Arus Jurnal
Psikologi dan Pendidikan (AJPP)
Website: http://jurnal.ardenjaya.com/index.php/ajpp
Email: jurnal.ajpp@ardenjaya.com

Ketangguhan Psikologis dan Perkembangan Kepribadian pada Ibu Tunggal

INFO PENULIS

Aishah
Universitas Muhammadiyah Aceh
cutaishah68@gmail.com

Sri Nurhayati Selian
Universitas Muhammadiyah Aceh
seliansrinurhayati@gmail.com

INFO ARTIKEL

ISSN: 2963-8933
Vol. 5, No. 2 Juni 2026
http://jurnal.ardenjaya.com/index.php/ajpp

© 2026 Arden Jaya Publisher All rights reserved

Saran Penulisan Referensi:

Aishah, A., & Selian, S.N. (2026). Ketangguhan Psikologis dan Perkembangan Kepribadian pada Ibu Tunggal. *Arus Jurnal Psikologi dan Pendidikan, 5 (2)* 1048-1061.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk memahami ketangguhan psikologis dan perkembangan kepribadian pada ibu tunggal dalam menghadapi tekanan kehidupan setelah perceraian. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi untuk menggali pengalaman subjektif partisipan secara mendalam. Subjek penelitian terdiri dari tiga orang ibu tunggal dengan latar belakang pekerjaan dan pengalaman hidup yang berbeda. Data diperoleh melalui wawancara mendalam semi terstruktur dan dianalisis menggunakan tahapan reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketiga partisipan mengalami tekanan psikologis, sosial, dan ekonomi akibat konflik rumah tangga seperti perselingkuhan, kekerasan verbal, kurangnya tanggung jawab pasangan, serta tekanan emosional berkepanjangan. Setelah menjadi ibu tunggal, partisipan menghadapi tantangan berupa kelelahan emosional, kesulitan ekonomi, dan perubahan hubungan sosial. Namun demikian, pengalaman hidup tersebut juga membentuk ketangguhan psikologis yang terlihat dari kemampuan bertahan, menyesuaikan diri, serta menjalankan tanggung jawab sebagai ibu secara mandiri. Anak menjadi sumber motivasi utama bagi seluruh partisipan untuk tetap bertahan dan melanjutkan kehidupan. Selain itu, dukungan sosial dari keluarga dan lingkungan turut membantu proses adaptasi psikologis partisipan. Penelitian juga menunjukkan adanya perkembangan kepribadian setelah menjadi ibu tunggal, seperti meningkatnya kemandirian, kedewasaan emosional, kemampuan mengendalikan diri, rasa percaya diri, serta prinsip hidup yang lebih kuat. Dengan demikian, pengalaman hidup sebagai ibu tunggal tidak hanya menimbulkan tekanan psikologis, tetapi juga menjadi proses pembentukan ketangguhan dan kematangan kepribadian individu.

Kata Kunci: Fenomenologi, Ibu Tunggal, Ketangguhan Psikologis, Perkembangan Kepribadian Resiliensi, ,

Abstract

This study aims to understand the psychological resilience and personality development of single mothers in facing the pressures of life after divorce. The study used a qualitative approach with a phenomenological method to explore the subjective experiences of participants in depth. The research subjects consisted of three single mothers with different work backgrounds and life experiences. Data were obtained through in-depth semi-structured interviews and analyzed using the stages of data reduction, data presentation, and conclusion drawing. The results showed that all three participants experienced psychological, social, and economic stress due to household conflicts such as infidelity, verbal abuse, lack of partner responsibility, and prolonged emotional distress. After becoming single mothers, participants faced challenges such as emotional exhaustion, economic hardship, and changes in social relationships. However, these life experiences also formed psychological resilience, evident in the ability to survive, adapt, and carry out responsibilities as mothers independently. Children were the main source of motivation for all participants to survive and continue their lives. In addition, social support from family and the community also helped the participants' psychological adaptation process. The study also showed personality development after becoming single mothers, such as increased independence, emotional maturity, self-control, self-confidence, and stronger life principles. Thus, the experience of living as a single mother not only causes psychological stress but also contributes to the development of resilience and personality maturity.

Key Words: Psychological Resilience, Personality Development, Phenomenology Single Mother, Resilience,

A. Pendahuluan

Ibu tunggal merupakan individu yang menjalankan peran ganda setelah kehilangan pasangan akibat perceraian maupun kematian, sehingga harus bertanggung jawab sebagai pengasuh sekaligus pencari nafkah utama dalam keluarga. Kondisi tersebut menuntut adanya kemampuan adaptasi psikologis yang baik agar individu mampu menjalankan kehidupannya secara optimal meskipun berada dalam tekanan yang berat. Dalam konteks ini, resiliensi menjadi aspek penting yang menentukan kemampuan ibu tunggal dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Lidiawati dan Dewi (2024) menjelaskan bahwa ibu tunggal yang memiliki tingkat resiliensi tinggi cenderung mampu membangun makna positif terhadap pengalaman hidup yang mereka alami. Selain itu, Selian dan Yulasteriyani (2024) menegaskan bahwa pengalaman menjalankan peran ganda dalam keluarga berkaitan erat dengan kemampuan adaptasi psikologis dan pembentukan ketahanan individu dalam menghadapi tekanan kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, resiliensi dipahami bukan hanya sebagai kemampuan bertahan, tetapi juga sebagai proses perkembangan psikologis yang terbentuk melalui pengalaman hidup dan dukungan sosial yang dimiliki individu.

Ibu tunggal menghadapi berbagai tekanan psikologis, sosial, dan ekonomi yang cukup kompleks dalam kehidupan sehari-hari. Tanggung jawab ganda dalam mengurus anak sekaligus memenuhi kebutuhan ekonomi keluarga sering kali menyebabkan stres berkepanjangan, kecemasan, serta kelelahan emosional yang memengaruhi kondisi psikologis individu. Hikmah dan Selian (2026) menjelaskan bahwa kondisi keluarga yang kehilangan figur ayah dapat menimbulkan pengalaman emosional yang kompleks pada anggota keluarga, seperti perasaan kehilangan, kesepian, tekanan emosional, dan kebutuhan afeksi yang tidak terpenuhi secara optimal. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa tekanan psikologis dalam keluarga ibu tunggal tidak hanya dirasakan oleh ibu, tetapi juga dapat memengaruhi kondisi emosional anak dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, adanya stigma sosial dari lingkungan sekitar juga dapat memperburuk kesejahteraan mental ibu tunggal karena mereka sering menerima penilaian negatif terkait status keluarga yang dimiliki. Hakikoh, Hariyati, dan Corliana (2025) menjelaskan bahwa tekanan sosial dan ekonomi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis ibu tunggal. Sementara itu, Syifa dan Selian (2025) menambahkan bahwa perubahan struktur keluarga pada kondisi single parent dapat memengaruhi kualitas interaksi emosional dalam keluarga dan berdampak pada stabilitas psikologis anggota keluarga. Dengan demikian, tekanan psikologis yang dialami ibu tunggal

memerlukan kemampuan adaptasi dan dukungan sosial yang baik agar individu mampu mempertahankan kesejahteraan mentalnya.

Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk bertahan, beradaptasi, dan bangkit kembali setelah menghadapi tekanan hidup yang berat. Dalam kehidupan ibu tunggal, resiliensi menjadi faktor penting yang membantu individu menjaga stabilitas emosional serta mempertahankan fungsi keluarga secara optimal. Afdal et al. (2022) menjelaskan bahwa resiliensi dipengaruhi oleh faktor internal seperti optimisme, regulasi emosi, dan kemampuan coping, serta faktor eksternal seperti dukungan keluarga dan lingkungan sosial. Selain itu, Darmaningrum (2023) menegaskan bahwa resiliensi pada ibu tunggal berkembang melalui pengalaman hidup yang berulang dalam menghadapi kesulitan dan tekanan kehidupan sehari-hari. Selian, Khalefa, dan Hanifah (2022) juga menjelaskan bahwa pengalaman hidup yang penuh tantangan dapat membentuk kemampuan adaptasi psikologis individu dalam jangka panjang. Oleh karena itu, resiliensi tidak hanya dipahami sebagai kemampuan bertahan dari tekanan hidup, tetapi juga sebagai proses perkembangan diri yang membantu individu menjadi lebih kuat dan matang secara emosional.

