

PROSES PENERIMAAN DIRI DAN RESILIENSI PEREMPUAN DALAM MENJALANI PERAN SEBAGAI
SINGLE MOTHER DI KOTA BANDUNG

Putri Prianka Lovina*

Program Studi Hubungan Internasional, Fakultas Ilmu Sosial dan Bisnis, Universitas Wanita
Internasionalputriprianka8@gmail.com**Abstract**

Women who take on the role of a single mother experience various changes in family life due to increased responsibilities in childcare, economic needs, and decision-making. These conditions may create pressures that require women to develop acceptance and resilience in adapting to their new circumstances. This study aims to understand the process of self-acceptance and resilience among women experiencing the role of single mothers in Bandung City. This research used a qualitative approach with a phenomenological design through in-depth interviews with three single mothers. Data were analyzed using thematic analysis based on Eagly's Social Role Theory and Richardson's resilience theory. The findings show that becoming a single mother involves experiences of loss, changing responsibilities, and challenges in fulfilling family roles. Self-acceptance develops gradually through accepting the situation, focusing on children, and adapting to a new life condition. Resilience is formed through coping strategies, social support, and efforts to achieve economic independence. This study highlights that resilience among single mothers is influenced not only by individual strength but also by environmental support and available resources.

Keywords: Single mother, Self-acceptance, Resilience

Abstrak

Perempuan yang menjalani peran sebagai *single mother* menghadapi berbagai perubahan dalam kehidupan keluarga akibat meningkatnya tanggung jawab pengasuhan, ekonomi, dan pengambilan keputusan. Kondisi tersebut dapat menimbulkan tekanan sehingga diperlukan kemampuan untuk menerima keadaan dan membangun resiliensi dalam menjalani kehidupan baru. Penelitian ini bertujuan untuk memahami proses penerimaan diri dan resiliensi perempuan dalam menjalani peran sebagai *single mother* di Kota Bandung. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi melalui wawancara mendalam terhadap tiga perempuan *single mother*. Data dianalisis menggunakan analisis tematik dengan menggunakan *Social Role Theory* Eagly dan teori resiliensi Richardson. Hasil penelitian menunjukkan bahwa proses menjadi *single mother* diawali dengan pengalaman kehilangan, perubahan tanggung jawab, serta tekanan dalam menjalankan peran keluarga. Penerimaan diri terbentuk secara bertahap melalui kemampuan menerima kondisi,

Article History

Received: September 2026

Reviewed: September 2026

Published: September 2026

Plagiarism Checker No 77

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed under
a [Creative Commons
Attribution-NonCommercial
4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

fokus terhadap anak, dan penyesuaian terhadap kehidupan baru. Resiliensi terbentuk melalui strategi bertahan, dukungan sosial, serta upaya membangun kemandirian ekonomi. Penelitian ini menunjukkan bahwa kemampuan bertahan perempuan *single mother* tidak hanya dipengaruhi oleh kekuatan individu, tetapi juga oleh dukungan lingkungan dan sumber daya yang tersedia.

Kata kunci: *Single mother, Penerimaan Diri, Resiliensi*

1. Pendahuluan

Perempuan yang menjalani peran sebagai *single mother* menghadapi perubahan besar ketika tanggung jawab pengasuhan, ekonomi, dan pengambilan keputusan keluarga harus dijalankan tanpa dukungan pasangan yang memadai. Kondisi tersebut dapat menimbulkan perasaan sedih, kecewa, takut, kesepian, dan stres, terutama ketika perempuan masih menyesuaikan diri dengan perubahan dalam keluarganya. Tekanan yang dialami tidak hanya berasal dari kondisi emosional, tetapi juga berkaitan dengan kebutuhan anak, pekerjaan, pengelolaan rumah tangga, dan hubungan dengan lingkungan sosial. Tekanan ekonomi, tanggung jawab pengasuhan, dan stigma sosial merupakan beberapa kesulitan yang dapat muncul dalam menjalani peran tersebut. Oleh karena itu, penting untuk memahami bukan hanya bagaimana kemampuan perempuan bertahan, tetapi juga proses yang dilalui sejak menghadapi tekanan hingga mampu menerima kondisi dirinya dan menjalani perannya secara lebih adaptif (Arruhma & Gumiandari, 2026).

Dalam menjalani peran sebagai *single mother*, perempuan juga berhadapan dengan tuntutan sosial mengenai perannya sebagai ibu, pengasuh, dan penanggung jawab keluarga. *Social Role Theory* dari Eagly digunakan sebagai *middle-range theory* untuk memahami bagaimana pembagian peran dan ekspektasi sosial terhadap perempuan dapat membentuk pengalaman tersebut. Tanggung jawab untuk mengasuh anak dapat berjalan bersamaan dengan kebutuhan untuk bekerja, memenuhi kebutuhan ekonomi, mengelola rumah tangga, serta menghadapi penilaian dari lingkungan. Dengan demikian, pengalaman perempuan sebagai *single mother* perlu dipahami dalam kaitannya dengan tuntutan peran sosial yang menyertai kehidupannya (Lange, Kruglanski, & Higgins, 2012).

