

Dinamika Psikologis Wanita *Single Parent* Pasca Kematian Suami

<u>INFO PENULIS</u>	<u>INFO ARTIKEL</u>
Dwi Nurul Baroroh Universitas Cendekia Mitra Indonesia Baroroh7@gmail.com +6281392668977	ISSN: 2963-8933 Vol. 4, No. 3, Oktober 2025 http://jurnal.ardenjaya.com/index.php/ajpp
Dhea Radiah Sabila Pasaribu Universitas Cendekia Mitra Indonesia Dheapasaribu47@gmail.com +6282162926196	
Azizah Nur Arifah Awali Universitas Cendekia Mitra Indonesia Azizah_naa@unicimi.ac.id +6285878180699	

© 2025 Arden Jaya Publisher All rights reserved

Saran Penulisan Referensi:

Baroroh, D. N., Pasaribu, D. R. S., & Awali, A. N. A. (2025). Dinamika Psikologis Wanita *Single Parent* Pasca Kematian Suami. *Arus Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 4 (3),331-336.

Abstrak

Kehilangan pasangan hidup karena kematian merupakan peristiwa emosional yang mengguncang dan membawa perubahan besar dalam kehidupan seorang wanita. Bagi mereka yang sebelumnya berbagi peran sebagai istri dan ibu bersama pasangan, kehilangan ini tidak hanya menyisakan duka mendalam, tetapi juga memaksa mereka untuk menjalankan peran baru sebagai orang tua tunggal. Tujuan penelitian ini untuk memahami lebih dalam dinamika psikologis yang dialami wanita *single parent* setelah ditinggal wafat oleh suaminya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi yang melibatkan 4 subjek berusia 40-60 tahun yang telah menjalani peran sebagai *single parent* pasca kematian suami dan memiliki anak sebagai tanggungan. Hasil wawancara menunjukkan adanya perubahan signifikan pada aspek emosional, cara berpikir, dan pola perilaku. Para subjek mengalami kesedihan mendalam, tekanan ekonomi, dan beban sosial, namun mampu menunjukkan dinamika psikologis dengan membangun strategi koping yang mencakup pendekatan religius, kemandirian ekonomi, serta dukungan dari lingkungan sekitar. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun kehilangan pasangan menjadi pengalaman yang berat, proses adaptasi yang dijalani secara bertahap dan bermakna mampu membawa mereka pada kondisi psikologis yang lebih stabil dan fungsional.

Kata Kunci: Dinamika Psikologis, Wanita, Orangtua Tunggal

Abstract

The death of a spouse is a deeply emotional event that disrupts a woman's sense of balance and continuity in life. For those who previously shared parenting and partnership roles, such a loss not only brings profound grief but also compels them to take on new responsibilities as a single parent. This study aims to explore the psychological dynamics experienced by women who become single parents following the death of their husbands. Using a qualitative approach with a phenomenological method, three participants aged 40–60 who had been widowed for at least two years were interviewed in depth. The findings reveal notable changes in emotional, cognitive, and behavioral aspects. Participants described experiencing intense sorrow, economic hardship, and social pressure. Nevertheless, they demonstrated psychological resilience by developing coping strategies such as religious devotion, economic self-reliance, and relying on social support. These findings suggest that while the death of a partner presents significant challenges, women are capable of gradually achieving emotional stability through meaningful and adaptive processes.

Key Words: Psychological Dynamics, Woman, Single Parent,

A. Pendahuluan

Salah satu tugas utama pada individu yang memasuki usia dewasa adalah membangun hubungan intim yang sehat dan berkomitmen melalui pernikahan. Begitupun wanita yang telah memasuki usia dewasa diharapkan siap membentuk keluarga, menjalani relasi pernikahan yang sehat, serta memikul tanggung jawab sosial dan ekonomi (Sari & Sunarti, 2013). Sari & Sunardi (2013) mendefinisikan kesiapan untuk memasuki jenjang pernikahan adalah sebagai keadaan siap atau bersedia menjalin hubungan dengan pasangan, mau menerima serta bertanggung jawab baik sebagai istri maupun suami, bersedia terlibat dalam hubungan seksual, bersedia mengatur keluarga dan berkomitmen untuk mengasuh serta membesarkan anak. Dalam membangun kehidupan keluarga yang sehat dan sejahtera, wanita memiliki peran penting sebagai pengatur dinamika rumah tangga, pendidik anak, dan sering dianggap sebagai tiang keluarga (Fajri & Indrawati, 2024)