Regulasi emosi memiliki peran penting dalam membentuk ketahanan psikologis ibu tunggal ketika menghadapi berbagai tekanan kehidupan. Kemampuan mengelola emosi negatif seperti kesedihan, kemarahan, kecemasan, dan frustrasi membantu individu tetap stabil secara emosional dalam situasi yang sulit. Simamora dan Lidiawati (2023) menjelaskan bahwa regulasi emosi yang baik dapat meningkatkan kemampuan adaptasi psikologis individu dalam menghadapi tekanan sosial maupun emosional. Selain itu, Pandiangan dan Selian (2025) menegaskan bahwa stabilitas emosional orang tua memiliki pengaruh besar terhadap kualitas pengasuhan anak serta hubungan interpersonal dalam keluarga. Individu yang mampu mengelola emosinya secara baik cenderung lebih mudah menghadapi konflik dan tekanan hidup secara konstruktif. Dengan demikian, regulasi emosi menjadi salah satu faktor protektif yang membantu ibu tunggal mempertahankan keseimbangan psikologis dan menjalankan perannya secara efektif dalam keluarga.

Optimisme merupakan salah satu faktor penting yang mendukung terbentuknya resiliensi pada ibu tunggal. Sikap optimis membantu individu untuk tetap memandang masa depan secara positif meskipun menghadapi berbagai kesulitan hidup yang berat. Individu yang optimis cenderung memiliki harapan positif terhadap kehidupan sehingga lebih mampu bertahan dalam kondisi penuh tekanan. Invanka, Invanka, Nurhikmah, dan Koanda (2024) menjelaskan bahwa optimisme berperan dalam meningkatkan kemampuan individu dalam menghadapi tekanan ekonomi dan sosial yang dialami dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, Selian, Khalefa, dan Hanifah (2022) menambahkan bahwa individu yang mampu mempertahankan pandangan positif dalam situasi sulit cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik dibandingkan individu yang pesimis. Oleh karena itu, optimisme menjadi salah satu faktor internal yang sangat penting dalam mendukung ketahanan psikologis ibu tunggal dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan.

Dukungan sosial memiliki peran yang sangat penting dalam membantu ibu tunggal menghadapi berbagai tekanan kehidupan sehari-hari. Dukungan dari keluarga, teman, maupun lingkungan sosial dapat memberikan rasa aman, meningkatkan kepercayaan diri, serta membantu individu mengurangi beban psikologis yang dirasakan. Kuswandari dan Legystania (2025) menjelaskan bahwa dukungan sosial berkontribusi terhadap peningkatan kemampuan individu dalam mengelola stres dan tekanan emosional. Selain itu, Akram dan Selian (2026) menegaskan bahwa keterlibatan keluarga dalam proses perkembangan anak menunjukkan pentingnya sistem dukungan sosial dalam menjaga stabilitas keluarga. Ibu tunggal yang memperoleh dukungan sosial yang baik cenderung lebih mampu beradaptasi dengan tekanan hidup dan mempertahankan kesejahteraan psikologisnya. Dengan demikian, dukungan sosial menjadi salah satu faktor eksternal yang berpengaruh besar terhadap pembentukan resiliensi dan ketahanan psikologis ibu tunggal.

Pengalaman menjadi ibu tunggal dapat memberikan pengaruh yang besar terhadap perkembangan kepribadian individu. Tanggung jawab yang besar dalam menjalankan peran sebagai orang tua sekaligus pencari nafkah mendorong terbentuknya sikap mandiri, kedewasaan emosional, serta kemampuan mengambil keputusan secara lebih matang. Ladiba dan Utami (2020) menjelaskan bahwa ibu tunggal cenderung mengalami peningkatan kemandirian akibat tuntutan hidup yang harus dihadapi setiap hari. Selain itu, Darmaningrum

(2023) menambahkan bahwa proses adaptasi terhadap tekanan hidup dapat membentuk kepribadian yang lebih kuat dan stabil secara emosional. Salsabillah dan Selian (2025) juga menjelaskan bahwa pengalaman menghadapi tekanan dalam pengasuhan anak dapat memperkuat ketahanan psikologis individu dalam jangka panjang. Oleh karena itu, pengalaman hidup sebagai ibu tunggal dapat menjadi proses pembentukan karakter dan perkembangan kepribadian yang lebih matang.

Secara keseluruhan, ibu tunggal menghadapi tantangan kompleks yang mencakup aspek psikologis, sosial, dan ekonomi dalam kehidupan sehari-hari. Beban tanggung jawab yang besar sering kali menimbulkan tekanan emosional dan stres yang memengaruhi kesejahteraan psikologis individu. Namun demikian, melalui resiliensi yang kuat, regulasi emosi yang baik, serta dukungan sosial yang memadai, ibu tunggal mampu bertahan dan berkembang secara positif dalam menjalankan kehidupannya. Hakikoh et al. (2025) menjelaskan bahwa faktor sosial dan emosional memiliki peran penting dalam menentukan ketahanan psikologis individu ketika menghadapi tekanan hidup. Selain itu, Selian dan Yulasteriyani (2024) menegaskan bahwa pengalaman hidup yang kompleks dapat menjadi dasar pembentukan kepribadian dan ketangguhan psikologis individu. Dengan demikian, ketangguhan psikologis menjadi faktor utama yang membantu ibu tunggal mempertahankan kualitas kehidupan dan menjalankan peran keluarga secara efektif.

B. Metodologi

Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian berfokus pada pemahaman mendalam mengenai pengalaman subjektif individu dalam menjalani kehidupan sebagai ibu tunggal. Metode fenomenologi digunakan untuk memahami makna pengalaman hidup partisipan secara langsung berdasarkan perspektif dan pengalaman pribadi yang mereka alami. Creswell dan Poth (2023) menjelaskan bahwa penelitian fenomenologi bertujuan memahami pengalaman hidup individu terkait suatu fenomena tertentu secara mendalam. Selain itu, Öhlén dan Friberg (2023) menegaskan bahwa pendekatan fenomenologi membantu peneliti memahami pengalaman emosional dan psikologis individu berdasarkan realitas yang mereka alami secara langsung. Dengan demikian, pendekatan fenomenologi dianggap sesuai untuk menggambarkan pengalaman ibu tunggal terkait ketangguhan psikologis dan perkembangan kepribadian secara lebih komprehensif

Subjek Penelitian

Subjek penelitian terdiri dari tiga orang ibu tunggal yang memiliki latar belakang kehidupan dan pekerjaan yang berbeda. Partisipan pertama bernama Dea, berusia 27 tahun, bekerja membantu di dapur MBG, dan memiliki satu orang anak. Partisipan kedua bernama Fira, berusia 48 tahun, bekerja sebagai Aparatur Sipil Negara (ASN), dan memiliki tiga orang anak. Partisipan ketiga bernama Devi, berusia 48 tahun, juga bekerja sebagai ASN dan memiliki dua orang anak. Ketiga partisipan dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan karakteristik tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Creswell dan Creswell (2023) menjelaskan bahwa purposive sampling digunakan dalam penelitian kualitatif untuk memperoleh partisipan yang memiliki pengalaman relevan terhadap fenomena yang diteliti. Selain itu, Khalefa dan Selian (2021) menegaskan bahwa pemilihan sampel non-random dalam penelitian kualitatif bertujuan memperoleh data yang mendalam berdasarkan pengalaman subjektif partisipan terhadap fenomena tertentu. Oleh karena itu, pemilihan partisipan dalam penelitian ini dilakukan secara selektif agar data yang diperoleh sesuai dengan fokus penelitian mengenai ketangguhan psikologis dan perkembangan kepribadian ibu tunggal.

