

Kesejahteraan Psikologis pada Ibu Tunggal : Sebuah Literature Review

Amethysa Iganingrat^{1*} dan Nur Eva²

^{1,2}Psikologi, Universitas Negeri Malang, Malang

Penulis Koresponden : Amethysa Iganingrat. Email: amethysa.iganingrat.1708116@students.um.ac.id

Abstrak

Keberadaan orang tua dalam suatu keluarga sangatlah penting. Orang tua juga memiliki perannya masing-masing dalam keluarga, namun pergeseran peran akan terjadi apabila terjadi perpisahan diantara kedua orang tua. Kondisi orang tua tunggal yang terjadi pada ibu disebut ibu tunggal. Banyak permasalahan yang mungkin terjadi pada ibu tunggal dan mengetahui kesejahteraan psikologis pada ibu tunggal menjadi sangat penting karena berhubungan juga dengan kesejahteraan keluarga dan anaknya. Desain penelitian pada studi ini adalah studi *literature review*. Dari artikel ilmiah dan buku yang telah dikumpulkan ditemukan bahwa kondisi psikologis pada ibu tunggal yang kehilangan pasangannya melalui kematian dapat menimbulkan stress yang berlebih dibandingkan perceraian. Kondisi kesejahteraan psikologis pada ibu tunggal juga berpengaruh pada kondisi kesejahteraan keluarga dan anaknya. Status sosial ekonomi dan dukungan sosial juga menjadi faktor penting pada kesejahteraan psikologis pada ibu tunggal. Sehingga dapat dilihat bahwa kesejahteraan psikologis pada ibu tunggal sangat penting agar keberlangsungan keluarga dapat berjalan dengan baik.

Kata Kunci: kesejahteraan psikologis, ibu tunggal, keluarga, orang tua

1. Pendahuluan

Ketika manusia pertama kali datang ke dunia, salah satu kelompok masyarakat yang paling awal ditemui adalah keluarga. Keluarga dapat didefinisikan sebagai satuan unit yang terdiri dari 2 orang atau lebih yang berkomitmen satu sama lain dan yang berbagi keintiman, sumber daya, tanggung jawab pengambilan keputusan, dan nilai (Olson, DeFrain, Skogrand. 2014). Keluarga sendiri tidak bisa lepas dari keberadaan orang tua. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia orang tua adalah ayah dan ibu kandung. Peran orang tua ini sangat dibutuhkan dalam perkembangan anak, karena ketika anak lahir, orang yang pertama kali mereka temui adalah orang tua. Keberadaan orang tua dalam keluarga juga sangat berperan dalam kesejahteraan keluarga.

Keluarga dalam konteks budaya Indonesia dipahami sebagai kumpulan orang yang tinggal diatas atap yang sama. Saat ini keluarga telah mengalami dinamikanya sendiri termasuk di Indonesia. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Wiratri (2018) mengenai dinamika keluarga di Indonesia, ditemukan bahwa definisi keluarga pada jaman dahulu sudah tidak sesuai dengan keadaan keluarga yang sekarang ada di Indonesia. Di Indonesia sendiri masing-masing orang tua sudah memiliki perannya sendiri, seperti seorang ayah yang berperan sebagai kepala keluarga juga pencari nafkah sedangkan ibu memiliki peran sebagai pengurus rumah tangga. Peran-peran tersebut merupakan gambaran ideal mengenai keluarga yang ada di Indonesia. Namun, ketika salah satu orang tua hilang keberadaannya dalam suatu keluarga maka sangat memungkinkan terjadi pergeseran maupun perubahan peran orang tua dalam keluarga. Dengan tidak hadirnya salah satu orang tua maka dapat dikatakan hanya terdapat satu orang tua dalam keluarga. Hal ini umum terjadi pada keluarga yang salah satu orang

tuanya meninggal dunia atau kedua orang tuanya bercerai. Sehingga dapat disebut dengan orang tua tunggal atau *single parent*.