Fenomena tersebut relevan dikaji di Kota Bandung karena Open Data Jawa Barat tahun 2025 mencatat sebanyak 183.853 perempuan menjadi kepala keluarga di Kota Bandung (Disdukcapil, 2025). Data tersebut tidak dapat langsung diartikan sebagai jumlah *single mother*, tetapi menunjukkan besarnya kelompok perempuan yang memegang tanggung jawab utama dalam keluarga. Pada tahun yang sama, Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Barat mencatat sebanyak 5.753 kejadian perceraian di Kota Bandung, yang menunjukkan adanya perubahan struktur keluarga dalam jumlah yang cukup besar (BPS, 2026). Secara yuridis, UUD NRI Tahun 1945 Pasal 28B ayat (2) menjamin hak anak untuk hidup, tumbuh, berkembang, dan memperoleh perlindungan, sedangkan Undang-Undang Nomor 7 Tahun 1984 menegaskan penghapusan diskriminasi terhadap perempuan (BPK, 1984). Kondisi tersebut menunjukkan pentingnya perhatian terhadap perempuan yang harus menjaga keberlangsungan pengasuhan dan kehidupan keluarga ketika menjalani peran sebagai *single mother* (Arliman S, 2018).

Proses perempuan menghadapi tekanan tersebut dikaji menggunakan teori resiliensi Richardson (2002) sebagai *applied theory*. Richardson memandang resiliensi sebagai proses

dinamis ketika individu mengalami gangguan atau tekanan, berusaha menyesuaikan diri, menggunakan sumber daya yang dimiliki, dan membentuk kembali keseimbangan kehidupannya. Perspektif ini sesuai untuk melihat bagaimana perempuan bergerak dari kondisi tertekan menuju upaya bertahan melalui pekerjaan, pengasuhan anak, pengelolaan emosi, pencarian dukungan, dan penyesuaian terhadap tanggung jawab baru. Penerimaan diri dalam penelitian ini ditempatkan sebagai bagian dari proses ketika perempuan mulai menerima dirinya, kondisi yang dialami, serta peran yang harus dijalankan. Resiliensi kemudian dipahami sebagai proses terbentuknya kemampuan untuk tetap berfungsi, menata kehidupan, dan menjalankan peran secara lebih adaptif setelah menghadapi berbagai tekanan (Richardson, 2002).

Penelitian terdahulu telah membahas resiliensi *single mother*, tetapi memiliki fokus dan keluaran yang berbeda dengan penelitian ini. Lidiawati, Dewi, dan Simamora (2024) menguji kontribusi kebersyukuran dan regulasi emosi terhadap resiliensi ibu tunggal akibat kematian suami secara kuantitatif, sehingga penelitian tersebut lebih menunjukkan faktor yang memprediksi resiliensi daripada proses terbentuknya resiliensi. Arsa dan Lestari (2024) melalui kajian konseptual membahas resiliensi ibu tunggal sebagai *trait* maupun interaksi proses dan *outcome*, serta menunjukkan perlunya kajian yang lebih mendalam mengenai bagaimana ibu tunggal menavigasi berbagai tantangan kehidupannya. Rahmatillah, Safuwan, dan Junita (2024) menggunakan pendekatan fenomenologis untuk membandingkan resiliensi *single mother* cerai hidup dan cerai mati berdasarkan lima komponen *Wagnild* dan *Young*, dengan temuan berupa penerimaan, kegigihan, kemandirian, kebermaknaan, serta stigma sosial. Berdasarkan ketiga penelitian tersebut, masih terdapat ruang untuk mengkaji secara lebih terintegrasi proses penerimaan diri dan resiliensi perempuan dalam menjalani peran sebagai *single mother*, termasuk tuntutan peran yang dihadapi serta faktor yang membantu atau menghambat proses tersebut.

Kebaruan penelitian ini terletak pada pengkajian penerimaan diri dan resiliensi sebagai satu rangkaian proses dalam pengalaman perempuan menjalani peran sebagai *single mother*. *Social Role Theory* digunakan untuk memahami tuntutan peran yang dihadapi perempuan, sedangkan teori Richardson digunakan untuk menelusuri proses menghadapi tekanan, penyesuaian, hingga terbentuknya resiliensi. Penelitian dibatasi pada perempuan yang menjalani peran sebagai *single mother* di Kota Bandung dengan fokus pada proses penerimaan diri, resiliensi, serta faktor pendukung dan penghambat yang menyertainya. Pendekatan kualitatif digunakan karena penelitian membutuhkan penjelasan yang mendalam mengenai pengalaman, perubahan, dan proses yang dialami perempuan dari sudut pandangnya sendiri. Melalui pendekatan tersebut, penelitian diharapkan dapat memperoleh gambaran yang utuh mengenai proses bertahan dan kebutuhan nyata yang muncul selama perempuan menjalani peran sebagai *single mother* (Lange, Kruglanski, & Higgins, 2012).

Berdasarkan uraian tersebut, permasalahan penelitian ini terletak pada pertanyaan bagaimana proses penerimaan diri dan resiliensi perempuan dalam menjalani peran sebagai *single mother* di Kota Bandung. Permasalahan tersebut mencakup tekanan dan tuntutan yang dialami, proses menerima diri dan kondisi kehidupannya, cara yang dilakukan untuk bertahan, serta faktor yang membantu maupun menghambat proses tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam proses penerimaan diri dan resiliensi perempuan dalam menjalani peran sebagai *single mother* di Kota Bandung. Penelitian juga bertujuan

mengidentifikasi faktor pendukung dan penghambat yang berperan selama perempuan menyesuaikan diri dan membangun kemampuan untuk bertahan. Dengan demikian, penelitian diharapkan menghasilkan pemahaman mengenai bagaimana tuntutan peran, penerimaan diri, sumber daya, dan strategi bertahan saling berkaitan dalam proses terbentuknya resiliensi.