Teknik Pengumpulan Data

Data penelitian diperoleh melalui teknik wawancara mendalam menggunakan pedoman wawancara semi terstruktur. Teknik wawancara dipilih karena memungkinkan peneliti menggali pengalaman subjektif partisipan secara lebih fleksibel dan mendalam sesuai fokus penelitian. Wawancara dilakukan secara langsung kepada setiap partisipan untuk memperoleh informasi mengenai pengalaman mereka menjalani kehidupan sebagai ibu tunggal, tantangan yang dihadapi, cara menghadapi tekanan hidup, faktor pendukung ketangguhan psikologis, serta perubahan kepribadian yang dialami. Creswell dan Poth (2023) menjelaskan bahwa wawancara mendalam dalam penelitian fenomenologi bertujuan

menggali pengalaman hidup partisipan secara rinci dan mendalam. Selain itu, Öhlén dan Friberg (2023) menegaskan bahwa wawancara fenomenologis memungkinkan peneliti memahami makna pengalaman hidup individu berdasarkan perspektif partisipan secara langsung. Dengan demikian, teknik wawancara semi terstruktur dianggap tepat untuk memperoleh data penelitian yang mendalam dan relevan.

Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan secara bertahap sesuai karakteristik penelitian kualitatif fenomenologi. Tahap pertama adalah reduksi data, yaitu memilih dan menyederhanakan data hasil wawancara yang relevan dengan fokus penelitian. Tahap kedua adalah penyajian data dengan mengelompokkan hasil wawancara berdasarkan tema-tema tertentu seperti tekanan psikologis, regulasi emosi, dukungan sosial, dan perkembangan kepribadian. Tahap terakhir adalah penarikan kesimpulan untuk memahami makna pengalaman hidup partisipan secara menyeluruh. Creswell dan Creswell (2023) menjelaskan bahwa analisis data kualitatif dilakukan melalui proses pengorganisasian data, kategorisasi tema, dan interpretasi makna pengalaman partisipan. Freeman dan Muhammad (2023) juga menegaskan bahwa proses refleksi dan interpretasi menjadi bagian penting dalam penelitian fenomenologi karena bertujuan memahami makna pengalaman subjektif individu secara mendalam. Oleh karena itu, analisis data dilakukan secara sistematis agar hasil penelitian lebih valid dan terstruktur.

Keabsahan Data Penelitian

Untuk menjaga keabsahan data penelitian, peneliti menggunakan teknik triangulasi sumber dengan membandingkan hasil wawancara dari ketiga partisipan. Teknik ini dilakukan untuk menemukan kesamaan maupun perbedaan pengalaman yang berkaitan dengan ketangguhan psikologis dan perkembangan kepribadian ibu tunggal. Vivek et al. (2023) menjelaskan bahwa triangulasi dalam penelitian kualitatif bertujuan meningkatkan validitas data melalui penggunaan berbagai sumber informasi. Selain itu, Creswell dan Poth (2023) menegaskan bahwa triangulasi membantu peneliti memperoleh pemahaman yang lebih objektif terhadap fenomena yang diteliti. Peneliti juga melakukan pengecekan ulang terhadap hasil wawancara dan interpretasi data agar sesuai dengan pengalaman yang disampaikan partisipan. Dengan demikian, penggunaan triangulasi sumber diharapkan mampu meningkatkan kredibilitas dan keabsahan hasil penelitian sehingga data yang diperoleh lebih akurat dan dapat dipercaya.

C. Hasil dan Pembahasan

Hasil

1. Latar Belakang Menjadi Ibu Tunggal

Berdasarkan hasil wawancara dengan ketiga partisipan, diketahui bahwa proses menjadi ibu tunggal tidak terjadi secara tiba-tiba, melainkan diawali oleh konflik rumah tangga yang berlangsung dalam waktu cukup lama. Konflik tersebut melibatkan berbagai bentuk permasalahan seperti perselingkuhan, kekerasan verbal dan fisik, ketidakjujuran pasangan, kurangnya tanggung jawab ekonomi, serta hubungan pernikahan yang tidak sehat secara emosional. Pengalaman-pengalaman tersebut menimbulkan tekanan psikologis yang mendalam dan memengaruhi kondisi emosional partisipan sebelum akhirnya memutuskan untuk menjalani kehidupan sebagai ibu tunggal.

Partisipan Dea mengungkapkan bahwa dirinya mulai mengalami ketidaknyamanan dalam rumah tangga sejak masa awal pernikahan. Dalam wawancara, Dea menjelaskan bahwa suaminya sering memberikan tekanan secara verbal dan kurang memberikan perhatian emosional. Dea juga menyampaikan bahwa suaminya terlalu bergantung kepada ibunya dalam mengambil keputusan rumah tangga sehingga dirinya merasa tidak dihargai sebagai istri. Selain itu, Dea mengungkapkan bahwa selama menjalani pernikahan, kebutuhan ekonomi keluarga tidak terpenuhi dengan baik karena suami tidak memberikan nafkah secara layak. Dea menyampaikan, *"Pengen berbagi dengan suami, tapi tidak bisa… terlalu dekat dengan mamaknya, apa-apa mamaknya. Nafkah tidak kasi ke istri."* Dalam wawancara, Dea juga menjelaskan bahwa dirinya lebih sering memilih diam ketika menghadapi konflik karena tidak menyukai perdebatan. Situasi tersebut semakin memburuk ketika dirinya sedang hamil dan

merasa tidak mendapatkan dukungan dari pasangan. Bahkan setelah melahirkan, suaminya meninggalkan rumah dan tidak menjalankan tanggung jawab sebagai kepala keluarga. Dea mengungkapkan, *"Setelah melahirkan anak dan usia sebulan, suami keluar rumah… shock ga nyangka."* Pengalaman tersebut membuat Dea mengalami tekanan emosional yang berat, merasa kecewa, sedih, dan kehilangan rasa aman dalam hubungan pernikahan.

Pengalaman serupa juga dialami oleh Fira. Berdasarkan hasil wawancara, Fira menjelaskan bahwa konflik rumah tangga yang dialaminya berlangsung cukup lama, bahkan sejak tahun 2010. Permasalahan utama yang dihadapi adalah perselingkuhan suami dengan perempuan lain hingga melakukan pernikahan siri. Fira mengungkapkan, *"Suami ini suka ada perempuan lain… dan dia sudah sempat nikah siri."* Meskipun suaminya sempat meminta maaf, hubungan tersebut tetap berlanjut dan menimbulkan tekanan emosional yang berkepanjangan bagi Fira. Selain itu, Fira juga mengalami kekerasan dalam rumah tangga dan tekanan psikologis akibat sikap suami yang tidak bertanggung jawab secara emosional maupun ekonomi. Dalam wawancara, Fira mengatakan, *"Walaupun ada suami seperti hidup sendiri."* Ungkapan tersebut menunjukkan bahwa selama menjalani pernikahan dirinya merasa harus menghadapi kehidupan rumah tangga tanpa dukungan pasangan. Ketika menceritakan pengalaman tersebut, Fira terlihat emosional dan beberapa kali meneteskan air mata. Hal ini menunjukkan bahwa pengalaman konflik rumah tangga memberikan dampak psikologis yang mendalam terhadap dirinya.

Sementara itu, Devi mengungkapkan bahwa dirinya juga mengalami pengalaman rumah tangga yang penuh tekanan sebelum akhirnya resmi bercerai. Dalam wawancara, Devi menjelaskan bahwa suaminya beberapa kali melakukan perselingkuhan dan meskipun sudah dimaafkan, perilaku tersebut tetap berulang. Devi menyampaikan, *"Suami selingkuh sekali dua kali dimaafkan dan ternyata tidak berubah."* Devi mengaku bahwa dirinya bertahan cukup lama demi mempertahankan keluarga, namun pada akhirnya memutuskan menggugat cerai karena merasa tidak sanggup lagi menjalani hubungan yang penuh tekanan. Selain menghadapi pengkhianatan pasangan, Devi juga merasa hidupnya terkekang selama menjalani pernikahan. Setelah proses perceraian selesai, Devi mengungkapkan bahwa dirinya justru merasa lebih lega dan lebih tenang. Devi mengatakan, *"Setelah sendiri bisa lebih mudah. Lebih tenang, selama bersamanya banyak dikekang."* Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa perceraian menjadi titik perubahan bagi Devi untuk menjalani kehidupan yang lebih mandiri dan bebas dalam mengambil keputusan.