Kehidupan orang tua tunggal atau *single parent* tidaklah mudah, karena segala kebutuhan dan pekerjaan rumah tangga harus ditanggung seorang diri oleh orang tua tunggal, belum lagi tugas untuk mengasuh dan mendidik anak, itu juga ditanggung sendirian oleh orang tua tunggal. Fenomena orang tua tunggal ini juga akan berlangsung terus di dalam suatu keluarga sampai orang tua tunggal tersebut menikah kembali. Selain itu, orang tua tunggal juga akan merasakan rasa frustrasi dan mungkin baru akan hilang dalam jangka waktu yang cukup lama (Papalia, olds, Felman, 2009). Dari penelitian yang dilakukan Layliyah (2013) perjuangan *single parent* mencakup dengan menghidupi keluarga, melakukan pekerjaan sampingan, mendidik dan memebaskan anak. Banyak juga kemungkinan dari faktor yang lain meungkinkan munculnya hambatan-hambatan yang mungkin akan diterima oleh orang tua tunggal. Beberapa hambatan yang mungkin muncul adalah perilaku anak yang diluar kontrol orang tua, adanya kesulitan ekonomi, dan status sosial janda ataupun duda yang menjadi hambatan. Kesejahteraan pada *single parent* atau orang tua tunggal digambarkan dengan terpenuhinya kebutuhan keluarga. Mulai dari kebutuhan ekonomi hingga pemenuhan kesejahteraan anak. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Sudagijono (2017) seorang orang tua tunggal akan mengalami kesejahteraan subyektif bila kebutuhan ekonomi keluarga dapat terpenuhi, ketika kebutuhan ekonomi ini telah terpenuhi maka kesejahteraan subyektif ini akan terbentuk dengan sendirinya dalam artian orang tua tunggal akan menemukan kebahagiaannya. Kesejahteraan subyektif sendiri berdasar pada kebahagiaan melalui pendekatan *hedonistic* (Ryan dan Deci, 2000). Orang tua tunggal atau *single parent* yang terjadi pada sosok ibu dapat disebut dengan ibu tunggal atau *single mother*. Disamping kesejahteraan pada orang tua tunggal, terdapat banyak kesulitan yang harus dialami oleh orang tua tunggal terutama bagi ibu tunggal. Secara sosial juga seorang janda dianggap lebih sebelah mata oleh masyarakat dibandingkan dengan seorang duda (Bell, 1991). Wanita juga biasanya akan menjauh dari lingkungan sosial ketika ia sudah menjadi janda, sehingga janda akan lebih kecil kemungkinannya untuk menikah lagi dibandingkan dengan duda.

Dari proses peralihan menjadi ibu tunggal juga masalah-masalah yang mungkin terjadi, ibu tunggal perlu memiliki kondisi psikologis yang baik. Kondisi psikologis yang baik ini akan berpengaruh pada perilaku ibu tunggal, pandangan masa depan ibu tunggal, kondisi emosi ibu tunggal, dan beberapa hal lainnya. Dengan kata lain kesejahteraan seorang ibu tunggal perlu diketahui. Mengetahui kesejahteraan ibu tunggal ini juga perlu dilakukan untuk melihat bagaimana dampaknya pada keluarga juga pada anak-anaknya, termasuk juga pada kesejahteraan keluarga tersebut.

Kesejahteraan merupakan kondisi aman, damai, tenang, dan tidak ada gangguan (Kamus Besar Bahasa Indonesia). Menurut Ryan dan Deci (2000) terdapat 2 pendekatan mengenai kesejahteraan, yaitu pendekatan *hedonistic* dan *eudaemonistic*. Pandangan kesejahteraan dengan pendekatan *hedonistic* berdasar pada kebahagiaan seseorang sehingga dapat kita sebut dengan kesejahteraan subyektif. Pandangan kesejahteraan dengan pendekatan yang kedua yaitu pendekatan *eudaemonistic* berdasar pada aktualisasi diri seseorang dan dapat disebut dengan kesejahteraan psikologis. Dalam penelitian ini akan dilihat lebih jauh kesejahteraan dengan pendekatan *eudamonistic* yaitu kesejahteraan psikologis.