Wanita mengemban peran yang kompleks dalam menjaga keharmonisan rumah tangga (Eti Nurhayati, 2014). Namun, realitas pernikahan tidak selalu berjalan sesuai harapan. Berbagai persoalan seperti konflik komunikasi, tekanan ekonomi, hingga kehilangan pasangan karena kematian menjadi ancaman terhadap stabilitas keluarga (Hill et al., 2017). Dari semua bentuk perpisahan, kematian pasangan sering kali menjadi pukulan psikologis paling dalam, mengguncang tatanan emosional, identitas, dan keseharian individu, terutama bagi wanita yang ditinggalkan, kondisi tersebut memposisikan wanita berperan sebagai orangtua tunggal bagi keluarganya (Arri dkk., 2019; Herdiyanto, Syah & Sulastri., 2024). Hurlock (1980) mendefinisikan orang tua tunggal sebagai kondisi atau situasi dimana keluarga hanya terdapat satu orangtua yang tinggal bersama anak.

Menjadi orangtua tunggal dikarenakan kematian pasangan bisa menjadi ujian yang berat karena pasangan lainnya harus membangun kembali kehidupan tanpa kehadiran orang yang dicintai (Arri dkk., 2019). Orangtua tunggal disebut juga *single parent* merupakan peran yang harus dijalani demi melanjutkan kehidupan dan memastikan kesejahteraan anak-anak (Demo & Acock, 1996; Perdana & Dewi., 2015; Suginata & Aminah., 2025). Berdasarkan data dari BPS pada 2023, terdapat 12,72% kepala rumah tangga wanita di Indonesia. Data tersebut menunjukkan bahwa banyak wanita yang menjadi *single parent* dan status tersebut menyebabkan mereka harus bekerja di luar rumah untuk mencari nafkah. Menjadi *Single parent* harus mampu bertahan dalam keadaan sulit dan bisa berkembang demi anak, factor lain karena pola pikir dan lingkungan yang mendukung juga mampu membuat wanita *single parent* bertahan ditengah kondisi sulit (Sumarni, 2024). Sedangkan berdasarkan data BPS pada 2022, mayoritas (70,37%) perempuan menjadi kepala rumah tangga karena kondisi cerai mati (kematian suami).

Wanita *single parent* memiliki tantangan yang lebih kompleks yaitu memiliki tuntutan ganda sebagai pencari nafkah sekaligus pengasuh dan pendidik bagi bauh hati mereka (Manajemen dkk., 2024). Mereka juga dihadapkan pada berbagai tekanan emosional, sosial, dan ekonomi yang memengaruhi kesehatan mental dan kualitas hidup mereka (Hadori et al., 2020; Olson et al., 2014). Permasalahan finansial juga menjadi salah satu masalah yang kerap muncul dan memengaruhi *well-being* mereka. Orang tua tunggal atau *single parent* yang mengalami masalah finansial dapat beresiko mengalami depresi dan berkurangnya kepercayaan diri (Olson et al.,

2014). Selain itu, wanita *single parent* juga sering kali harus menghadapi pandangan negatif terhadap status janda mereka (Selan et al., 2020).

Penelitian ini menggunakan Teori Kepribadian Alfred Adler (perjuangan dari perasaan inferior menuju superioritas atau kesuksesan) dikaitkan dengan teori dinamika psikologis. Dinamika psikologis dalam penelitian ini adalah interaksi antara aspek kognitif (pengetahuan, pandangan), afektif (perasaan, emosi), dan konatif/behavior (kecenderungan bertindak) yang memengaruhi mental/psikis dan terpancar dalam perilaku sehari-hari. Melalui penelitian ini, peneliti berusaha memahami dinamika psikologis ibu *single parent* pasca-kematian suami yang hidup dalam budaya Indonesia. Menelaah secara menyeluruh dinamika psikologis mereka (emosi, pola pikir, perilaku, nilai) sebagai strategi bertahan hidup.

B. Metodologi

Pada penelitian ini memadukan pendekatan kualitatif dengan fenomenologis untuk mengungkap dinamika psikologis para ibu yang menjadi *single parent* akibat wafatnya suami. Menurut Moleong (dalam Hamdan, 2022) penelitian kualitatif didefinisikan sebagai penelitian untuk mengungkap pengalaman subjektif responden yang mana penelitian ini mengungkap bagaimana perilaku seseorang, persepsi responden, motivasi seseorang, serta tindakan secara holistik yang dideskripsikan dalam bentuk kalimat-kalimat pada konteks ilmiah dan memanfaatkan metode ilmiah. Desain fenomenologi dipilih karena menempatkan makna hidup responden, bukan angka sebagai pusat analisis. Keterlibatan langsung dan upaya melakukan refleksi yang mendalam dilakukan peneliti guna mengetahui bagaimana mereka memaknai duka, tanggung jawab ganda, dan proses bangkit dari kehilangan.