Secara teoretis, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian mengenai *single mother* dengan menghubungkan perspektif peran gender, penerimaan diri, dan proses resiliensi. Bagi keluarga dan masyarakat, hasil penelitian dapat memberikan pemahaman mengenai pentingnya dukungan emosional, sosial, dan praktis serta membantu mengurangi pandangan negatif terhadap perempuan *single mother*. Bagi pemerintah dan lembaga terkait, temuan penelitian dapat menjadi bahan pertimbangan dalam pengembangan dukungan seperti pemberdayaan ekonomi, akses pekerjaan, layanan konseling, maupun layanan pengasuhan anak yang aman dan terjangkau sesuai kebutuhan. Bagi perempuan *single mother*, penelitian ini diharapkan memberikan gambaran mengenai berbagai sumber daya dan bentuk dukungan yang dapat membantu proses penerimaan diri dan kemampuan bertahan. Manfaat praktis tersebut diarahkan agar dukungan yang diberikan kepada *single mother* tidak hanya berfokus pada individu, tetapi juga pada kondisi keluarga, ekonomi, pengasuhan, dan lingkungan sosial yang memengaruhi proses resiliensinya.

2. Tinjauan Pustaka

2.1 Resiliensi

Resiliensi merupakan proses dinamis yang memungkinkan individu menghadapi tekanan, melakukan penyesuaian, dan kembali membangun keseimbangan dalam kehidupannya. Richardson (2002) menjelaskan bahwa resiliensi berkaitan dengan proses ketika individu menghadapi gangguan atau tekanan, kemudian menggunakan sumber daya yang dimiliki untuk beradaptasi dan membentuk kembali keseimbangan diri. Dalam konteks perempuan yang menjalani peran sebagai *single mother*, resiliensi dapat terlihat melalui kemampuan menghadapi tuntutan pengasuhan, ekonomi, pekerjaan, serta perubahan kehidupan keluarga secara berkelanjutan. Proses tersebut tidak hanya menunjukkan kemampuan untuk bertahan, tetapi juga mencakup upaya individu dalam mengelola emosi, mencari dukungan, menyelesaikan permasalahan, dan menata kembali kehidupannya. Dengan demikian, resiliensi dalam penelitian ini dipahami sebagai proses perempuan dalam menghadapi tekanan dan menyesuaikan diri hingga mampu menjalankan perannya secara lebih adaptif.

Kajian mengenai resiliensi *single mother* menunjukkan bahwa kemampuan bertahan dipengaruhi oleh berbagai faktor internal maupun eksternal. Lidiawati, Dewi, dan Simamora (2024) menunjukkan bahwa kebersyukuran dan regulasi emosi berkontribusi terhadap resiliensi ibu tunggal akibat kematian suami, sedangkan Rahmatillah, Safuwani, dan Junita (2024) menemukan adanya penerimaan, kegigihan, kemandirian, kebermaknaan, serta pengalaman menghadapi stigma sosial pada *single mother*. Sementara itu, Arsa dan Lestari (2024) menekankan bahwa resiliensi ibu tunggal perlu dipahami sebagai proses yang terbentuk melalui interaksi antara kondisi individu dan berbagai tantangan kehidupan, bukan hanya sebagai karakteristik yang menetap. Penelitian terdahulu tersebut memberikan gambaran mengenai faktor dan karakteristik resiliensi, tetapi belum secara khusus menguraikan keterkaitan proses penerimaan diri dengan terbentuknya resiliensi ketika perempuan menjalani tuntutan peran sebagai *single mother*. Oleh karena itu, penelitian ini menempatkan resiliensi sebagai proses

yang dikaji bersama penerimaan diri, tuntutan peran, serta faktor pendukung dan penghambat yang dialami perempuan *single mother*.

2.2 Self-acceptance

Menurut Ryff (1989), penerimaan diri (*self-acceptance*) merupakan salah satu dimensi *psychological well-being* yang ditandai dengan sikap positif terhadap diri sendiri. Penerimaan diri mencakup kemampuan individu untuk mengenali dan menerima berbagai aspek dirinya, baik kelebihan maupun kekurangan, serta memiliki pandangan positif terhadap kehidupan masa lalu. Konsep tersebut menunjukkan bahwa penerimaan diri tidak hanya berkaitan dengan menerima keadaan yang menyenangkan, tetapi juga kemampuan individu untuk menerima pengalaman dan kondisi dirinya secara utuh. Dalam konteks perempuan yang menjalani peran sebagai *single mother*, penerimaan diri dapat berkaitan dengan kemampuan menerima perubahan kondisi keluarga, pengalaman yang telah dilalui, serta tuntutan peran baru yang harus dijalankan. Dengan demikian, konsep penerimaan diri Ryff (1989) digunakan untuk memahami bagaimana perempuan memandang dan menerima dirinya dalam menjalani kehidupan sebagai *single mother*.