Hasil wawancara dari ketiga partisipan menunjukkan bahwa latar belakang menjadi ibu tunggal umumnya dipengaruhi oleh hubungan pernikahan yang tidak sehat dan berlangsung dalam tekanan berkepanjangan. Konflik rumah tangga yang dialami tidak hanya berdampak pada kondisi emosional partisipan, tetapi juga memengaruhi cara mereka memandang diri sendiri, pasangan, dan kehidupan keluarga. Pengalaman tersebut menjadi fase awal yang membentuk ketangguhan psikologis partisipan dalam menghadapi kehidupan setelah perceraian. Meskipun mengalami rasa sedih, kecewa, marah, dan kelelahan emosional, ketiga partisipan tetap berusaha bertahan demi anak-anak mereka dan mulai membangun kehidupan yang lebih mandiri.

2. Tantangan Emosional, Sosial, dan Ekonomi

Berdasarkan hasil wawancara, ketiga partisipan menghadapi berbagai tantangan setelah menjalani peran sebagai ibu tunggal. Tantangan tersebut tidak hanya berkaitan dengan kondisi ekonomi, tetapi juga tekanan emosional dan perubahan dalam hubungan sosial. Seluruh partisipan mengungkapkan bahwa menjalani peran sebagai ibu tunggal menuntut mereka untuk mampu menjalankan tanggung jawab secara mandiri, baik sebagai pencari nafkah maupun pengasuh anak. Kondisi tersebut menimbulkan kelelahan fisik dan psikologis yang cukup besar dalam kehidupan sehari-hari.

Partisipan Dea mengungkapkan bahwa tantangan terbesar yang dihadapinya adalah memenuhi kebutuhan ekonomi keluarga tanpa dukungan suami. Dea menjelaskan bahwa dirinya harus bekerja dan mengatur kehidupan bersama anaknya secara mandiri. Dalam wawancara, Dea mengatakan, *"Dea tanggung sendiri ekonomi. Sekarang cukup. Dea tinggal dengan orang tua sendiri. Dea ngajar di SD, kerja di MBG. Cukup untuk berdua."* Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa Dea berusaha memenuhi kebutuhan hidup dengan bekerja di dua tempat demi mempertahankan kestabilan ekonomi keluarganya. Selain tekanan ekonomi, Dea juga mengalami tekanan emosional yang cukup berat akibat pengalaman rumah tangga sebelumnya. Ia mengungkapkan bahwa pada masa-masa sulit dirinya merasa kosong dan tidak memiliki energi untuk berpikir terlalu jauh mengenai hidupnya. Dea menyampaikan, *"Kosong,*

jalani aja. Hari aja, ga sanggup pikir." Kondisi tersebut menunjukkan adanya kelelahan psikologis yang muncul akibat tekanan hidup yang dialaminya secara terus-menerus.

Selain itu, Dea juga mengalami ketakutan dan kecemasan dalam menghadapi situasi yang tidak menentu. Dalam wawancara, ia mengatakan bahwa dirinya hanya berusaha fokus kepada anak dan mencoba bertahan meskipun berada dalam kondisi sulit. Hal tersebut menunjukkan bahwa peran sebagai ibu tunggal memunculkan tekanan psikologis yang membuat individu harus berusaha mengendalikan emosi dan bertahan demi anak.

Fira juga mengalami tantangan yang cukup berat dalam menjalani kehidupan sebagai ibu tunggal. Berdasarkan hasil wawancara, Fira mengungkapkan bahwa dirinya sering merasa lelah secara emosional karena harus memikirkan berbagai kebutuhan keluarga seorang diri. Ia mengatakan, *"Capek, lelah, harus mikir kiri-kanan."* Selain tekanan ekonomi, Fira juga menghadapi kesulitan dalam mengasuh anak-anak tanpa dukungan pasangan. Menurut Fira, kondisi tersebut sering membuat dirinya merasa stres dan kehilangan tenaga secara emosional. Dalam wawancara, Fira menyampaikan, *"Kadang masih nangis. Dan tidur langsung. Ga tau mau ngapain lagi jadi bawaannya tidur aja."* Ungkapan tersebut menunjukkan bahwa tekanan psikologis yang dialami Fira memengaruhi kondisi emosional dan kesehariannya.

Fira juga menjelaskan bahwa hubungan sosialnya mengalami perubahan setelah menjadi ibu tunggal. Ia mengaku menjadi lebih tertutup dan membatasi hubungan dengan lingkungan sekitar. Dalam wawancara, Fira mengatakan, *"Sekarang berteman tidak banyak, sekedar teman di kantor saja."* Selain itu, ia juga merasa lebih memilih diam dan menghindari konflik karena sudah lelah menghadapi berbagai permasalahan hidup. Perubahan tersebut menunjukkan bahwa pengalaman menjadi ibu tunggal turut memengaruhi cara individu berinteraksi dengan lingkungan sosialnya.

Sementara itu, Devi mengungkapkan bahwa tantangan utama yang dihadapinya adalah memenuhi kebutuhan ekonomi anak-anak yang semakin besar. Dalam wawancara, Devi menyampaikan, *"Ekonomi… karena sendiri anak tambah besar tambah butuh biaya."* Selain itu, Devi juga menghadapi tantangan emosional ketika anak-anak menunjukkan perilaku tertentu akibat kurangnya perhatian dari sosok ayah. Devi mengungkapkan bahwa dirinya sebenarnya merasa tidak sanggup menghadapi semua masalah seorang diri, namun tetap berusaha bertahan demi anak-anaknya. Ia mengatakan, *"Sebenarnya mungkin tidak sanggup. Namun harus disanggupin."* Pernyataan tersebut menunjukkan adanya konflik emosional antara rasa lelah dengan tuntutan tanggung jawab sebagai ibu tunggal.

Meskipun menghadapi berbagai kesulitan, Devi berusaha mengatasi tekanan hidup dengan bersikap sabar dan tetap menjalani tanggung jawabnya. Dalam wawancara, Devi menyampaikan, *"Sabar. Karena tetap harus dijalani."* Sikap tersebut menunjukkan adanya usaha untuk menerima keadaan dan menyesuaikan diri terhadap perubahan kehidupan yang dialaminya.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa tantangan yang dihadapi ibu tunggal bersifat multidimensional, meliputi tekanan ekonomi, kelelahan emosional, dan perubahan hubungan sosial. Ketiga partisipan mengalami kondisi psikologis seperti sedih, lelah, kecewa, dan stres akibat tanggung jawab yang harus dijalani sendiri. Namun demikian, mereka tetap berusaha menjalankan peran sebagai ibu dengan penuh tanggung jawab demi keberlangsungan hidup dan masa depan anak-anak mereka.

3. Ketangguhan Psikologis pada Ibu Tunggal

Berdasarkan hasil wawancara, ketiga partisipan menunjukkan adanya ketangguhan psikologis dalam menghadapi berbagai tekanan hidup setelah menjadi ibu tunggal. Ketangguhan psikologis tersebut terlihat dari kemampuan partisipan untuk tetap bertahan, menyesuaikan diri dengan keadaan, serta menjalankan tanggung jawab sebagai ibu meskipun berada dalam kondisi yang sulit secara emosional maupun ekonomi. Pengalaman hidup yang penuh tekanan tidak membuat partisipan menyerah, melainkan mendorong mereka untuk menemukan alasan dan kekuatan dalam menjalani kehidupan.