Kesejahteraan psikologis sendiri merupakan suatu kondisi dimana individu mampu untuk menerima diri apa adanya, membentuk hubungan yang positif dengan orang lain, memiliki kemandirian, mampu mengontrol lingkungan eksternal, telah menetapkan tujuan hidupnya, merealisasikan potensi dirinya, realisasi diri, pernyataan diri, serta aktualisasi diri (Ryff, 1989). Banyak faktor yang memengaruhi kesejahteraan ibu tunggal. Salah satu faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis adalah usia.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Ryff dan Keyes (1989) usia berpengaruh pada kesejahteraan psikologis seseorang. Selain itu jenis kelamin juga menjadi faktor kesejahteraan psikologis seseorang. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Sheldon, dkk (2004) status sosial ekonomi juga berpengaruh pada kesejahteraan psikologis seseorang. Beberapa faktor lain yang memengaruhi kesejahteraan psikologis adalah dukungan sosial, religiusitas, optimisme, pengendalian emosi, kelekatan dan relasi yang hangat, serta pencapaian tujuan hidup.

Dari beberapa uraian diatas mengenai ibu tunggal beserta dengan kesejahteraan psikologis maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang lebih mendalam mengenai kondisi kesejahteraan psikologis pada ibu tunggal. Kesejahteraan psikologis sangat penting untuk diketahui bagaimana dinamikanya karena kesejahteraan ibu tunggal berkaitan erat dengan kesejahteraan anak-anaknya serta kesejahteraan keluarganya.

2. Kajian Literatur

2.1. Ibu tunggal

Ibu tunggal adalah suatu kondisi dimana seorang ibu menjadi orangtua termasuk mengasuh serta membesarkan anaknya tanpa bantuan orang lain termasuk pasangan atau suaminya. Definisi lain menyebutkan Ibu tunggal adalah seorang wanita yang telah memiliki anak namun ditinggalkan oleh pasangannya atau suaminya dikarenakan meninggal, bercerai, atau ditinggal dalam jangka waktu yang lama (Papalia, Olds & Feldman, 2009). Menjadi ibu tunggal dalam satu keluarga sangat berat, dikarenakan adanya peran ganda yang harus dijalani oleh ibu tunggal. Peran yang pertama adalah peran sebagai ibu mencakup menjadi ibu rumah tangga, mengasuh anak, mendidik anak, membesarkan anak. Peran yang kedua adalah peran seorang ayah yaitu mencakup menjadi kepala keluarga juga mencari nafkah bagi keberlangsungan keluarga. Kedua peran ini harus ditanggung ibu tunggal sekaligus.

Beban seorang ibu tanpa suami sangatlah berat, apalagi bagi pasangan yang mengalami perceraian, terkadang hal ini masih dianggap sebagai aib bagi beberapa kelompok masyarakat. Ibu tunggal yang mengalami perceraian biasanya akan dipandang sebelah mata oleh kelompok masyarakat yang ada disekitarnya. Masalah ibu tunggal tidak hanya datang dari permasalahan keluarga saja yaitu mengenai perekonomian, pengasuhan anak, tetapi masalah juga datang dari pandangan negatif masyarakat, termasuk juga dalam bidang pekerjaan.

Menurut hasil penelitian dari Rahayu (2017) ada beberapa strategi sosial yang dilakukan oleh ibu tunggal ketika ibu tunggal dipandang rendah oleh masyarakat. Yang pertama, biasanya ibu tunggal akan tinggal bersama dengan orang tuanya. Hal ini dilakukan karena ibu tunggal menghindari tekanan dari masyarakat. Selain itu tinggal bersama dengan orang tua dirasa lebih nyaman bagi beberapa ibu tunggal, orang tua juga akan menjadi *agent* yang berperan sebagai pemberi motivasi dan perlindungan bagi ibu tunggal. Ketika ibu tunggal tinggal dengan orangtuanya masyarakat sekitar akan lebih menghargai dan menghormati mereka. Namun ketika ibu tunggal tinggal dengan orang tuanya belum tentu beban ibu tunggal akan sepenuhnya berkurang. Ada juga beberapa ibu tunggal yang perlu membiayai orang tuanya ketika mereka tinggal dengan orang tuanya.

