

KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA *WORKING SINGLE MOTHER*: STUDI FENOMENOLOGI DI KABUPATEN PURWOREJO

Fairuz Hasna Zakiyah, Widyaning Hapsari, Meriam Esterina

Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Purworejo, Purworejo, Jawa Tengah, Indonesia

Surel: fairuzhasnazakiyah@gmail.com**Abstract**

Working single mothers face intersecting demands as primary breadwinners, caregivers, and family decision-makers, which may shape their psychological well-being. This study explored how working single mothers in Purworejo Regency experienced, maintained, and interpreted psychological well-being after divorce. A qualitative study with a phenomenological orientation involved three divorced mothers aged 29-42 years who were selected purposively. Each participant completed three semi-structured in-depth interviews, accompanied by interview-based observation. One significant other for each participant was interviewed to strengthen source triangulation. Data were analyzed interactively through repeated reading, coding, cross-case categorization, thematic display, and conclusion verification. Six interrelated themes emerged: divorce as both relief from conflict and the beginning of sole responsibility; role strain and economic insecurity; self-acceptance and forced autonomy; selective social relationships in response to stigma; children as a central source of meaning; and personal growth supported by family assistance, emotional regulation, and religiosity. Psychological well-being was not experienced as constant happiness or the absence of distress, but as the capacity to remain functional, make decisions, sustain caregiving, and preserve hope. These findings highlight the need for psychosocial, family, workplace, and child-support systems that reduce structural burdens rather than relying solely on mothers' resilience.

Keywords: *psychological well-being; working single mother; dual role; social stigma; phenomenological study*

Abstrak

Ibu tunggal yang bekerja menghadapi tuntutan berlapis sebagai pencari nafkah utama, pengasuh, dan pengambil keputusan keluarga yang dapat membentuk kesejahteraan psikologisnya. Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi cara *working single mother* di Kabupaten Purworejo mengalami, mempertahankan, dan memaknai kesejahteraan psikologis setelah perceraian. Penelitian kualitatif berorientasi fenomenologis ini melibatkan tiga ibu bercerai berusia 29-42 tahun yang dipilih secara purposif. Setiap partisipan mengikuti tiga wawancara mendalam semi-terstruktur yang disertai observasi selama wawancara. Satu significant other dari setiap partisipan juga diwawancarai untuk memperkuat triangulasi sumber. Data dianalisis secara interaktif melalui pembacaan berulang, pengodean, pengelompokan lintas kasus, penyajian tema, serta verifikasi kesimpulan. Ditemukan enam tema yang saling berkaitan: perceraian sebagai kelegaan sekaligus awal tanggung jawab tunggal; tekanan peran ganda dan ketidakpastian ekonomi; penerimaan diri dan otonomi yang lahir karena

Article History

Received: Oktober 2026

Reviewed: Oktober 2026

Published: Oktober 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/)

keadaan; relasi sosial selektif akibat stigma; anak sebagai pusat makna hidup; serta pertumbuhan pribadi yang ditopang dukungan keluarga, regulasi emosi, dan religiusitas. Kesejahteraan psikologis tidak dimaknai sebagai kebahagiaan terus-menerus, melainkan kemampuan untuk tetap berfungsi, mengambil keputusan, mengasuh anak, dan mempertahankan harapan. Temuan menegaskan perlunya dukungan psikososial, keluarga, tempat kerja, serta pemenuhan nafkah anak yang mengurangi beban struktural ibu.

Kata kunci: kesejahteraan psikologis; ibu tunggal bekerja; peran ganda; stigma sosial; studi fenomenologis

1. PENDAHULUAN

Perubahan struktur keluarga akibat perceraian menempatkan banyak perempuan pada tanggung jawab pengasuhan dan pemenuhan ekonomi yang sebelumnya dibagi bersama pasangan. Badan Pusat Statistik (2023) melaporkan bahwa 12,73% kepala rumah tangga di Indonesia adalah perempuan. Di Kabupaten Purworejo, perkara perceraian meningkat dari 1.181 kasus pada 2022 menjadi 1.328 kasus pada 2023, yang terdiri atas 950 cerai gugat dan 378 cerai talak (Pengadilan Agama Purworejo, 2024). Angka tersebut tidak secara otomatis menunjukkan seluruh perempuan yang bercerai menjadi *working single mother*, tetapi memperlihatkan besarnya kelompok yang berpotensi menjalani perubahan peran keluarga, ekonomi, dan sosial setelah perkawinan berakhir.

Working single mother dalam penelitian ini merujuk pada ibu berstatus cerai hidup yang tinggal bersama anak, menjalankan pengasuhan utama, bekerja untuk memenuhi kebutuhan keluarga, dan belum menikah kembali. Posisi tersebut mempertemukan tanggung jawab publik dan domestik secara simultan. Teori *role strain* menjelaskan bahwa tuntutan dari beberapa peran dapat melampaui waktu, energi, dan sumber daya yang tersedia sehingga memunculkan ketegangan peran (Goode, 1960). Pada ibu tunggal, ketegangan itu tidak hanya berupa konflik waktu antara pekerjaan dan keluarga, tetapi juga beban pengambilan keputusan, ketidakpastian nafkah dari mantan pasangan, rasa bersalah terhadap anak, dan keterbatasan kesempatan untuk memulihkan diri (Hertz et al., 2021; Sari & Hayati, 2024).