Proses penerimaan diri pada perempuan *single mother* dapat menjadi bagian penting dalam menghadapi perubahan dan tekanan yang muncul dalam kehidupan keluarga. Ketika perempuan mampu menerima dirinya dan kondisi yang dihadapi, hal tersebut dapat membantu terbentuknya sikap yang lebih positif dalam menghadapi tanggung jawab pengasuhan, ekonomi, pekerjaan, dan kehidupan sosial. Penelitian oleh Rahmatillah, Safuwani, dan Junita (2024) menunjukkan bahwa penerimaan menjadi salah satu aspek yang ditemukan dalam pengalaman resiliensi *single mother*, sedangkan Lidiawati, Dewi, dan Simamora (2024) menunjukkan pentingnya regulasi emosi dalam mendukung resiliensi ibu tunggal. Namun, penelitian tersebut belum secara khusus menggambarkan bagaimana proses penerimaan diri berlangsung dan berkaitan dengan proses terbentuknya resiliensi ketika perempuan menjalani peran sebagai *single mother*. Oleh karena itu, penelitian ini mengkaji penerimaan diri sebagai bagian dari pengalaman perempuan dalam menyesuaikan diri, menghadapi tekanan, dan membangun resiliensi dalam menjalani peran sebagai *single mother*.

3. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi. Penelitian kualitatif digunakan untuk memahami pengalaman, pandangan, dan pemaknaan individu terhadap suatu fenomena secara mendalam melalui data berbentuk narasi. Pendekatan fenomenologi dipilih karena penelitian ini berfokus pada pengalaman perempuan dalam menjalani peran sebagai *single mother*, terutama proses menghadapi tekanan, menerima kondisi diri, dan membangun resiliensi. Metode ini sesuai karena penerimaan diri dan resiliensi dipahami sebagai proses yang perlu ditelusuri melalui pengalaman langsung perempuan. Penelitian dilakukan di Kota Bandung dengan pemilihan partisipan menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kesesuaian dengan tujuan penelitian (Creswell, 2014).

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam (*in-depth interview*) dengan bentuk semi-terstruktur. Wawancara semi-terstruktur menggunakan pedoman pertanyaan

sebagai arah utama, tetapi tetap memberi ruang bagi partisipan untuk menceritakan pengalaman secara lebih bebas dan mendalam. Pertanyaan difokuskan pada pengalaman menjalani peran sebagai *single mother*, tekanan dan tuntutan yang dihadapi, proses penerimaan diri, cara bertahan, serta faktor yang membantu maupun menghambat proses tersebut. Peneliti dapat mengembangkan pertanyaan lanjutan berdasarkan jawaban yang diberikan agar informasi yang diperoleh lebih mendalam. Dengan persetujuan partisipan, wawancara kemudian ditranskripsikan sebagai data penelitian (Kvale & Brinkmann, 2014).

Data dianalisis menggunakan analisis tematik untuk menemukan pola makna dan tema yang muncul dari pengalaman partisipan. Analisis dilakukan melalui pembacaan transkrip secara berulang, serta penyusunan kategori dan tema. Tema yang terbentuk selanjutnya diinterpretasikan menggunakan *Social Role Theory* dari Eagly untuk memahami tuntutan peran sosial terhadap perempuan dan teori resiliensi Richardson untuk memahami proses menghadapi tekanan, penyesuaian, serta pembentukan kembali keseimbangan kehidupan. Keabsahan data dilakukan melalui *member checking* dan pengecekan konsistensi data selama proses analisis. Identitas partisipan dijaga kerahasiaannya dan seluruh partisipasi dilakukan atas dasar kesediaan setelah memperoleh penjelasan mengenai tujuan dan proses penelitian (Braun & Clarke, 2006).

Tabel 1. Karakteristik Partisipan Penelitian

Partisipan	Umur	Jumlah Anak	Profesi	Durasi	Status Perceraian
TW	66	4	Penjahit	10 tahun	Cerai Mati
MS	56	4	Ibu rumah tangga	14 tahun	Cerai Mati
VV	36	2	Penjual dimsum daring	7 tahun	Cerai Hidup

Sumber: Data Hasil Peneliti

Partisipan dalam penelitian ini dipilih berdasarkan kesesuaian dengan fokus penelitian, yaitu perempuan yang menjalani peran sebagai *single mother* dan memiliki pengalaman dalam menghadapi perubahan peran, proses penerimaan diri, serta upaya membangun resiliensi. Karakteristik partisipan yang beragam digunakan untuk memperoleh gambaran pengalaman yang lebih luas mengenai proses menjalani peran sebagai *single mother*. Perbedaan latar belakang partisipan tidak digunakan sebagai dasar perbandingan, melainkan sebagai konteks yang dapat memengaruhi pengalaman masing-masing individu.

4. Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil wawancara dengan tiga partisipan penelitian, yaitu TW (66), MS (56), dan VV (36), ditemukan pengalaman mengenai proses perempuan dalam menerima kondisi diri dan membangun resiliensi ketika menjalani peran sebagai *single mother*. Ketiga partisipan memiliki karakteristik yang berbeda berdasarkan usia, jumlah anak, pekerjaan, lama menjalani peran sebagai *single mother*, serta kondisi menjadi *single mother* akibat cerai mati maupun cerai hidup. Perbedaan karakteristik tersebut digunakan sebagai konteks untuk memahami pengalaman yang membentuk proses penerimaan diri dan kemampuan bertahan, bukan sebagai dasar untuk membandingkan tingkat resiliensi antarpartisipan.