Pada penelitian ini responden penelitian ditentukan dengan metode *purposive sampling* yaitu teknik penentuan responden dengan kriteria tertentu berdasarkan pada beberapa pertimbangan (Sugiyono, 2020). Responden yang memiliki informasi paling banyak dan dalam diharapkan menjadi salah satu bentuk pertimbangan yang digunakan untuk menentukan responden utama dalam penelitian. Hal ini bertujuan untuk mempermudah peneliti dalam mengumpulkan data penelitian (Sugiyono, 2020). Responden pada penelitian ini adalah wanita *single parent* yang dikarenakan kematian pasangan, berusia 40-60 tahun dan memiliki anak sebagai tanggungan. Pada penelitian ini menggunakan 4 wanita *single parent* dengan kriteria tersebut.

Penelitian ini menggunakan jenis teknik pengumpulan data yang sesuai dengan pendekatan kualitatif yaitu teknik wawancara sebagai instrumen utama. Zuriah (dalam Hamdan, 2022) menyatakan wawancara merupakan salah satu metode pengumpulan informasi yang dilakukan dengan cara mengajukan pertanyaan untuk ditanyakan secara langsung dan dijawab secara lisan. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik dengan alur menurut Miles & Huberman (dalam Abdussamad, 2021) yaitu: (1) *data reduction*, menyaring transkrip dan mengekstrak unit makna (2) *data display*, menyusun tema dalam matriks naratif (3) *conclusion drawing & verification*, menafsir pola, merumuskan proposisi, dan memverifikasi hingga data dianggap jenuh.

C. Hasil dan Pembahasan

1. Hasil

Terdapat 10 tema hasil penelitian yang tergolong ke dalam 6 kategori sebagai berikut:

Tabel 1. Kategorisasi Tema Hasil Penelitian

No	Kategori	Tema	Deskripsi
1	Afeksi dan Emosional	Penerimaan dan keikhlasan	Mengalami fase awal berupa <i>shock</i> , kesedihan, dan kebingungan. Namun seiring waktu mereka mulai menerima keadaan dengan dukungan doa, keluarga, dan anak-anak.
		Strategi koping dan ketahanan diri	Menunjukkan berbagai cara menghadapi tekanan, seperti: berpikir positif, berdoa, bercerita ke orang terdekat, menjaga kesehatan mental dan fisik, serta menghindari

			emosi negatif.
2	Peran dan Tanggung Jawab	Perubahan Peran dan Tanggung Jawab Ganda	Menyadari bahwa mereka kini harus memikul peran sebagai ibu sekaligus ayah, baik secara emosional, pengasuhan, maupun ekonomi.
		Nilai Hidup dan Prinsip yang Dipegang Teguh	Menjunjung tinggi prinsip seperti tanggung jawab, kejujuran, kerja keras, dan pentingnya pendidikan serta iman untuk anak-anak sebagai fondasi hidup.
3	Sosial dan Dukungan	Dukungan Sosial dan Lingkungan	Mendapat dukungan emosional dari keluarga, teman, tetangga, atau lingkungan sekitar. Mereka merasa <i>support</i> ini sangat penting untuk bertahan.
		Tanggapan terhadap Stigma Sosial	Memilih bersikap acuh atau tidak memperdulikan komentar negatif dari masyarakat karena merasa tidak melakukan hal buruk dan ingin tetap fokus pada kehidupan pribadi dan anak.
4	Penyesuaian Hidup	Penyesuaian dan Adaptasi Pola Hidup	Banyak perubahan dalam gaya hidup sehari-hari, terutama dalam manajemen keuangan, pengasuhan anak, dan pengaturan waktu kerja rumah.
5	Pengasuhan dan Pendidikan Anak	Pengasuhan Anak dan Keteladanan	Fokus pada pendidikan karakter anak, menanamkan nilai keimanan dan tanggung jawab, serta menjadi <i>role model</i> yang kuat dan tegas namun tetap penuh kasih.
		Harapan dan Cita-cita untuk Anak	Menaruh harapan besar kepada anak-anak untuk berhasil, menjadi pribadi baik, berpendidikan, dan berguna, sehingga mereka rela berkorban apapun demi masa depan anak-anaknya.
6	Identitas dan Kemandirian	Perubahan Identitas dan Kemandirian	Menjadi <i>single parent</i> membuat mereka lebih mandiri, lebih kuat, dan tumbuh dalam kepribadian yang tangguh. Mereka juga merasa lebih dewasa dan matang dalam berpikir dan bertindak.