Tekanan tersebut penting dikaji melalui konsep kesejahteraan psikologis. Ryff (1989, 2014) memandang *psychological well-being* sebagai keberfungsian eudaimonik yang mencakup penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Kerangka ini tidak menyamakan kesejahteraan dengan perasaan senang terus-menerus. Individu tetap dapat mengalami kesedihan, lelah, atau cemas, tetapi memiliki kapasitas untuk menerima pengalaman hidup, mengambil keputusan, membangun relasi bermakna, mengelola tuntutan, dan mempertahankan arah kehidupan. Perspektif tersebut relevan bagi *working single mother* karena pengalaman mereka sering memperlihatkan keberfungsian yang berdampingan dengan tekanan.

Namun, otonomi dan ketangguhan pada ibu tunggal perlu dibaca secara kritis. Kemandirian dapat menunjukkan kekuatan psikologis, tetapi dapat pula lahir karena tidak tersedianya pilihan lain. Ketika mantan pasangan tidak memberikan nafkah atau keluarga tidak dapat membantu, kemampuan ibu mengurus seluruh kebutuhan sendiri tidak selalu berarti bebannya wajar atau dukungan tidak diperlukan. Penelitian tentang stres kumulatif pada ibu tunggal menunjukkan bahwa tekanan ekonomi, pengasuhan, pekerjaan, dan relasi sosial dapat saling memperkuat (Sartor et al., 2023). Karena itu, narasi mengenai resiliensi tidak boleh menutupi faktor struktural yang memaksa ibu terus berfungsi meskipun mengalami kelelahan.

Selain tekanan ekonomi dan pengasuhan, status ibu tunggal dapat memengaruhi relasi sosial. Dalam masyarakat komunal, dukungan keluarga dan tetangga berpotensi menjadi sumber bantuan praktis serta emosional. Pada saat yang sama, status janda dapat memunculkan pengawasan moral, prasangka, atau gosip yang membuat perempuan membatasi interaksi sosial (Darnilawati et al., 2024). Pembatasan relasi dapat menjadi strategi protektif terhadap stigma, tetapi penarikan diri yang berkepanjangan juga dapat mengurangi akses terhadap dukungan. Dengan demikian, dimensi hubungan positif tidak cukup dinilai dari luasnya jaringan sosial; kualitas, rasa aman, dan ketiadaan penghakiman dalam relasi juga menentukan.

Anak juga menempati posisi yang kompleks. Bagi banyak ibu tunggal, anak menjadi alasan untuk bekerja, bertahan, dan merencanakan masa depan. Akan tetapi, orientasi yang sepenuhnya berpusat pada anak dapat mendorong pengabaian kebutuhan diri. Temuan tentang ibu tunggal dan ibu bekerja menunjukkan bahwa keterbatasan waktu, tuntutan pengasuhan, dan invasi pekerjaan ke ruang keluarga berhubungan dengan kelelahan dan penurunan kesehatan yang dilaporkan sendiri (Daw et al., 2025; Hertz et al., 2021). Oleh sebab itu, anak dapat sekaligus menjadi sumber tujuan hidup dan sumber tuntutan emosional yang membuat ibu merasa harus selalu kuat.

Sejumlah penelitian di Indonesia telah membahas kesejahteraan psikologis, resiliensi, atau peran ganda pada ibu tunggal. Fajri dan Indrawati (2024) menemukan bahwa pengalaman pascaperceraian melibatkan proses penyesuaian, penerimaan, dan dukungan sosial. Prastira dan Dewi (2024) menyoroti resiliensi pada perempuan karier berstatus single parent, sedangkan Sari dan Hayati (2024) menggambarkan kesejahteraan psikologis ibu bekerja di sektor informal. Penelitian kuantitatif juga menunjukkan peran kecerdasan spiritual dan dukungan sosial terhadap psychological well-being ibu tunggal bekerja (Rifayanti et al., 2025). Temuan-temuan tersebut penting, tetapi belum sepenuhnya menjelaskan bagaimana kesejahteraan dialami sebagai proses sehari-hari ketika kelegaan setelah perceraian berjalan bersamaan dengan beban ekonomi, stigma, rasa bersalah, dan makna yang berpusat pada anak.

Konteks Kabupaten Purworejo relevan karena hubungan sosial yang dekat dapat menghasilkan dukungan sekaligus pengawasan sosial. Studi pendahuluan peneliti terhadap seorang ibu tunggal bekerja menunjukkan pengalaman kesepian, keterbatasan waktu bersama anak, rasa takut terhadap penilaian lingkungan, dan kelelahan karena seluruh tanggung jawab ditanggung sendiri. Pengalaman tersebut mengindikasikan bahwa keenam dimensi Ryff tidak berdiri terpisah, melainkan berinteraksi dengan peran ganda, kondisi pekerjaan, usia anak, dukungan keluarga, nafkah mantan pasangan, dan nilai religius.