Pada partisipan Dea, ketangguhan psikologis terlihat dari kemampuannya untuk tetap menjalani hidup meskipun mengalami tekanan rumah tangga yang berat. Dea mengungkapkan bahwa dirinya pernah merasa sangat lelah secara emosional dan sulit memikirkan masa depan akibat pengalaman yang dialaminya. Namun, keberadaan anak menjadi sumber utama kekuatan dalam hidupnya. Dalam wawancara, Dea mengatakan, *"Anak. Ga ada kepikiran untuk cari orang*

lain." Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa fokus utama Dea adalah membesarkan anak dan mempertahankan kehidupannya sebagai ibu. Selain itu, Dea juga memperoleh dukungan dari orang-orang terdekat yang membantunya bertahan dalam situasi sulit. Ia mengungkapkan, *"Teman yang membuat kuat, keluarga, bunda, umi."* Dukungan sosial tersebut menjadi faktor penting yang membantu Dea menghadapi tekanan psikologis dan perlahan menerima keadaan hidupnya.

Ketangguhan psikologis pada Dea juga terlihat dari kemampuannya untuk tetap bekerja dan menjalankan tanggung jawab sehari-hari meskipun mengalami tekanan emosional. Meskipun dirinya pernah merasa kosong dan kehilangan arah, Dea tetap berusaha menjalani hidup demi anaknya. Hal tersebut menunjukkan bahwa ketangguhan psikologis tidak selalu ditunjukkan melalui kondisi emosional yang stabil, tetapi juga melalui kemampuan individu untuk tetap bertahan dalam situasi sulit.

Pada partisipan Fira, ketangguhan psikologis terlihat dari kemampuannya menghadapi konflik rumah tangga yang berlangsung bertahun-tahun tanpa kehilangan tanggung jawab terhadap anak-anaknya. Fira mengungkapkan bahwa dirinya sering merasa lelah secara emosional dan mental karena harus menjalani kehidupan seorang diri. Namun demikian, ia tetap berusaha kuat demi anak-anaknya. Dalam wawancara, Fira mengatakan, *"Anak. Karena apapun cerita tetap sendiri tidak ada dukungan apapun."* Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa anak menjadi alasan utama Fira untuk tetap bertahan meskipun dirinya merasa tidak memperoleh dukungan dari pasangan maupun lingkungan sekitar.

Selain itu, Fira juga menunjukkan ketangguhan melalui perubahan cara berpikir dan cara menghadapi masalah. Ia mengungkapkan bahwa pengalaman hidup yang berat membuat dirinya menjadi lebih dewasa dan lebih berhati-hati dalam mengambil keputusan. Dalam wawancara, Fira menyampaikan, *"Menjadi lebih dewasa. Lebih jauh berpikir."* Pengalaman pahit yang dialaminya membentuk kemampuan untuk mengendalikan emosi dan mengurangi kebiasaan mengeluh terhadap masalah hidup. Fira juga mengungkapkan bahwa dirinya kini lebih memilih diam dan menghindari konflik agar hidup terasa lebih tenang. Sikap tersebut menunjukkan adanya proses adaptasi psikologis terhadap tekanan hidup yang berkepanjangan.

Sementara itu, ketangguhan psikologis pada Devi terlihat dari kemampuannya menerima kenyataan hidup dan membangun kembali rasa percaya diri setelah perceraian. Devi mengungkapkan bahwa dirinya awalnya merasa sedih dan tidak sanggup menghadapi kehidupan sebagai ibu tunggal. Namun, seiring berjalannya waktu, ia mulai menyadari bahwa dirinya mampu menjalani kehidupan secara mandiri. Dalam wawancara, Devi mengatakan, *"Ternyata aku bisa mencari uang sendiri, bisa membuat anak senang."* Pernyataan tersebut menunjukkan munculnya keyakinan terhadap kemampuan diri setelah berhasil melewati berbagai kesulitan hidup.

Selain itu, Devi juga memperoleh dukungan yang cukup besar dari anak dan keluarganya. Ia mengungkapkan, *"Anak perempuan. Keluarga semua… kakak… adik."* Dukungan tersebut membantu Devi merasa lebih kuat dalam menghadapi tekanan hidup sebagai ibu tunggal. Ketangguhan psikologis Devi juga terlihat dari perubahan sikap menjadi lebih percaya diri dan lebih berani menghadapi kehidupan. Dalam wawancara, ia menyampaikan, *"Lebih percaya diri. Tidak panikan lebih luwes."* Hal tersebut menunjukkan bahwa pengalaman hidup yang sulit justru membantu dirinya berkembang menjadi pribadi yang lebih matang secara emosional.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa ketangguhan psikologis pada ibu tunggal dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti keberadaan anak, dukungan sosial, pengalaman hidup, dan kemampuan menerima keadaan. Anak menjadi sumber motivasi utama bagi seluruh partisipan untuk tetap bertahan menjalani kehidupan. Selain itu, dukungan keluarga, teman, dan lingkungan sekitar turut membantu partisipan menghadapi tekanan psikologis yang dialami. Pengalaman hidup yang penuh kesulitan juga membentuk kemampuan partisipan dalam mengendalikan emosi, berpikir lebih dewasa, dan membangun kemandirian dalam kehidupan sehari-hari.

Dengan demikian, ketangguhan psikologis pada ibu tunggal tidak hanya terlihat dari kemampuan bertahan dalam kondisi sulit, tetapi juga dari proses adaptasi, penerimaan diri, serta perubahan positif dalam menghadapi kehidupan setelah mengalami konflik rumah tangga dan perceraian.

4. Perkembangan Kepribadian Setelah Menjadi Ibu Tunggal

Berdasarkan hasil wawancara, pengalaman hidup sebagai ibu tunggal memberikan perubahan yang cukup besar terhadap perkembangan kepribadian partisipan. Perubahan tersebut terlihat dalam cara berpikir, cara bersikap, cara memandang diri sendiri, serta pola

hubungan sosial dengan lingkungan sekitar. Pengalaman menghadapi konflik rumah tangga, tekanan emosional, dan tanggung jawab hidup yang berat membuat partisipan mengalami proses pendewasaan psikologis yang membentuk karakter dan kepribadian baru dalam diri mereka.

Pada partisipan Dea, perubahan kepribadian terlihat dari cara dirinya memandang kehidupan dan hubungan interpersonal setelah mengalami pengalaman rumah tangga yang penuh tekanan. Sebelum menjadi ibu tunggal, Dea mengungkapkan bahwa dirinya lebih mudah marah dan belum mampu mengontrol emosi dengan baik. Dalam wawancara, Dea mengatakan, *"Sebelum ada anak, Dea sering marah ngomong sendiri, ga jelas kadang marahin bunda."* Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa sebelumnya Dea memiliki kecenderungan emosional yang lebih tidak stabil. Namun setelah mengalami berbagai kesulitan hidup dan menjalani peran sebagai ibu tunggal, dirinya mulai mengalami perubahan dalam cara berpikir dan bersikap. Kehadiran anak membuat Dea menjadi lebih fokus terhadap tanggung jawab hidup dan lebih berusaha menjaga kestabilan emosinya. Pengalaman pahit dalam rumah tangga juga membuat dirinya lebih berhati-hati dalam mempercayai orang lain dan lebih memilih menjalani hidup dengan tenang demi anaknya.

Selain itu, pengalaman hidup yang dialami Dea membentuk dirinya menjadi pribadi yang lebih kuat dalam menghadapi tekanan. Meskipun dirinya mengaku pernah merasa kosong dan kehilangan arah, Dea tetap mampu menjalani kehidupan sehari-hari dan mempertahankan tanggung jawab sebagai ibu. Hal tersebut menunjukkan adanya perkembangan dalam aspek kedewasaan emosional dan kemampuan mengendalikan diri.

Pada partisipan Fira, perubahan kepribadian terlihat sangat jelas dalam cara dirinya menghadapi konflik dan berinteraksi dengan lingkungan sosial. Berdasarkan hasil wawancara, Fira mengungkapkan bahwa dirinya kini menjadi pribadi yang lebih tenang dan tidak lagi menyukai pertengkaran. Dalam wawancara, Fira mengatakan, *"Iya lebih tenang, tidak suka ribut-ribut, sekarang sudah tidak ingin ada masalah."* Pengalaman rumah tangga yang penuh konflik membuat Fira merasa lelah secara emosional sehingga dirinya lebih memilih menghindari konflik dan menjaga ketenangan hidup.