2. Pembahasan

Terdapat 10 tema hasil temuan yang tergolong ke dalam 6 kategori. Kesepuluh tema tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

a. Afeksi & Emosional

Seluruh responden melewati fase *shock* hingga akhirnya menerima kenyataan. Doa, dzikir, dan aktivitas keagamaan berperan sebagai *coping religius* yang menurunkan *distress*, temuan ini melengkapi literatur yang umumnya menekankan *coping problem-focused* pada *single parent*

b. Peran & Tanggung Jawab

Perubahan status mendorong adaptasi peran ganda. Strategi adaptasi berbeda menurut sumber daya: Ada yang melanjutkan usaha suami, ada yang memasuki dunia kerja, sedangkan ada juga yang memaksimalkan usaha rumah tangga. Keberagaman ini

menunjukkan bahwa *role transition* dipengaruhi latar ekonomi dan modal sosial.

c. Dukungan Sosial & Stigma

Dukungan emosional dari keluarga atau teman terbukti menjadi salah satu pilihan penghilang stres. Menariknya, meski stigma janda diakui, responden memilih *coping distancing*, hal ini menambah nuansa bahwa perlakuan diskriminatif tidak selalu mengintimidasi jika individu memiliki *self-efficacy* dan *support* memadai.

d. Penyesuaian Hidup

Para responden menunjukkan adanya penyesuaian gaya hidup secara signifikan, terutama dalam aspek ekonomi dan pengelolaan waktu. Salah satu responden menceritakan bahwa ia harus bangun pukul 4 pagi untuk mengurus anak-anak sebelum bekerja hingga malam hari. Sementara dua responden lain juga mengalami perubahan drastis dalam cara mengatur keuangan dan tanggung jawab rumah.

e. Pengasuhan & Pendidikan Anak

Kesinambungan kelekatan nampak melalui upaya menjaga rutinitas, kedisiplinan, serta komunikasi terbuka. Salah satu responden menyekolahkan anak-anak di sekolah yang menguatkan iman karena tidak ada figur ayah. Kelekatan dan pengasuhan membantu anak merasa aman meski figur ayah hilang

f. Identitas & Kemandirian

Perubahan citra diri dan kemandirian menjadi lebih tegas dan mandiri. Identitas diri sebagai wanita menjadi berkembang setelah mereka menjadi *single parent*. Salah satu responden menyatakan bahwa ia menjadi pribadi yang lebih tegas dan keras dalam menjalani hidup, sedangkan responden lain ada yang menyatakan bahwa ia harus *survive* dalam segala kondisi.

D. Kesimpulan

Dinamika psikologis wanita yang menjadi *single parent* setelah kehilangan suami adalah proses yang tidak mudah namun penuh makna. Di awal masa berduka, mereka menghadapi guncangan emosi, kesedihan mendalam, dan rasa tak siap yang membayangi hari-hari mereka. Namun seiring waktu, muncul kekuatan dari dalam diri yang mendorong mereka untuk bangkit melalui doa, pikiran yang lebih positif, serta dukungan keluarga yang menjadi penopang utama. Mereka perlahan menyesuaikan diri dengan peran baru yang menuntut tanggung jawab ganda menjadi ibu sekaligus ayah, pencari nafkah sekaligus pengasuh. Dalam proses ini, mereka tumbuh menjadi pribadi yang lebih kuat, tangguh, dan penuh inisiatif, menjadikan nilai-nilai seperti kerja keras, kejujuran, dan tanggung jawab sebagai fondasi hidup sehari-hari. Di tengah dukungan sosial dari lingkungan sekitar, mereka tetap harus menghadapi stigma dan pandangan miring, namun memilih untuk tak larut dalam penilaian orang lain dan lebih fokus pada kebahagiaan anak-anak. Mereka juga menunjukkan kecakapan luar biasa dalam mengatur waktu, energi, serta menjaga kestabilan rumah tangga. Tak hanya menjalankan pengasuhan, mereka juga menanamkan nilai-nilai kehidupan dan menjadi panutan yang menginspirasi bagi anak-anaknya. Lebih dari sekadar bertahan, para wanita ini membentuk identitas baru yang lebih matang dan mandiri di mana status sebagai *single parent* tak lagi dipandang sebagai beban, melainkan sebagai simbol kekuatan dan cinta yang tumbuh dari pengalaman hidup yang penuh perjuangan.