Penelitian ini tidak bertujuan menentukan apakah partisipan memiliki tingkat kesejahteraan psikologis tinggi atau rendah. Fokusnya adalah memahami dinamika pengalaman: faktor apa yang melemahkan, sumber daya apa yang menguatkan, bagaimana partisipan menafsirkan perubahan setelah perceraian, serta bagaimana mereka mempertahankan keberfungsian. Pendekatan berorientasi fenomenologis dipilih agar pengalaman subjektif tidak direduksi menjadi skor, sementara kerangka Ryff digunakan sebagai lensa interpretatif, bukan kategori yang memaksa seluruh data masuk ke enam dimensi secara kaku.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan mengeksplorasi dinamika kesejahteraan psikologis pada working single mother di Kabupaten Purworejo dalam menghadapi peran ganda, tekanan ekonomi, pengasuhan anak, stigma sosial, dan proses pembentukan makna setelah perceraian.

2. METODE

Desain Penelitian

Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan orientasi fenomenologis. Orientasi ini dipilih untuk memahami makna pengalaman hidup partisipan setelah perceraian, bukan untuk menguji hubungan antarvariabel atau melakukan generalisasi statistik (Creswell & Poth, 2018). Penelitian dilaksanakan di Kabupaten Purworejo, Jawa Tengah. Pengumpulan data utama berlangsung pada April-Mei 2026 di kediaman partisipan agar wawancara berlangsung dalam suasana yang relatif nyaman dan privat.

Partisipan

Partisipan dipilih secara purposif dengan kriteria: perempuan berusia 25-45 tahun; berstatus cerai hidup dan belum menikah kembali; telah menjalani peran sebagai ibu tunggal sekurang-kurangnya satu tahun; bekerja dan menjadi penanggung jawab utama kebutuhan ekonomi keluarga; serta tinggal bersama anak yang masih memerlukan pengasuhan. Tiga partisipan memenuhi kriteria dan bersedia terlibat. Inisial digunakan untuk menjaga kerahasiaan. Karakteristik partisipan disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1
Karakteristik partisipan

Aspek	RA	SA	L
Usia	29 tahun	32 tahun	42 tahun
Lama menjadi ibu tunggal	2 tahun	3 tahun	6 tahun
Pekerjaan	Staf operasional bank swasta	Pemilik warung dan katering rumahan	Guru PAUD dan pekerjaan tambahan
Anak	1 anak, 4 tahun	2 anak, 10 dan 6 tahun	2 anak, 17 dan 14 tahun

Aspek	RA	SA	L
Nafkah mantan suami	Tidak menerima	Ada, tetapi tidak rutin	Tidak menerima
Dukungan utama	Orang tua membantu pengasuhan	Ibu dan tetangga dekat membantu	Anak, aktivitas sosial, dan religiusitas

Pengumpulan data

Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur dan observasi selama wawancara. Pedoman wawancara mencakup pengalaman sebelum dan sesudah perceraian, tuntutan pekerjaan dan pengasuhan, kondisi ekonomi, relasi sosial, stigma, pengambilan keputusan, pengelolaan emosi, dukungan, tujuan hidup, serta perubahan diri. Setiap partisipan mengikuti tiga sesi wawancara. RA diwawancarai pada 9 April, 19 April, dan 1 Mei 2026; SA pada 13, 16, dan 21 April 2026, sedangkan L pada 25 April, 1 Mei, dan 3 Mei 2026. Pertanyaan lanjutan dikembangkan berdasarkan jawaban sebelumnya agar pengalaman dapat digali secara lebih mendalam (Kvale & Brinkmann, 2009).

Triangulasi sumber dilakukan dengan mewawancarai satu *significant other* untuk setiap partisipan: ibu kandung RA, ibu kandung SA, dan anak pertama L. Informan tambahan dipilih karena mengamati rutinitas, kondisi emosi, bantuan pengasuhan, perubahan relasi sosial, dan strategi bertahan partisipan. Data informan tambahan tidak digunakan untuk menggantikan pengalaman subjektif partisipan, melainkan untuk memeriksa konsistensi dan memperkaya konteks.

Analisis data

Analisis mengikuti model interaktif Miles et al. (2014). Rekaman wawancara ditranskripsikan, kemudian dibaca berulang untuk menandai pernyataan bermakna. Data direduksi melalui pengodean awal, seperti transisi pascaperceraian, beban ekonomi, konflik peran, rasa bersalah, stigma, dukungan sosial, regulasi emosi, religiusitas, kemandirian, anak sebagai sumber makna, dan pertumbuhan pribadi. Kode dikelompokkan menjadi kategori dan tema, lalu disajikan dalam matriks dalam kasus dan lintas kasus. Kesimpulan diverifikasi dengan memeriksa kembali transkrip, membandingkan pola antarsesi, serta mengontraskan data partisipan dengan keterangan *significant others*. Kerangka kesejahteraan psikologis Ryff digunakan pada tahap interpretasi untuk memahami keterkaitan tema, bukan sebagai daftar kategori yang ditetapkan sebelum pengodean.

Keabsahan Data

Kredibilitas dijaga melalui wawancara berulang, triangulasi sumber, pembacaan ulang transkrip, dan penyimpanan jejak pengodean. Partisipan menerima penjelasan mengenai tujuan, prosedur, sifat sukarela, hak menghentikan keterlibatan, serta penggunaan data penelitian. Persetujuan tertulis diperoleh sebelum wawancara. Identitas pribadi, tempat kerja spesifik, dan informasi yang memungkinkan pengenalan partisipan disamarkan dalam pelaporan.