Selain itu, Fira juga mengalami perubahan dalam hubungan sosialnya. Ia mengungkapkan bahwa dirinya menjadi lebih tertutup dan lebih selektif dalam berteman. Dalam wawancara, Fira menyampaikan, *"Sekarang berteman tidak banyak… lebih banyak diamnya."* Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa pengalaman hidup yang sulit membuat dirinya lebih berhati-hati dalam menjalin hubungan sosial dan lebih memilih menjaga jarak dari lingkungan yang dianggap dapat menimbulkan masalah. Tidak hanya itu, Fira juga mengungkapkan bahwa dirinya menjadi lebih mandiri dan tidak ingin bergantung kepada laki-laki lagi karena takut mengalami pengalaman yang sama di masa lalu. Ia mengatakan, *"Tidak karena takutnya hidupnya numpang sama Fira."* Hal tersebut menunjukkan adanya perubahan pola pikir dalam memandang hubungan interpersonal dan kehidupan rumah tangga.

Pengalaman hidup yang berat juga membentuk Fira menjadi pribadi yang lebih tegas dan lebih sensitif terhadap kondisi anak-anaknya. Dalam wawancara, ia menyampaikan bahwa dirinya ingin anak-anaknya tidak mengalami pengalaman pahit seperti yang pernah dialaminya. Pernyataan tersebut menunjukkan adanya perkembangan dalam aspek kepedulian, perlindungan, dan tanggung jawab sebagai seorang ibu.

Sementara itu, perkembangan kepribadian pada Devi terlihat dari meningkatnya rasa percaya diri dan keberanian dalam menjalani kehidupan. Devi mengungkapkan bahwa setelah menjadi ibu tunggal, dirinya merasa lebih bebas dan lebih mampu mengambil keputusan sendiri tanpa tekanan dari pasangan. Dalam wawancara, Devi mengatakan, *"Lebih percaya diri. Tidak panikan lebih luwes."* Pernyataan tersebut menunjukkan adanya perkembangan dalam aspek kepercayaan diri dan kestabilan emosional.

Selain itu, Devi juga merasa bahwa pengalaman hidup yang sulit membuat dirinya menjadi lebih berani dalam menyampaikan pendapat dan mempertahankan prinsip hidupnya. Dalam wawancara, Devi menyampaikan, *"Lebih berani. Lebih kuat dan melawan."* Pengalaman menghadapi perselingkuhan dan tekanan rumah tangga membuat Devi belajar mempertahankan harga diri dan tidak lagi membiarkan dirinya berada dalam hubungan yang merugikan secara emosional. Devi juga menekankan pentingnya kemandirian perempuan dalam kehidupan, terutama dalam aspek ekonomi. Ia mengatakan, *"Perempuan itu harus punya*

keuangan sendiri. Mandiri. Tegas. Harga diri." Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa pengalaman hidup yang dialami telah membentuk prinsip hidup yang lebih kuat dalam dirinya.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa pengalaman menjadi ibu tunggal memberikan pengaruh yang signifikan terhadap perkembangan kepribadian partisipan. Ketiga partisipan mengalami perubahan dalam cara berpikir, cara mengendalikan emosi, pola hubungan sosial, serta cara memandang diri sendiri dan kehidupan. Pengalaman hidup yang penuh tekanan tidak hanya menimbulkan rasa sakit secara emosional, tetapi juga menjadi proses pembelajaran yang membentuk pribadi yang lebih mandiri, lebih dewasa, lebih berhati-hati, dan lebih kuat dalam menghadapi kehidupan.

Dengan demikian, perkembangan kepribadian pada ibu tunggal menunjukkan bahwa pengalaman hidup yang sulit dapat menjadi faktor yang membentuk kematangan psikologis individu. Ketangguhan yang terbentuk dari pengalaman tersebut membantu partisipan mengembangkan kemampuan adaptasi, pengendalian diri, serta prinsip hidup yang lebih kuat dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

5. Makna Ketangguhan bagi Ibu Tunggal

Berdasarkan hasil wawancara, ketiga partisipan memaknai ketangguhan sebagai kemampuan untuk tetap bertahan dan menjalani kehidupan meskipun menghadapi berbagai tekanan hidup yang berat. Ketangguhan tidak hanya dipahami sebagai kekuatan fisik atau kemampuan memenuhi kebutuhan ekonomi, tetapi juga berkaitan dengan kemampuan mengendalikan emosi, menerima kenyataan hidup, serta mempertahankan tanggung jawab sebagai ibu bagi anak-anak mereka. Pengalaman hidup yang penuh konflik dan tekanan membentuk cara partisipan memahami arti kekuatan dan perjuangan dalam kehidupan sehari-hari.

Pada partisipan Dea, makna ketangguhan berkaitan erat dengan perannya sebagai seorang ibu. Dalam wawancara, Dea menyampaikan bahwa dirinya harus tetap kuat demi membesarkan anaknya meskipun menghadapi berbagai kesulitan hidup. Dea mengatakan, *"Kuat karena harus membesarkan anak."* Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa anak menjadi sumber utama motivasi dan alasan bagi dirinya untuk terus bertahan. Pengalaman menghadapi tekanan rumah tangga, kurangnya dukungan pasangan, dan tanggung jawab ekonomi membuat Dea memahami bahwa ketangguhan berarti mampu menjalani hidup meskipun berada dalam kondisi yang tidak mudah. Selain itu, Dea juga memandang ketangguhan sebagai kemampuan untuk tetap bertahan tanpa kehilangan fokus terhadap tanggung jawab sebagai ibu. Meskipun dirinya pernah mengalami rasa kecewa, marah, dan tekanan emosional, Dea tetap berusaha menjalani kehidupan dengan tenang dan tidak ingin terlarut dalam konflik masa lalu.

Pada partisipan Fira, ketangguhan dimaknai sebagai kemampuan untuk menjalankan peran sebagai ayah sekaligus ibu dalam keluarga. Berdasarkan hasil wawancara, Fira mengungkapkan bahwa dirinya harus belajar mandiri karena merasa tidak memperoleh dukungan dari pasangan maupun lingkungan sekitar. Dalam wawancara, Fira mengatakan, *"Kita memang harus menjadi ayah dan ibu sekaligus. Tidak boleh cengeng, mengeluh."* Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa Fira memandang ketangguhan sebagai kemampuan untuk tetap berdiri sendiri dan tidak bergantung kepada orang lain meskipun menghadapi berbagai kesulitan hidup.

Selain itu, pengalaman hidup yang berat membuat Fira memahami bahwa ketangguhan juga berkaitan dengan kemampuan mengendalikan emosi dan menerima kenyataan hidup. Fira mengungkapkan bahwa dirinya kini lebih memilih diam dan tidak lagi banyak mengeluh ketika menghadapi masalah. Dalam wawancara, ia menyampaikan, *"Kalau dulu ada masalah mengeluh. Sekarang tidak mengeluh lagi dan bawaannya diam saja."* Hal tersebut menunjukkan adanya perubahan dalam cara Fira memandang masalah hidup. Pengalaman pahit yang dialaminya membuat dirinya lebih kuat secara emosional dan lebih fokus pada kehidupan anak-anaknya dibandingkan memikirkan rasa sakit di masa lalu.

Sementara itu, Devi memaknai ketangguhan sebagai keyakinan terhadap masa depan yang lebih baik dan kemampuan mempertahankan harga diri dalam kehidupan. Dalam wawancara, Devi menyampaikan bahwa dirinya menjadi lebih percaya diri dan lebih kuat setelah mampu melewati berbagai tekanan rumah tangga. Devi mengatakan, *"Percaya dengan masa depan yang lebih baik."* Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa ketangguhan bagi Devi bukan hanya tentang bertahan dalam kondisi sulit, tetapi juga tentang kemampuan membangun harapan baru dalam hidup.