4.1 Tekanan dan Perubahan Peran sebagai *Single mother*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perubahan menjadi *single mother* membawa tekanan emosional sekaligus perubahan tanggung jawab dalam kehidupan keluarga. Pada masa awal menjalani kondisi tersebut, perempuan mengalami perasaan kehilangan, kesedihan, serta proses penyesuaian karena harus menjalani kehidupan tanpa pasangan (Maryani, et al., 2025). TW (66) mengungkapkan bahwa kehilangan pasangan merupakan pengalaman yang berat karena telah menjalani kehidupan bersama dalam waktu yang lama,

“Waktu suami meninggal, ya pasti sedih. Soalnya kan sudah lama bareng, jadi kehilangan pasangan itu nggak gampang.” (TW, 66 tahun)

Namun, setelah mengalami kehilangan tersebut, perhatian utama mulai beralih pada keberlangsungan kehidupan anak, terutama dalam memenuhi kebutuhan pendidikan dan kehidupan sehari-hari. Hal tersebut terlihat dari pernyataan TW (66),

“Yang dipikirin mah anak terakhir, gimana supaya dia tetap bisa sekolah dan kebutuhan nya tetap terpenuhi.” (TW, 66 tahun)

Selain rasa kehilangan, perubahan menjadi *single mother* juga membuat perempuan harus menyesuaikan kembali pembagian tanggung jawab keluarga. MS (56) menjelaskan bahwa masa awal setelah kehilangan pasangan merupakan kondisi yang sangat berat secara emosional,

“Waktu itu ibu banyak nangis sampe besoknya dan pas di makamin, kaya berat karena selain kehilangan suami, juga langsung kepikiran anak-anak.” (MS, 56 tahun)

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kehilangan pasangan tidak hanya memberikan dampak psikologis, tetapi juga langsung diikuti kesadaran mengenai tanggung jawab terhadap anak yang masih membutuhkan pengasuhan. Sementara itu, pengalaman VV (36) menunjukkan bahwa perubahan peran juga berkaitan erat dengan persoalan ekonomi dan pengasuhan, terutama ketika perempuan harus mencari penghasilan sambil tetap mengurus anak. VV (36) menyampaikan,

“Umur sudah 36 tahun hal paling sulit itu nyari kerjaan dan nggak bisa ninggalin anak-anak karena harus ngurus anak-anak juga. Jadi satu-satunya cara harus berdagang.” (VV, 36 tahun)

Perubahan tersebut dapat dipahami melalui *Social Role Theory* yang dikemukakan oleh Eagly (1987), bahwa masyarakat membentuk ekspektasi tertentu terhadap perempuan berdasarkan peran sosial yang melekat pada dirinya. Perempuan sering dikaitkan dengan peran pengasuhan, perawatan keluarga, dan tanggung jawab domestik, sehingga ketika menjadi *single mother*, tanggung jawab tersebut tetap melekat meskipun pasangan tidak lagi hadir (Aishah & Selian, 2026). Dalam kondisi tersebut, perempuan tidak hanya menghadapi perubahan dalam kehidupan pribadi, tetapi juga perlu menjalankan peran yang sebelumnya dapat dibagi bersama pasangan. Oleh karena itu, pengalaman menjadi *single mother* menunjukkan adanya tuntutan untuk menjalankan beberapa peran secara bersamaan, yaitu sebagai ibu, pengelola keluarga, dan pencari sumber penghidupan (Hakikoh, Hariyati, & Corliana, 2025).

Tekanan sosial terhadap perempuan juga muncul dalam pengalaman menjalani peran baru tersebut. VV (36) menjelaskan bahwa keluarganya menerima kondisinya, tetapi lingkungan sekitar masih memberikan pandangan tertentu terhadap statusnya sebagai perempuan tanpa pasangan,

“Kalo keluarga santai. Tapi di lingkungan yang ribet selalu nyuruh-nyuruh nikah biar ada yang nafkahin.” (VV, 36 tahun)

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa sebagian masyarakat masih melihat keberadaan pasangan laki-laki sebagai bagian penting dalam pemenuhan kebutuhan keluarga. Hal ini memperlihatkan bahwa perempuan *single mother* tidak hanya menghadapi tantangan dari perubahan kehidupan pribadi, tetapi juga harus menghadapi ekspektasi sosial mengenai bagaimana perempuan seharusnya menjalankan kehidupannya (Awaliah, 2024).

4.2 Proses Penerimaan Diri terhadap Kondisi sebagai *Single mother*

Penerimaan terhadap kondisi sebagai *single mother* menunjukkan proses yang berlangsung secara bertahap setelah perempuan mengalami perubahan besar dalam kehidupannya. Pada awal menjalani kondisi tersebut, perempuan mengalami kesulitan menerima keadaan karena harus menghadapi kehilangan pasangan maupun perubahan pola kehidupan keluarga (Candrawati, 2023). TW (66) menjelaskan bahwa penerimaan tidak terjadi secara langsung, tetapi melalui proses membiasakan diri dengan keadaan baru. TW (66) mengungkapkan,

“Awalnya ya pasti susah menerima, namanya juga kehilangan suami. Tapi lama-lama harus bisa menerima. Mau gimana lagi, udah jalannya seperti itu.” (TW, 66 tahun)

Proses tersebut kemudian dilanjutkan dengan usaha untuk menjalani kehidupan seperti biasa dan memusatkan perhatian pada kebutuhan anak.