3. HASIL

Analisis lintas kasus menghasilkan enam tema utama. Tema-tema tersebut tidak menggambarkan tahapan yang selalu berlangsung linear. Pada satu waktu partisipan dapat merasa telah menerima keadaan, tetapi pada situasi lain kembali mengalami sedih, kesepian, atau rasa bersalah. Tabel 2 merangkum pola utama dan variasi antarkasus.

Tabel 2
Tema lintas partisipan dan variasi pengalaman

Tema	RA	SA	L
Perceraian sebagai titik balik	Lebih tenang dari konflik, tetapi seluruh tanggung jawab beralih kepadanya.	Rasa gagal dan malu berangsur berubah menjadi dorongan untuk bangkit.	Kelegaan dari hubungan yang menekan disertai keterkejutan ekonomi.
Peran ganda dan ekonomi	Pekerjaan formal dan anak usia dini memunculkan kelelahan serta rasa bersalah saat lembur.	Penghasilan usaha tidak tetap; nafkah mantan suami tidak rutin; bekerja tetap berjalan ketika anak sakit.	Gaji terbatas dan tanpa nafkah; mencari pekerjaan tambahan selama dipandang halal.
Penerimaan diri dan otonomi	Penerimaan masih berproses; keputusan akhir mengenai anak dan keluarga diambil sendiri.	Dari mudah panik menjadi menyelesaikan masalah satu per satu.	Kemandirian terbentuk selama bertahun-tahun dan ditopang keteguhan prinsip.
Relasi sosial dan stigma	Dianggap kasihan atau gagal; menjadi lebih selektif dalam bercerita.	Interaksi dengan pembeli laki-laki disalahartikan; membatasi relasi yang tidak aman.	Mengalami tuduhan moral; menjaga jarak dari lingkungan yang melukai.
Anak sebagai makna hidup	Anak menjadi alasan untuk tetap bekerja, bangun pagi, dan menjaga keberfungsian.	Anak menjadi motivasi utama untuk mempertahankan usaha dan tidak menyerah.	Anak mendorongnya menjaga kesehatan, bekerja, dan mempersiapkan pendidikan.

Tema	RA	SA	L
Pertumbuhan dan sumber daya	Dukungan orang tua, jeda, dan quality time mendorong keberfungsian reflektif.	Dukungan ibu/tetangga, prioritas, dan kerja keras membentuk ketangguhan.	Religiusitas, aktivitas bermakna, dan keyakinan rezeki membentuk ketenangan bernilai.

Perceraian sebagai kelegaan sekaligus awal tanggung jawab tunggal

Ketiga partisipan tidak menggambarkan perceraian semata-mata sebagai kehilangan. Berakhirnya konflik membawa rasa lebih tenang dan memungkinkan perhatian beralih kepada anak. Akan tetapi, ketenangan tersebut segera diikuti kesadaran bahwa keputusan, pengasuhan, dan pemenuhan kebutuhan keluarga tidak lagi dapat dibagi bersama pasangan. Pada RA, pergeseran itu tampak dalam pernyataan bahwa setelah perceraian seluruh tanggung jawab berada pada dirinya.

“Setelah cerai ada rasa lebih tenang karena enggak ada konflik rumah tangga lagi ... sekarang aku sadar kalau semua tanggung jawab ada di aku.” (RA, W1)

SA pada awalnya menilai perceraian sebagai kegagalan personal. Ia merasa malu keluar rumah karena khawatir ditanya dan dinilai. Perasaan tersebut tidak menetap dalam bentuk yang sama; seiring waktu SA mengarahkan perhatian pada keberlangsungan usaha dan kebutuhan anak. L juga mengalami kelegaan karena suasana rumah menjadi lebih tenang, tetapi menyebut keterkejutan ekonomi sebagai masalah paling berat. Dengan demikian, perceraian berfungsi sebagai titik balik yang ambigu: mengurangi satu sumber tekanan sekaligus menciptakan struktur beban baru.

Kesejahteraan sebagai keberfungsian di tengah peran ganda

Peran ganda menjadi pengalaman yang paling konsisten. RA menjalani jadwal bank, lembur, pengasuhan anak usia empat tahun, dan pekerjaan domestik. Ia menilai beban mental lebih berat daripada kelelahan fisik karena harus memikirkan seluruh kebutuhan sendiri. Ruang untuk diri sendiri sangat terbatas; bahkan mandi dipandang sebagai waktu pribadi. Meskipun demikian, RA tidak mendefinisikan kesehatan mental sebagai selalu bahagia, tetapi sebagai kemampuan untuk tetap menjalankan fungsi sehari-hari.

“Kesehatan mentalku sekarang mungkin bukan yang selalu bahagia, tapi lebih fungsional.” (RA, W3)

Pada SA, batas antara kerja dan pengasuhan lebih cair. Warung dan katering memberi fleksibilitas, tetapi juga membuat jam kerja tidak teratur serta pendapatan tidak pasti. Ketika anak sakit dan pesanan harus diselesaikan, SA tetap bekerja sambil menangis. Nafkah mantan suami yang tidak rutin memperbesar ketidakpastian dan menempatkannya sebagai penanggung utama.