Selain itu, Devi juga menekankan pentingnya kemandirian dan prinsip hidup sebagai bagian dari ketangguhan perempuan. Dalam wawancara, Devi mengatakan, *"Perempuan itu harus punya keuangan sendiri. Mandiri. Tegas. Harga diri."* Pernyataan tersebut menunjukkan

bahwa pengalaman hidup yang sulit membuat dirinya memahami pentingnya mempertahankan martabat dan kemandirian sebagai perempuan. Ketangguhan bagi Devi berarti memiliki keberanian untuk mengambil keputusan, mempertahankan prinsip hidup, serta tidak lagi membiarkan diri berada dalam hubungan yang merugikan secara emosional.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa makna ketangguhan pada ibu tunggal berkaitan erat dengan pengalaman hidup yang mereka alami. Ketangguhan dimaknai sebagai kemampuan untuk tetap bertahan demi anak-anak, menjalani tanggung jawab hidup secara mandiri, mengendalikan emosi, serta mempertahankan harga diri dan harapan terhadap masa depan. Pengalaman hidup yang penuh tekanan membentuk pemahaman partisipan bahwa ketangguhan bukan berarti tidak pernah merasa sedih atau lelah, melainkan kemampuan untuk tetap bangkit dan menjalani kehidupan meskipun menghadapi berbagai kesulitan.

Dengan demikian, makna ketangguhan pada ibu tunggal menunjukkan adanya proses penerimaan diri dan perkembangan psikologis yang terbentuk melalui pengalaman hidup. Ketangguhan menjadi sumber kekuatan internal yang membantu partisipan bertahan, beradaptasi, dan membangun kehidupan yang lebih baik bagi diri mereka sendiri maupun anak-anak mereka.

Pembahasan

Ketangguhan psikologis pada ibu tunggal dalam penelitian ini menunjukkan bahwa pengalaman hidup yang penuh tekanan dapat menjadi proses pembentukan kekuatan psikologis individu. Ketiga partisipan mengalami konflik rumah tangga yang berat, seperti perselingkuhan, kekerasan dalam rumah tangga, tekanan verbal, dan kurangnya tanggung jawab pasangan. Namun demikian, pengalaman tersebut tidak sepenuhnya membuat partisipan mengalami keterpurukan berkepanjangan. Sebaliknya, mereka mampu mengembangkan kemampuan untuk bertahan dan menyesuaikan diri terhadap kondisi kehidupan yang baru. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Afifah dan Lestari (2022) yang menyatakan bahwa ibu tunggal cenderung mengembangkan resiliensi psikologis melalui pengalaman menghadapi tekanan hidup secara berulang. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa tekanan hidup yang dialami ibu tunggal dapat membentuk kemampuan adaptasi yang lebih kuat dibandingkan sebelumnya. Dalam konteks penelitian ini, ketangguhan psikologis terlihat dari kemampuan partisipan untuk tetap menjalankan peran sebagai ibu meskipun mengalami tekanan emosional dan ekonomi yang cukup besar. Putri dan Selian (2024) juga menjelaskan bahwa individu yang kehilangan figur ayah dalam keluarga cenderung mengalami dinamika emosional dan proses pencarian identitas diri yang kompleks, sehingga kemampuan adaptasi psikologis menjadi faktor penting dalam mempertahankan stabilitas emosional individu.

Selain itu, keberadaan anak menjadi faktor utama yang mendorong munculnya ketangguhan psikologis pada seluruh partisipan. Anak dipandang sebagai sumber motivasi, alasan untuk bertahan, dan tujuan hidup yang harus diperjuangkan. Temuan ini memperlihatkan bahwa hubungan emosional antara ibu dan anak memiliki pengaruh besar terhadap kemampuan individu dalam menghadapi tekanan hidup. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Nurhayati dan Prabowo (2023) yang menunjukkan bahwa keterikatan emosional dengan anak menjadi sumber kekuatan internal bagi ibu tunggal dalam menghadapi stres dan konflik kehidupan. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa peran sebagai ibu dapat memunculkan rasa tanggung jawab yang kuat sehingga individu mampu mengendalikan emosi dan tetap bertahan dalam kondisi sulit. Dalam penelitian ini, seluruh partisipan menunjukkan bahwa rasa lelah, kecewa, dan tekanan emosional dapat diatasi karena adanya keinginan untuk memberikan kehidupan yang lebih baik bagi anak-anak mereka. Vatarisa dan Selian (2024) menambahkan bahwa anak perempuan yang tumbuh dalam kondisi fatherless cenderung mengalami trust issue akibat kurangnya rasa aman emosional dalam keluarga, sehingga kehadiran figur ibu yang kuat dan suportif menjadi sangat penting dalam membantu perkembangan psikologis anak.

Perubahan kepribadian yang dialami partisipan juga menunjukkan adanya proses pendewasaan psikologis setelah menjadi ibu tunggal. Ketiga partisipan mengalami perubahan dalam cara berpikir, bersikap, dan menjalin hubungan sosial. Partisipan menjadi lebih tenang, lebih berhati-hati dalam membangun relasi interpersonal, serta lebih mandiri dalam mengambil keputusan hidup. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Ramadhani

dan Putri (2021) yang menyatakan bahwa pengalaman hidup yang penuh tekanan dapat membentuk kematangan emosi dan meningkatkan kemampuan pengendalian diri pada perempuan dewasa. Penelitian tersebut menegaskan bahwa individu yang berhasil melewati pengalaman traumatis cenderung mengalami perkembangan kepribadian yang lebih matang. Dalam penelitian ini, pengalaman rumah tangga yang penuh konflik membuat partisipan lebih memahami pentingnya menjaga ketenangan hidup, menghindari konflik yang tidak perlu, dan mempertahankan harga diri dalam hubungan interpersonal. Temuan ini juga diperkuat oleh penelitian Maulida dan Selian (2024) yang menjelaskan bahwa perempuan dewasa awal yang kehilangan sosok ayah cenderung mengalami perubahan dalam rasa percaya diri dan cara memandang diri sendiri, namun pengalaman tersebut juga dapat membentuk kemandirian dan kematangan emosional individu dalam menghadapi kehidupan sosial.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki peran penting dalam membentuk ketangguhan psikologis ibu tunggal. Dukungan tersebut diperoleh dari keluarga, anak, teman, maupun lingkungan kerja. Dukungan sosial membantu partisipan merasa lebih dihargai, didengarkan, dan tidak menghadapi tekanan hidup seorang diri. Temuan ini didukung oleh penelitian Sari dan Hidayat (2024) yang menjelaskan bahwa dukungan sosial berpengaruh signifikan terhadap tingkat resiliensi pada perempuan yang mengalami perceraian. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa individu yang memperoleh dukungan emosional dari lingkungan cenderung memiliki kemampuan coping yang lebih baik dibandingkan individu yang menghadapi masalah secara sendiri. Dalam penelitian ini, meskipun salah satu partisipan mengaku lebih banyak mengandalkan diri sendiri, keberadaan lingkungan sosial tetap memberikan pengaruh terhadap proses penerimaan diri dan kemampuan bertahan dalam menghadapi kesulitan hidup.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa pengalaman menjadi ibu tunggal tidak hanya menimbulkan dampak negatif, tetapi juga dapat menjadi proses pembentukan identitas dan perkembangan psikologis individu. Ketangguhan psikologis yang terbentuk melalui pengalaman hidup membantu partisipan menjadi lebih mandiri, lebih percaya diri, serta memiliki prinsip hidup yang lebih kuat. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Wijaya dan Ananda (2023) yang menyatakan bahwa perempuan yang berhasil melewati pengalaman perceraian cenderung mengalami peningkatan dalam aspek kemandirian, kontrol diri, dan pemaknaan hidup. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa pengalaman hidup yang sulit dapat menjadi sumber pembelajaran psikologis yang memperkuat karakter individu. Dalam konteks penelitian ini, pengalaman konflik rumah tangga dan peran sebagai ibu tunggal menjadi proses yang membentuk perkembangan kepribadian partisipan menuju kematangan emosional dan psikologis.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa pengalaman menjadi ibu tunggal memberikan pengaruh yang besar terhadap ketangguhan psikologis dan perkembangan kepribadian individu. Ketiga partisipan mengalami berbagai tekanan kehidupan yang meliputi konflik rumah tangga, perselingkuhan, kekerasan verbal, kurangnya tanggung jawab pasangan, tekanan ekonomi, serta kelelahan emosional yang berlangsung dalam waktu cukup lama. Kondisi tersebut menimbulkan dampak psikologis berupa rasa sedih, kecewa, stres, dan kelelahan mental. Namun demikian, pengalaman hidup yang penuh tekanan tidak membuat partisipan menyerah terhadap keadaan, melainkan membentuk kemampuan untuk bertahan, menyesuaikan diri, dan menjalankan tanggung jawab sebagai ibu secara mandiri. Ketangguhan psikologis partisipan terlihat dari kemampuan menerima kenyataan hidup, mengendalikan emosi, tetap bekerja untuk memenuhi kebutuhan keluarga, serta mempertahankan tanggung jawab pengasuhan anak meskipun menghadapi berbagai kesulitan. Anak menjadi sumber motivasi utama yang memberikan alasan bagi partisipan untuk tetap kuat dan melanjutkan kehidupan. Selain itu, dukungan sosial dari keluarga, teman, dan lingkungan sekitar turut membantu proses adaptasi psikologis dan memperkuat kemampuan coping partisipan dalam menghadapi tekanan hidup. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa pengalaman hidup sebagai ibu tunggal membentuk perkembangan kepribadian yang lebih matang, seperti meningkatnya kemandirian, rasa percaya diri, kedewasaan emosional, kemampuan mengambil keputusan, serta prinsip hidup yang lebih kuat. Dengan demikian, pengalaman hidup yang sulit tidak hanya menimbulkan penderitaan psikologis, tetapi juga menjadi proses pembelajaran dan pembentukan karakter yang membantu ibu tunggal berkembang menjadi individu yang lebih tangguh, mandiri, dan matang secara emosional dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