Hal serupa juga terlihat pada MS (56) yang menjelaskan bahwa keberadaan anak menjadi alasan utama dirinya mulai menerima keadaan dan menjalani kehidupan secara mandiri. MS (56) menyampaikan,

“Awalnya susah, baru kehilangan dan semua berubah, tapi karena ada anak-anak yang butuh ibunya jadi belajar menerima keadaan dan membiasakan diri menjalani semua sendiri.” (MS, 56 tahun)

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa penerimaan tidak hanya muncul dari perubahan cara pandang terhadap keadaan, tetapi juga dipengaruhi oleh tanggung jawab dan hubungan emosional dengan anak. Sementara itu, VV (36) memiliki pengalaman berbeda karena penerimaan terhadap keputusan berpisah muncul sejak awal proses perceraian. VV (36) menyatakan,

“Dari awal memutuskan berpisah aku sudah berdamai dengan keadaan aku.” (VV, 36 tahun)

Dalam perspektif Richardson (2002), proses penerimaan tersebut dapat dipahami sebagai bagian dari perjalanan resiliensi ketika individu mengalami gangguan terhadap keseimbangan kehidupannya (*disruption*) dan mulai melakukan penyesuaian terhadap kondisi baru. Penerimaan dalam proses resiliensi bukan berarti individu tidak lagi mengalami kesedihan atau tekanan, tetapi menunjukkan adanya kemampuan untuk memahami keadaan dan menentukan langkah yang dapat dilakukan (Hakikoh, Hariyati, & Corliana, 2025). Berdasarkan pengalaman partisipan, penerimaan menjadi proses ketika perempuan mulai mengalihkan fokus dari

kehilangan atau perubahan masa lalu menuju tanggung jawab yang masih harus dijalankan. Dengan demikian, penerimaan kondisi menjadi salah satu tahap yang membantu perempuan membangun kemampuan untuk bertahan sebagai *single mother*.

4.3 Strategi Bertahan serta Faktor Pendukung dan Penghambat

Perempuan menggunakan berbagai strategi untuk menghadapi tekanan selama menjalani peran sebagai *single mother*. Strategi tersebut tidak selalu berupa penyelesaian masalah secara langsung, tetapi juga mencakup cara mengelola emosi ketika menghadapi situasi sulit (Handini, 2024). TW (66) menjelaskan bahwa ketika mengalami banyak pikiran, dirinya memilih menenangkan diri terlebih dahulu dengan beristirahat, berbicara dengan orang lain, dan berdoa. TW (66) menyampaikan,

“Kalau lagi banyak pikiran mah biasanya saya diam dulu, istirahat, kadang ngobrol keluar sama tetangga. Terus ya berdoa. Saya nggak terlalu mikirin yang lain, nanti malah tambah berat. Dijalani aja pelan-pelan.” (TW, 66 tahun)

Hal tersebut menunjukkan bahwa pengelolaan emosi menjadi salah satu cara perempuan untuk mempertahankan kemampuan menjalankan aktivitas sehari-hari.

Selain itu, strategi bertahan juga terlihat melalui usaha untuk tetap menjalankan rutinitas dan mencari solusi terhadap permasalahan yang dihadapi (Darmaningrum, 2023). MS (56) memilih untuk tetap menjalankan pekerjaan, mengurus anak, dan menjadikan keberadaan anak sebagai alasan untuk tetap kuat. Sementara itu, VV (36) menunjukkan strategi bertahan melalui upaya mencari sumber penghasilan baru setelah mengalami kesulitan ekonomi. VV (36) menjelaskan bahwa dirinya pernah bekerja sebagai pengemudi ojek daring, melakukan jasa titip, hingga akhirnya mencoba berjualan dimsum,

“Saya nekat dagang dimsum karena saya doyan dimsum, tapi saya nggak tahu ilmu dagang, jadilah saya nekat dagang.” (VV, 36 tahun)

Proses tersebut menunjukkan bahwa kemampuan bertahan tidak hanya muncul dalam bentuk ketahanan psikologis, tetapi juga melalui keberanian mencari alternatif ketika menghadapi keterbatasan.

Dalam teori Richardson (2002), resiliensi terbentuk melalui kemampuan individu menggunakan berbagai sumber daya untuk menghadapi tekanan dan membangun kembali keseimbangan hidup. Sumber daya tersebut dapat berasal dari kemampuan pribadi maupun lingkungan sekitar yang membantu individu menghadapi perubahan (Afdal, et al., 2022). Dalam penelitian ini, anak menjadi salah satu sumber kekuatan terbesar bagi perempuan untuk tetap bertahan. MS (56) menyampaikan bahwa,

“Anak yang paling membuat kuat.” (MS, 56 tahun)

Selain anak, dukungan keluarga, lingkungan sosial, serta peluang ekonomi juga menjadi faktor yang membantu perempuan menjalani perannya.

Namun, proses bertahan tidak selalu berlangsung tanpa hambatan. VV (36) menjelaskan bahwa ketika menghadapi tekanan berat, dirinya memiliki cara sederhana untuk mengelola emosi, yaitu dengan menarik diri sementara dari situasi tersebut. VV (36) mengatakan,

“Saya biasanya diem dikamar, nangis, tidur.” (VV, 36 tahun)

Hal tersebut menunjukkan bahwa perempuan *single mother* tetap mengalami rasa lelah, sedih, dan tekanan psikologis dalam proses menjalani kehidupannya. Dengan demikian, resiliensi tidak berarti seseorang tidak pernah mengalami keterpurukan, tetapi menunjukkan kemampuan untuk kembali menjalankan kehidupan setelah menghadapi kondisi sulit (Lidiawati, Dewi, & Simamora, 2024).