“Saat anak sakit sementara pekerjaan sedang banyak ... kalau sudah tidak tertahan, saya menangis sambil mengerjakan.” (SA, W1)

L bekerja sebagai guru PAUD dengan pendapatan terbatas dan mengambil pekerjaan tambahan. Ia tidak memperoleh nafkah mantan suami dan tidak memiliki dukungan orang tua yang dominan. Kesejahteraannya bukan muncul karena tekanan ekonomi telah selesai, melainkan karena ia mampu mempertahankan tindakan yang dianggap benar, bekerja secara halal, dan terus memenuhi kebutuhan anak. Pola ketiga partisipan menunjukkan bahwa keberfungsian tidak identik dengan bebas beban; keberfungsian justru berlangsung di dalam kondisi lelah dan tidak pasti.

Penerimaan diri dan otonomi yang lahir karena keadaan

Penerimaan diri pada ketiga partisipan bersifat dinamis. RA mengakui bahwa perceraian tidak pernah dibayangkan dan proses menerima status baru belum sepenuhnya selesai. Ia mulai menurunkan tuntutan menjadi ibu sempurna dan mengenali kebutuhan mengambil jeda ketika emosi penuh. SA bergerak dari rasa gagal dan mudah panik menuju kemampuan mengurutkan masalah. L menafsirkan ketenangan sebagai menerima bentuk kehidupannya sekarang dan tetap berjalan sesuai nilai yang diyakini.

“Ketenangan ibu sekarang lebih kepada menerima bahwa hidup ibu memang begini, lalu tetap memilih berjalan dengan cara yang ibu yakini benar.” (L, W3)

Otonomi tampak dalam pengambilan keputusan finansial, pengasuhan, dan relasi sosial. RA tetap berdiskusi dengan orang tua, tetapi keputusan akhir diambil sendiri. SA mengatur uang, usaha, serta kebutuhan dua anak dengan dukungan ibunya. L selama bertahun-tahun menyelesaikan kebutuhan keluarga tanpa dukungan mantan suami. Walaupun otonomi menjadi sumber kepercayaan diri, narasi mereka memperlihatkan bahwa kemandirian tersebut mula-mula merupakan respons terhadap ketiadaan alternatif. Dengan kata lain, otonomi yang berkembang memiliki unsur pencapaian sekaligus keterpaksaan.

Relasi sosial selektif sebagai perlindungan dari stigma

Ketiga partisipan mengalami penilaian berbeda berdasarkan status ibu tunggal. RA dianggap kasihan atau gagal mempertahankan rumah tangga. SA mengalami gosip karena berinteraksi dengan pembeli laki-laki di warung. L menghadapi tuduhan perselingkuhan yang menurutnya tidak pernah dilakukan. Stigma bukan hanya komentar yang tidak menyenangkan, tetapi memengaruhi rasa aman dan pilihan berelasi.

“Sering kali saya difitnah dekat dengan A, B, C, padahal mereka ke warung hanya untuk makan. Saya hanya melayani pembeli.” (SA, W1)

Partisipan tidak sepenuhnya menarik diri. Mereka menyeleksi relasi yang dianggap aman, membatasi cerita pribadi, mengabaikan komentar tertentu, dan mempertahankan kedekatan dengan keluarga atau teman terpercaya. Significant others mengonfirmasi perubahan interaksi tersebut. Pada RA dan SA, bantuan orang tua memiliki fungsi praktis karena memungkinkan pekerjaan tetap berjalan. Pada L, dukungan lebih banyak berasal dari anak, kegiatan rebana atau menyanyi, dan keyakinan religius. Temuan ini menunjukkan bahwa hubungan positif tidak selalu berbentuk jaringan luas; batas sosial dapat menjadi strategi adaptif ketika lingkungan mengandung penghakiman. Namun, batas yang terlalu ketat juga berpotensi memperkuat kesepian.

Anak sebagai pusat makna sekaligus tuntutan emosional

Anak merupakan tema makna hidup yang paling kuat. RA menyebut anak sebagai alasan untuk tetap waras, bekerja, dan bangun pagi. SA menilai dirinya mungkin tidak akan bertahan tanpa anak. L merasa harus sehat dan terus bekerja karena anak masih membutuhkan sekolah, makan, perhatian, dan masa depan.

“Anak itu seperti alasan aku untuk tetap waras, tetap kerja, tetap bangun pagi, dan tetap berusaha walaupun badan sama pikiran kadang sudah penuh.” (RA, W3)

Makna yang berpusat pada anak memberi arah, tetapi juga memunculkan rasa bersalah dan tuntutan untuk tidak terlihat lemah. RA merasa bersalah ketika lembur dan berusaha menggantinya dengan quality time. SA menahan emosi hingga anak tidur, sedangkan L berusaha menjaga ucapan agar tidak menularkan pesimisme. Anak karena itu berperan ganda: sumber energi psikologis dan pengingat bahwa kegagalan ekonomi atau kesehatan ibu dapat langsung berdampak pada keluarga.