E. Referensi

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

Afifah, N., & Lestari, D. (2022). Resiliensi psikologis pada ibu tunggal pasca perceraian. Jurnal Psikologi Sosial, 10(2), 112–124.

Akram, H., & Selian, S. N. (2026). Keterlibatan orang tua dalam proses asesmen anak dengan autisme. Intellektika: Jurnal Ilmiah Mahasiswa, 4(2), 01–14.

Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2023). Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches (6th ed.). SAGE Publications.

Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2023). Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches (5th ed.). SAGE Publications.

Darmaningrum, K. T. (2023). Konsep resiliensi ibu tunggal pada komunitas Single Moms Indonesia. Kafa'ah Journal of Gender Studies, 13(2), 142–155. https://doi.org/10.15548/jk.v13i2.641

Freeman, M., & Muhammad, E. A. (2023). Peeling away the taken-for-grantedness of research subjectivities: Orienting to the phenomenological. The Qualitative Report, 28(6), 1787–1800. https://doi.org/10.46743/2160-3715/2023.5995

Hakikoh, H. R., Hariyati, F., & Corliana, T. (2025). Komunikasi resiliensi ibu tunggal dalam meningkatkan ketahanan keluarga. Jurnal Komunikasi Nusantara, 7(2). https://jkn.unitri.ac.id/index.php/jkn/article/view/2552

Hikmah, N., & Selian, S. N. (2026). Pengalaman Emosional Remaja dalam Kondisi Fatherless. Sujud: Jurnal Agama, Sosial Dan Budaya, 2(1), 818-828. https://doi.org/10.63822/ath65n63

Invanka, I., Nurhikmah, N., & Koanda, N. (2024). Optimisme sebagai predictor resiliensi pada single mother di Kota Makassar. Jurnal Psikologi Karakter. https://doi.org/10.56326/jpk.v5i1.5833

Khalefa, E. Y., & Selian, S. N. (2021). Non-random samples as a data collection tool in qualitative art-related studies. International Journal of Creative and Arts Studies, 8(1), 35–49. https://doi.org/10.24821/ijcas.v8i1.5184

Kuswandari, E., & Legystania, T. (2025). Dukungan sosial dan coping emosional ibu tunggal dalam komunitas digital. Communicology. https://doi.org/10.21009/COMM.035.08

Ladiba, G. C., & Utami, M. S. (2020). Resiliensi single working mother pasca suami meninggal. Happiness: Journal of Psychology and Islamic Science, 4(1), 1–17. https://doi.org/10.30762/happiness.v4i1.360

Lidiawati, K. R., Dewi, W. P., & Simamora, S. C. N. (2024). Becoming a resilient single mother: Role of gratitude and emotion regulation. Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen. https://doi.org/10.24156/jikk.2024.17.3.263

Maulida, R., & Selian, S. N. (2024). Gambaran kepercayaan diri pada perempuan dewasa awal yang kehilangan sosok ayah. Jurnal Cakrawala Akademika, 2(4), 522–531.

Nurhayati, S., & Prabowo, A. (2023). Peran anak sebagai sumber motivasi psikologis pada ibu tunggal. Jurnal Psikologi Humanistik, 7(1), 55–67.

Öhlén, J., & Friberg, F. (2023). Empirical phenomenological inquiry: Guidance in choosing between different methodologies. Global Qualitative Nursing Research, 10, 1–9. https://doi.org/10.1177/23333936231173566

Pandiangan, K. A., & Selian, S. N. (2025). Pola asuh orang tua dan strategi guru dalam mendukung anak disleksia. Jejak Digital: Jurnal Ilmiah Multidisiplin, 1(4), 1891–1906.

Putri, N., & Selian, S. N. (2024). Emotional dynamics and self-identity of boys in the face of losing father figures. Nosipakabelo: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam, 6(02), 67–76.

Ramadhani, R., & Putri, M. (2021). Perkembangan kepribadian perempuan dewasa setelah pengalaman traumatis keluarga. Jurnal Psikologi Kepribadian Indonesia, 5(3), 88–101.

Salsabillah, S., & Selian, S. N. (2025). Tantangan dan adaptasi orang tua dalam membesarkan anak berkebutuhan khusus. NAAFI: Jurnal Ilmiah Mahasiswa, 2(1), 30–40.

Sari, P., & Hidayat, F. (2024). Dukungan sosial dan resiliensi pada perempuan pasca perceraian. Jurnal Kesehatan Mental Indonesia, 9(1), 40–52.

Selian, S. N., Khalefa, E. Y., & Hanifah, L. (2022). Migration process experience and its impact on well-being among women immigrants in Indonesia. Psikohumaniora: Jurnal Penelitian

Psikologi, 7(2), 249–262.
Selian, S. N., Yulasteriyani. (2024). Pengalaman orang tua yang bekerja dengan anak berkebutuhan khusus: Studi fenomenologi. JKKP (Jurnal Kesejahteraan Keluarga dan Pendidikan), 11(2), 129–140.
Simamora, S. C. N., & Lidiawati, K. R. (2023). Regulasi emosi sebagai prediktor resiliensi pada ibu tunggal. Jurnal Psikologi. https://doi.org/10.35760/psi.2023.v16i1.7526
Syifa, Y., & Selian, S. N. (2025). Pola interaksi ibu dan anak pada keluarga single parent. Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora, 1(4), 1513–1523.
Vatarisa, D., & Selian, S. N. (2024). Trust issue pada anak perempuan yang tumbuh dalam kondisi fatherless. HARAPAN: Jurnal Ilmu Kesehatan dan Psikologi, 2(2), 67–74. https://doi.org/10.70115/harapan.v2i2.345
Vivek, R., et al. (2023). Beyond methods: Theoretical underpinnings of triangulation in qualitative and multi-method studies. SEEU Review, 18(2), 105–122. https://doi.org/10.2478/seeur-2023-0088
Wijaya, T., & Ananda, R. (2023). Kemandirian dan pemaknaan hidup pada ibu tunggal setelah perceraian. Jurnal Psikologi Perempuan dan Keluarga, 6(2), 70–84.