4.4 Pembentukan Resiliensi dan Kehidupan yang Lebih Adaptif

Setelah melalui proses panjang dalam menjalani peran sebagai *single mother*, perempuan mengalami perubahan dalam cara melihat diri dan kehidupannya. Perubahan tersebut terlihat dari meningkatnya kemampuan menerima keadaan, menjalankan tanggung jawab secara mandiri, dan menghadapi permasalahan dengan cara yang lebih tenang (Annisa & Putrikita, 2024). TW (66) menjelaskan perubahan tersebut dengan mengatakan,

“Kalau dibandingin sama dulu, sekarang mah saya sudah lebih bisa menerima dan lebih tenang. Dulu awal-awal masih suka sedih, sekarang mah sudah biasa menjalani kehidupan seperti ini.” (TW, 66 tahun)

Hal tersebut menunjukkan adanya perubahan dari kondisi awal yang penuh tekanan menuju kondisi yang lebih stabil.

MS (56) juga menunjukkan perubahan setelah melalui proses panjang dalam menjalani kehidupan tanpa pasangan. Perempuan yang sebelumnya mengalami kesulitan menerima keadaan kemudian mampu membangun kemandirian karena adanya tanggung jawab terhadap anak. Sementara itu, VV (36) menunjukkan bentuk adaptasi melalui perubahan kondisi ekonomi, yaitu dari mengalami kesulitan pekerjaan hingga mampu membangun usaha sendiri, memiliki perlengkapan hidup yang memadai, dan mempersiapkan masa depan anak. Perubahan tersebut menunjukkan bahwa kehidupan setelah menjadi *single mother* tidak berhenti pada pengalaman kehilangan atau kesulitan, tetapi berkembang menjadi proses membangun kehidupan baru (Tetimau, 2025).

Richardson (2002) menjelaskan bahwa resiliensi merupakan proses ketika individu mengalami gangguan (*disruption*) kemudian melakukan penyesuaian hingga mencapai kondisi kehidupan yang lebih adaptif (*reintegration*). Dalam penelitian ini, proses tersebut terlihat dari bagaimana perempuan tidak kembali pada kondisi kehidupan sebelumnya, tetapi membentuk keseimbangan baru melalui penerimaan, strategi bertahan, dukungan sosial, dan kemandirian. Resiliensi yang muncul bukan berarti seluruh masalah telah hilang, melainkan adanya kemampuan untuk menghadapi masalah dengan cara yang lebih efektif. Dengan demikian, pengalaman menjadi *single mother* menunjukkan bahwa perempuan dapat membangun kehidupan yang lebih adaptif melalui proses panjang dalam menerima perubahan, menggunakan sumber daya yang tersedia, dan menemukan cara untuk tetap menjalankan perannya (Charolin & Kahija, 2023).

5. Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian, proses perempuan dalam menjalani peran sebagai *single mother* merupakan perjalanan yang melibatkan perubahan emosional, sosial, dan ekonomi. Pada awalnya, perempuan menghadapi tekanan akibat kehilangan pasangan, perubahan tanggung jawab keluarga, serta tuntutan untuk memenuhi kebutuhan anak. Namun, melalui proses penerimaan terhadap kondisi yang dialami, perempuan secara bertahap mampu menyesuaikan diri, menjalankan peran baru, dan membangun cara bertahan dalam kehidupan sehari-hari.

Resiliensi perempuan *single mother* terbentuk melalui kemampuan menerima perubahan, mengelola tekanan, memanfaatkan dukungan sosial, serta mencari sumber daya untuk mempertahankan keberlangsungan keluarga. Dalam perspektif *Social Role Theory* Eagly, pengalaman tersebut menunjukkan adanya tuntutan peran gender yang membuat perempuan menjalankan tanggung jawab pengasuhan sekaligus ekonomi keluarga. Sementara itu, teori resiliensi Richardson menunjukkan bahwa proses bertahan berlangsung melalui tahapan menghadapi tekanan (*disruption*), melakukan penyesuaian, hingga membangun kembali keseimbangan kehidupan (*reintegration*). Dengan demikian, kemampuan perempuan *single mother* untuk bertahan tidak hanya berasal dari kekuatan individu, tetapi juga dipengaruhi oleh dukungan keluarga, lingkungan sosial, dan kondisi yang mendukung proses adaptasinya.

Perempuan yang menjalani peran sebagai *single mother* perlu memiliki ruang untuk beradaptasi terhadap perubahan kehidupan tanpa memaksakan proses penerimaan diri berlangsung secara cepat. Upaya menghadapi tekanan dapat dilakukan dengan mempertahankan aktivitas yang bermakna, mengelola emosi, serta memanfaatkan dukungan dari orang-orang yang dianggap dapat dipercaya. Lingkungan terdekat juga perlu memahami bahwa kemampuan setiap perempuan dalam menghadapi kehilangan, tuntutan pengasuhan, dan persoalan ekonomi dapat berbeda sehingga proses penyesuaiannya tidak dapat disamaratakan.