Pertumbuhan pribadi melalui jalur yang berbeda

Ketiga partisipan memperlihatkan perubahan cara memandang diri dan masalah, tetapi jalurnya tidak identik. RA menjadi lebih realistis dan reflektif; ia mengakui kelelahan tanpa menganggapnya sebagai kegagalan. SA menilai dirinya lebih kuat dan mampu menyelesaikan masalah satu per satu. L mengembangkan keteguhan nilai dan optimisme religius.

“Saya merasa jadi lebih kuat, walaupun kuatnya itu karena keadaan memaksa. Dulu saya gampang panik, sekarang kalau ada masalah saya coba pikirkan satu-satu.” (SA, W2)

Religiusitas paling menonjol pada L. Ia menganggap ucapan sebagai doa dan memilih mengatakan “insya Allah ada” daripada menegaskan ketidakmampuan. Strategi ini membantu mempertahankan harapan, meskipun tidak menghapus keterbatasan material. Secara lintas kasus, pertumbuhan pribadi muncul melalui dukungan keluarga, regulasi emosi, penataan prioritas, aktivitas bermakna, dan pemaknaan spiritual. Triangulasi sumber memperkuat pola tersebut: informan tambahan mengamati rutinitas kerja, kelelahan, bantuan pengasuhan, perubahan relasi, dan ketekunan yang sejalan dengan pengalaman batin partisipan.

4. PEMBAHASAN

Temuan utama menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis *working single mother* bersifat fungsional, adaptif, dan tidak merata pada seluruh dimensi. Partisipan tetap mengalami lelah, cemas, kesepian, atau rasa bersalah, tetapi mampu bekerja, mengasuh, mengambil keputusan, dan mempertahankan tujuan. Pola ini sejalan dengan konsepsi eudaimonik Ryff (1989, 2014), yang menempatkan kesejahteraan pada kapasitas berfungsi dan berkembang, bukan sekadar dominasi emosi positif. Temuan ini juga mengoreksi asumsi biner bahwa seseorang harus dikategorikan “sejahtera” atau “tidak sejahtera”. Pada pengalaman partisipan, distress dan keberfungsian berlangsung bersamaan.

Perceraian menghasilkan perubahan yang paradoks. Berakhirnya konflik memberi kelelahan psikologis, tetapi juga menambah tanggung jawab ekonomi dan pengasuhan. Fajri dan Indrawati (2024) menemukan bahwa perempuan *single parent* mengalami proses penyesuaian dan pembentukan makna baru setelah perceraian. Penelitian ini memperluas temuan tersebut dengan menunjukkan bahwa kelelahan bukan tanda masalah telah selesai, kelelahan justru menjadi ruang awal untuk restrukturisasi hidup.

Tanggung jawab yang sebelumnya dibagi berubah menjadi beban mental, keputusan, dan risiko yang terkonsentrasi pada ibu. Peran ganda partisipan mendukung teori *role strain* Goode (1960): beberapa tuntutan berkompetisi atas sumber daya yang terbatas. Namun, jenis pekerjaan membentuk corak tekanan yang berbeda. Pekerjaan formal RA menyediakan pendapatan yang relatif stabil tetapi membatasi waktu bersama anak. Usaha informal SA memberi fleksibilitas, tetapi pendapatan dan waktu kerja kurang dapat diprediksi. Pekerjaan L memberi makna dan kompetensi pengasuhan, tetapi pendapatannya terbatas sehingga memerlukan pekerjaan tambahan. Hasil ini konsisten dengan Sari dan Hayati (2024), yang menunjukkan bahwa kesejahteraan ibu bekerja tidak dapat dipisahkan dari pengaturan waktu, beban domestik, dan dukungan. Temuan ini menegaskan bahwa fleksibilitas kerja tidak selalu sama dengan keseimbangan; fleksibilitas tanpa kepastian penghasilan dapat memindahkan risiko kepada pekerja.

Tekanan ekonomi menjadi faktor risiko lintas kasus, terutama ketika nafkah mantan suami tidak ada atau tidak rutin. Sartor et al. (2023) menjelaskan bahwa stres pada ibu tunggal bersifat kumulatif karena kesulitan finansial, pengasuhan, dan relasi sosial saling berhubungan. Pada penelitian ini, kemandirian finansial memang memperkuat otonomi, tetapi tidak tepat jika dibaca sebagai bukti bahwa ibu dapat atau seharusnya menanggung semuanya sendiri. Otonomi partisipan adalah kemampuan yang berkembang di bawah keterbatasan pilihan. Karena itu, romantisasi “ibu kuat” dapat menjadi bias yang mengaburkan kebutuhan terhadap pemenuhan nafkah anak, dukungan keluarga, dan kebijakan tempat kerja yang responsif.

Relasi sosial menunjukkan ketegangan antara kebutuhan dukungan dan kebutuhan perlindungan. Dukungan keluarga membantu pengasuhan, pekerjaan, dan pengambilan keputusan, sejalan dengan penelitian Fadhia et al. (2025) serta Rifayanti et al. (2025) tentang fungsi dukungan sosial bagi resiliensi dan kesejahteraan ibu tunggal. Akan tetapi, stigma membuat partisipan selektif. Darnilawati et al. (2024) menggambarkan perjuangan ibu tunggal menghadapi penilaian sosial, sedangkan penelitian ini memperlihatkan bahwa stigma memiliki bentuk moral dan *gender*: interaksi biasa dengan laki-laki dapat ditafsirkan sebagai ancaman terhadap rumah tangga orang lain. Strategi membatasi relasi dapat mempertahankan stabilitas emosi, tetapi juga mengurangi peluang memperoleh bantuan. Intervensi tidak cukup meminta ibu “lebih terbuka”; lingkungan perlu menjadi lebih aman dan tidak menghakimi.