E. Referensi

- Abdussamad, H. Z., & Sik, M.S. (2021) Metode Penelitian Kualitatif. CV. Syakir Media Press
- Ade, P., Wijaya, D., & Abdillah, R. (2024). Dinamika Psikologis Wanita Yang Mengalami Konflik Pern Ganda. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*. 4 (5), 404-417
<https://jinnovative.org/index.php/innovative>
- Arri, H., Agus, S., & Padi, D. Y. (2019). *Individual Adaptation Based on Family Development Stage*. 287(Icesre 2018), 185–189. <https://doi.org/10.2991/icesre-18.2019.39>
- Candrawati, A. A. K. S. (2023). Peran Ganda Ibu Sebagai Orang Tua Tunggal (Single Parents) Dalam Mendidik Karakter Anak-Anaknya. *Jis Siwirabuda*, 1(2), 159–165.
<https://doi.org/10.58878/jiswirabuda.v1i2.231>
- Creswell, J. W. (2009). Design Research kuantitatif Kualitatif. *Annaba*, 133.
- Eti Nurhayati. (2014). Psikologi Perempuan dalam Berbagai Perspektif. In *Pustaka Pelajar*.

- Fajri, J. S. A., & Indrawati, E.S. (2024). Studi Fenomenologis Tentang Pengalaman Single Parent Mother pada Usia dewasa Madya. *Jurnal Empati*, 13(3), 270-279 <https://doi.org/10.14710/empati.2024.41548>
- Fitryani, D. P. C., Berek, N. C., Anakaka, D. L., & Kiling, I. Y. (2021). The Dynamics of Grief in Late Adolescence After Maternal Death in Terms of The Theory of Kübler-Ross. *Journal of Health and Behavioral Science*, 3(4), 481–489. <https://doi.org/10.35508/jhbs.v3i4.4384>
- Hamdan, subakti hanin; prisusanti dewi retno; fahmi aisyah; haryanti suci; pangestu ari nova; primasari anggung nesy; putri surya novita; adinata arfan A. hadi irwan; firmansyah. (2022). Metodologi Penelitian Kualitatif. In Metodologi Penelitian Kualitatif. In *Rake Sarasin* (Issue Maret). <https://scholar.google.com/citations?user=O-B3eJYAAAAJ&hl=en>
- Herdiyanto, D., Syah, T.A., & Sulastri, S. (2024). Dinamika Konflik: Peran Pekerjaan dan Keluarga pada Polisi Wanita Single Parent. *Jurnal Psikologi Wijaya Putra (Psikowipa)*, 5(2), 141-15 <https://doi.org/10.38156/psikowipa.v5i2.181>
- Hill, E. J., Allsop, D. B., LeBaron, A. B., & Bean, R. A. (2017). How do money, sex, and stress influence marital instability? *Journal of Financial Therapy*, 8(1), 21–42. <https://doi.org/10.4148/1944-9771.1135>
- Hurlock, Elizabeth Bergner. (1980). *Elizabeth_Hurlock_Psikologi_Perkembangan.pdf* (p.447).
- Olson, D. H., Defrain, J., & Skogrand, L. (2014). *Marriages and Families Intimacy, Diversity, and Strengths Chapter 2 Cultural Diversity and Diversity in Family Structure: Family Strengths and Challenges*.
- Perdana, D. P., & Dewi, K. S. (2015). Hidup Terus Berjalan: Pergulatan Emosi pada Wanita Karir yang Ditinggal Mati Suami. *Jurnal Empati*, 4(2), 1-7 <https://doi.org/10.14710/empati.2015.14883>
- Primayuni, S. (2018). Kondisi Kehidupan Wanita Single Parent. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(1), 17. <https://doi.org/10.23916/08425011>
- Sari, F., & Sunarti, E. (2013). Kesiapan Menikah Pada Dewasa Muda Dan Pengaruhnya Terhadap Usia Menikah. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 6(3), 143–153. <https://doi.org/10.24156/jikk.2013.6.3.143>
- Suginata, A., & Aminah, S. (2025). Dinamika Peran Ganda Ibu Single Parent di Era Modern dalam Perspektif William J. Goode. *Syakhshiyah Jurnal Hukum Keluarga Islam*, 5(1), 1-23.
- Sugiyono. (2020). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*.
- Sumarni, N. (2024) Resiliensi Single Parent. *Journal Of Education Counseling*, 3(2), 65-70. <https://doi.org/10.62097/jec.v3i2.1886>
- Sumarni, N. (2024) Resiliesi Single Parent. *Journal Of Education Counseling*, 3(2), 65-70. <https://doi.org/10.62097/jec.v3i2.1886>
- Walgito, B. (2004). Pengantar Psikologi Umum. In *Jurnal Penelitian Pendidikan Guru Sekolah Dasar* (Vol. 6).