Daftar 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>
- Aishah, & Selian, S. N. (2026). Ketangguhan Psikologis dan Perkembangan Kepribadian pada Ibu Tunggal. *Arus Jurnal Psikologi Dan Pendidikan*, 5(2), 1048-1061. <https://doi.org/10.57250/ajpp.v5i2.2739>
- Annisa, R., & Putrikita, K. A. (2024). Self-Acceptance in Single mothers. *International Conference on Psychology UMBY*, 618-628. <https://ejurnal.mercubuana-yogya.ac.id/index.php/ICoP/article/view/4279>
- Arruhma, S. B., & Gumiandari, S. (2026). DINAMIKA RESILIENSI SINGLE MOTHER DALAM MENGHADAPI DISREGULASI EMOSI DAN TANTANGAN KEMANDIRIAN REMAJA. (2026). *Liberosis: Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling*, 18(3). <https://journal.cib.institute/index.php/liberosis/article/view/1057>
- Fitri Nur Awaliah. (2024). DUKUNGAN SOSIAL DAN KECERDASAN EMOSI TERHADAP HARDINESS PADA IBU TUNGGAL. *Journal of Social and Economics Research*, 6(1), 1373-1383. <https://doi.org/10.54783/jser.v6i1.408>

- BPK. (1984). *Pengesahan Konvensi Mengenai Penghapusan Segala Bentuk Diskriminasi Terhadap Wanita (Convention on The Elimination of All Forms of Discrimination Against Women)*. Retrieved from Peraturan.bpk.go.id: <https://peraturan.bpk.go.id/Details/46978/uu-no-7->
- BPS. (2026, 02 09). *Nikah dan Cerai Menurut Kabupaten/Kota (kejadian) di Provinsi Jawa Barat, 2025*. Retrieved from jabar.bps.go.id: <https://jabar.bps.go.id/id/statistics-table/3/VkhwVUszTXJPVmQ2ZFRKamNIZG9RMVo2VEdsbVVUMDkjMw==/nikah-dan-cerai-menurut-kabupaten-kota-di-provinsi-jawa-barat--2019.html>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101.
- Candrawati, A. A. K. S. (2023). PERAN GANDA IBU SEBAGAI ORANG TUA TUNGGAL (SINGLE PARENTS) DALAM MENDIDIK KARAKTER ANAK-ANAKNYA. *Jurnal Ilmiah Sains Sosial, Kewirausahaan Dan Kebudayaan*, 1(2), 159-165. <https://doi.org/10.58878/jissiwirabuda.v1i2.231>
- Simanjuntak, C. C., & La Kahija, Y. F. (2023). INTERPRETATIVE PHENOMENOLOGICAL ANALYSIS TENTANG PENGALAMAN SINGLE MOTHER PASCAKEMATIAN SUAMI. *Jurnal EMPATI*, 12(5), 386-391. <https://doi.org/10.14710/empati.2023.29043>
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches (4th ed.)*. Thousand Oaks: SAGE Publications.
- Darmaningrum, K. T. (2023). KONSEP RESILIENSI IBU TUNGGAL PADA KOMUNITAS SINGLE MOMS INDONESIA. *Kafa'ah Journal of Gender Studies*, 13(2), 142. <http://dx.doi.org/10.15548/jk.v13i2.641>
- Disdukcapil. (2025). *Jumlah Kepala Keluarga Berdasarkan Jenis Kelamin di Jawa Barat*. Retrieved from Open Data Jabar: <https://opendata.jabarprov.go.id/id/dataset/jumlah-kepala-keluarga-berdasarkan-jenis-kelamin-di-jawa-barat>
- Fauziah, A. R., Syahidah, K., Handayani, N. S., & Maryani, T. (2025). Solo mothers: peran personal growth initiative terhadap psychological distress pada ibu tunggal. *Jurnal Integrasi Riset Psikologi*, 3(2), 50-60. <https://doi.org/10.26486/intensi.v3i2.4663>
- Hakikoh, H. R., Hariyati, F., & Corliana, T. (2025). Komunikasi Resiliensi Ibu Tunggal dalam Meningkatkan Ketahanan Keluarga. *Jurnal Komunikasi Nusantara*, 7(2), 287-298. <https://jkn.unitri.ac.id/index.php/jkn/article/view/2552>
- Mustika Septi Handini. (2024). Strategi Pemberdayaan Kehidupan Sosial, Agama dan Ekonomi pada Keluarga Single mother di Kelurahan Rojoimo Kabupaten Wonosobo. *Tabsyir: Jurnal Dakwah Dan Sosial Humaniora*, 5(4), 115-126. <https://doi.org/10.59059/tabsyir.v5i4.1630>
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2015). *InterViews: Learning the craft of qualitative research interviewing (3rd ed.)*. Sage Publications.
- Van Lange, P. A. M., Kruglanski, A. W., & Higgins, E. T. (Eds.). (2012). *Handbook of theories of social psychology*. Sage Publications Ltd.
- Lidiawati, K. R., Dewi, W. P., & Simamora, S. C. N. (2024). RESILIENSI IBU TUNGGAL: PERAN KEBERSYUKURAN DAN REGULASI EMOSI: Becoming a Resilient Single mother: Role of Gratitude and Emotion Regulation. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 17(3), 263-275. <https://doi.org/10.24156/jikk.2024.17.3.263>
- Rahmatilah, Safuwan, & Junita, N. (2024). Studi Komparatif Resiliensi pada Single mother Cerai Mati dan Cerai Hidup di Kecamatan Lhoksukon. *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(4), 810-823. <https://ojs.unimal.ac.id/ijpp/article/view/18074>
- Richardson, G. E. (2002). The Metatheory of Resilience and Resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58, 307-321.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.

- S, L. A. (2018). PERLINDUNGAN HAK ANAK DI DALAM MEMPEROLEH PELAYANAN KESEHATAN DI INDONESIA. *Lex Jurnalica*, 15(1). 29-39.
<https://ejurnal.esaunggul.ac.id/index.php/lex/article/view/2292>
- Tetimau, V. F. (2025). DINAMIKA EMOSIONAL SINGLE MOTHER DALAM MENGASUH ANAK. *Thesis* // Sekolah Tinggi Teologi Satyabhakti.