Anak menjadi sumber tujuan hidup yang menonjol, sesuai dimensi *purpose in life* Ryff. Namun, temuan memperlihatkan fungsi ganda anak sebagai sumber makna dan tekanan. Kehadiran anak membantu partisipan mempertahankan harapan, tetapi juga meningkatkan rasa bersalah ketika waktu, uang, atau energi tidak mencukupi. Hertz et al. (2021) menunjukkan bahwa pekerjaan berbayar dapat memasuki ruang keluarga dan memperbesar ketegangan pada ibu tunggal. Dalam penelitian ini, partisipan merespons dengan *quality time*, prioritas kebutuhan anak, dan penyembunyian emosi. Strategi tersebut membantu pengasuhan jangka pendek, tetapi pengabaian kebutuhan diri yang terus-menerus berisiko memperbesar kelelahan. Dengan demikian, perawatan diri bukan lawan dari pengasuhan; kapasitas ibu untuk beristirahat merupakan bagian dari keberlanjutan pengasuhan.

Regulasi emosi muncul melalui mengambil jeda, menangis secara privat, mengabaikan gosip, menyusun prioritas, berdoa, serta mengubah cara memandang masalah. Hal tersebut sesuai dengan pandangan Gross (1998) bahwa individu memodifikasi pengalaman dan ekspresi emosi agar dapat merespons tuntutan situasi. Akan tetapi, tidak semua penahanan emosi otomatis adaptif. Menangis setelah anak tidur atau menyembunyikan ketakutan dapat melindungi anak dalam situasi tertentu, tetapi bila menjadi satu-satunya strategi, emosi dapat tidak memperoleh ruang pengolahan yang memadai. Dukungan profesional atau kelompok sebaya yang aman dapat melengkapi strategi individual.

Religiusitas pada L berfungsi sebagai sumber harapan, keteguhan nilai, dan reinterpretasi keterbatasan. Temuan ini konsisten dengan kajian Lucchetti et al. (2021) yang menunjukkan hubungan kompleks antara spiritualitas, religiositas, dan kesehatan mental. Namun, religiusitas tidak menggantikan dukungan material. Keyakinan rezeki membantu L bertahan, tetapi tekanan ekonomi tetap nyata. Perspektif yang lebih seimbang melihat spiritualitas sebagai sumber daya makna yang bekerja bersama pekerjaan, relasi, dan dukungan sosial, bukan sebagai alasan untuk mengabaikan kebutuhan struktural.

Pertumbuhan pribadi partisipan menyerupai proses positive change setelah krisis, seperti dijelaskan Tedeschi dan Calhoun (2004). Mereka menjadi lebih mandiri, realistis, teratur, atau teguh. Temuan Prastira dan Dewi (2024) mengenai resiliensi perempuan karier single parent juga memperlihatkan kemampuan bangkit dan menata kehidupan. Meski demikian, pertumbuhan tidak menghapus luka dan tidak seharusnya diposisikan sebagai kewajiban moral bagi setiap penyintas perceraian. Pernyataan SA bahwa kekuatan muncul karena keadaan memaksa mengingatkan bahwa perubahan positif dapat lahir dari tekanan yang sebenarnya tidak adil.

Kontribusi penelitian ini terletak pada pemahaman bahwa enam dimensi kesejahteraan psikologis beroperasi secara relasional dan kontekstual. Penerimaan diri dipengaruhi stigma; otonomi dipengaruhi minimnya nafkah; penguasaan lingkungan dipengaruhi jenis pekerjaan dan bantuan pengasuhan; hubungan positif ditentukan rasa aman; tujuan hidup berpusat pada anak; serta pertumbuhan pribadi ditopang makna dan dukungan. Dengan demikian, kesejahteraan tidak hanya merupakan atribut internal ibu, tetapi hasil interaksi antara sumber daya pribadi dan kondisi sosial.

Secara praktis, temuan mengarah pada beberapa kebutuhan. Keluarga dapat memberikan bantuan pengasuhan tanpa mengambil alih otonomi ibu. Tempat kerja dapat menyediakan fleksibilitas yang benar-benar melindungi pekerja, seperti kepastian jadwal dan ruang menghadapi kebutuhan anak, bukan fleksibilitas yang disertai pendapatan tidak stabil. Layanan psikologis berbasis komunitas perlu menjamin kerahasiaan agar ibu tidak takut menjadi bahan pembicaraan. Pemenuhan tanggung jawab finansial mantan pasangan juga penting karena resiliensi ibu tidak dapat menggantikan hak anak atas nafkah.

Penelitian ini memiliki keterbatasan. Jumlah partisipan kecil dan seluruhnya berasal dari satu kabupaten, sehingga temuan tidak dimaksudkan untuk digeneralisasi. Partisipan hanya mencakup ibu tunggal akibat perceraian, bukan kematian pasangan atau pilihan tidak menikah. Variasi pekerjaan dan usia anak memperkaya data, tetapi juga membuat perbandingan tidak sepenuhnya setara. Data terutama bergantung pada narasi partisipan dan significant others, serta belum mengikuti perubahan kesejahteraan secara longitudinal. Penelitian berikutnya dapat melibatkan konteks sosial ekonomi yang lebih beragam, membandingkan sektor kerja formal dan informal, serta menelusuri perubahan kesejahteraan dari fase awal perceraian hingga periode adaptasi yang lebih panjang.

5. KESIMPULAN

Kesejahteraan psikologis *working single mother* di Kabupaten Purworejo terbentuk melalui proses adaptasi yang tidak linear setelah perceraian. Perceraian dapat membawa kelegaan dari konflik, tetapi sekaligus memusatkan tanggung jawab ekonomi, pengasuhan, dan pengambilan keputusan pada ibu. Kesejahteraan tidak dialami sebagai keadaan selalu bahagia atau bebas tekanan, melainkan sebagai kemampuan untuk tetap berfungsi, menerima perubahan, mengambil keputusan, mengelola relasi, merawat anak, serta mempertahankan arah hidup.

Faktor yang menguatkan meliputi dukungan keluarga yang tidak menghilangkan otonomi, relasi terpercaya, kemampuan menata prioritas dan emosi, aktivitas bermakna, religiusitas, serta anak sebagai sumber tujuan hidup. Faktor yang melemahkan mencakup tidak adanya atau tidak rutinnya nafkah mantan suami, kelelahan peran ganda, rasa bersalah, kesepian, dan stigma moral terhadap status ibu tunggal. Otonomi dan pertumbuhan pribadi pada partisipan merupakan kekuatan nyata, tetapi sebagian lahir karena keterbatasan pilihan. Oleh sebab itu, dukungan terhadap ibu tunggal perlu mengurangi beban struktural melalui bantuan pengasuhan, lingkungan sosial yang tidak menghakimi, praktik kerja yang responsif, akses layanan psikologis yang aman, dan pemenuhan nafkah anak.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik. (2023). Statistik Indonesia 2023. Badan Pusat Statistik.
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches (4th ed.). SAGE Publications.
- Darnilawati, Ernita, M., Riswani, Nurhayati, & Lastfitriani, H. (2024). Thought, attitude and action: The struggle of a single mother raising the children in the COVID-19 pandemic. *Marwah: Jurnal Perempuan, Agama dan Jender*, 23(1), 1-14.
- Daw, J. R., MacCallum-Bridges, C. L., & Admon, L. K. (2025). Trends and disparities in maternal self-reported mental and physical health. *JAMA Internal Medicine*, 185(7), 857-865.
- Fadhia, A. N., Wibowo, Q. C., Zain, H. H. H., Zahro, N. A. N., & Putri, M. N. P. (2025). Peran dukungan sosial keluarga terhadap resiliensi orang tua tunggal dalam menjalankan peran ganda. *JKKP: Jurnal Kesejahteraan Keluarga dan Pendidikan*, 12(2), 186-197.
- Fajri, J. S. A., & Indrawati, E. S. (2024). Studi fenomenologis tentang pengalaman single parent mother pada usia dewasa madya. *Jurnal Empati*, 13(3), 270-279.
- Goode, W. J. (1960). A theory of role strain. *American Sociological Review*, 25(4), 483-496.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299.
- Hertz, R., Mattes, J., & Shook, A. (2021). When paid work invades the family: Single mothers in the COVID-19 pandemic. *Journal of Family Issues*, 42(9), 2019-2045.
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2009). Interviews: Learning the craft of qualitative research interviewing (2nd ed.). SAGE Publications.
- Lucchetti, G., Koenig, H. G., Pinsky, I., Laranjeira, R., & Vallada, H. (2021). Spirituality, religiousness, and mental health: A review of the current scientific evidence. *World Journal of Clinical Cases*, 9(26), 7620-7631.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). Qualitative data analysis: A methods sourcebook (3rd ed.). SAGE Publications.
- Pengadilan Agama Purworejo. (2024). Laporan perkara perceraian Pengadilan Agama Purworejo tahun 2023. Pengadilan Agama Purworejo.
- Prastira, M. F. A., & Dewi, N. W. S. P. (2024). Resiliensi pada wanita karier single parent. *Character: Jurnal Penelitian Psikologis*, 11(2), 1067-1084.
- Rifayanti, R., Suhesty, A., Wahyuni, R., Pramesti, S. A., Wardani, R., & Azmi, S. N. (2025). Psychological well-being of single working mothers: The influence of spiritual intelligence and social support. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 13(2), 86-93.
- 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.

- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10-28.
- Sari, E. Y., & Hayati, E. N. (2024). Gambaran psychological well-being peran ganda pada working mom di sektor informal. *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 11(2), 333-356.
- Sartor, T., Lange, S., & Tröster, H. (2023). Cumulative stress of single mothers: An exploration of potential risk factors. *The Family Journal*, 31(1), 1-14.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1-18.
- Woda, R., & Pontoan, M. D. A. (2024). Fenomena kondisi psikologis perempuan single parent dalam generasi sandwich. *Ranah Research: Journal of Multidisciplinary Research and Development*, 6(4), 1261-1270.