Yang kedua adalah untuk ibu tunggal yang mengalami perceraian biasanya mereka akan bergantung pada pendapatannya sendiri dan tidak mengharap nafkah dari mantan suaminya. Oleh karena itu biasanya ibu tunggal juga akan mengasuh anaknya sendiri tanpa menginginkan bantuan dari mantan suaminya. Seorang ibu tunggal juga biasanya akan memberikan pengertian secara perlahan-lahan ke anaknya agar anaknya bisa memahami kondisi keluarganya.

Yang ketiga adalah seorang ibu tunggal biasanya akan mengutamakan pendidikan serta kebahagiaan anak. Seorang ibu tunggal biasanya dapat membagi waktunya dengan baik antara mencari nafkah dengan mengasuh dan membesarkan anaknya. Terutama bagi ibu tunggal yang menginginkan pendidikan tinggi bagi anaknya, seorang ibu tunggal akan lebih gigih untuk mencari nafkah bagi anaknya. Namun dari banyak kesibukan yang dilakukan oleh ibu tunggal, hal itu tidak akan menyurutkan perasaan ibu tunggal untuk ingin tetap dekat dengan anaknya.

2.2. Kesejahteraan

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia kesejahteraan adalah kondisi aman sentosa dan juga makmur atau dapat dikatakan terlepas dari berbagai macam gangguan. Menurut Ryan dan Deci (2000) penelitian mengenai kesejahteraan manusia terbagi menjadi 2 perspektif yaitu perspektif yang melakukan pendekatan melalui kebahagiaan dan yang kedua adalah perspektif yang melakukan pendekatan pada aktualisasi diri. Perspektif yang melalui pendekatan kebahagiaan berujung pada kesejahteraan subyektif, sedangkan kesejahteraan dengan perspektif yang melalui pendekatan aktualisasi diri dapat kita sebut dengan kesejahteraan psikologis atau *psychological well being*.

2.2.1. Kesejahteraan psikologis

Menurut Ryff (1989) Kesejahteraan psikologis adalah suatu kondisi dimana individu mampu untuk menerima diri apa adanya, membentuk hubungan yang positif dengan orang lain, memiliki kemandirian, mampu mengontrol lingkungan eksternal, telah menetapkan tujuan hidupnya, merealisasikan potensi dirinya, realisasi diri, pernyataan diri, serta aktualisasi diri. Dalam pencarian definisi mengenai kesejahteraan psikologis Ryff menggunakan beberapa definisi dari beberapa ahli psikologi. Seperti pada definisi Maslow mengenai aktualisasi diri, definisi Allport mengenai kematangan, juga definisi dari Rogers mengenai *fully functioning person* yaitu kondisi mengenai keberfungsian orang secara penuh. Ryff memandang kesejahteraan psikologis merupakan penggambaran kesehatan psikologis seseorang. Kesejahteraan psikologis merupakan suatu kondisi dimana individu dapat memenuhi fungsi psikologi positif dengan baik.

Fox, dkk. (2002) mendefinisikan kesejahteraan psikologis sebagai kata lain dari kesehatan mental. Kenneth menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis sangat berkaitan dengan sehat mental. Menurut Nastasi (2016) kesejahteraan psikologis juga dapat dikatakan dengan kesehatan mental.

Dari beberapa definisi diatas maka dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan suatu kondisi individu yang sehat dan positif. Individu dapat dikatakan memiliki kesejahteraan psikologis yang baik ketika individu dapat atau mampu menerima diri apa adanya, membentuk hubungan yang positif dengan orang lain, memiliki kemandirian, mampu mengontrol lingkungan eksternal, telah menetapkan tujuan hidupnya, merealisasikan potensi dirinya, realisasi diri, pernyataan diri, serta aktualisasi diri.

Menurut Ryff (1989) terdapat beberapa dimensi atau aspek dari kesejahteraan psikologis yaitu:

1. *Self Acceptance* (Penerimaan Diri)

Aspek ini berkaitan dengan kemampuan individu dalam menerima dirinya secara positif. Sikap terhadap diri sendiri atau penerimaan diri merupakan karakteristik yang sentral dalam psikologi positif.

2. *Positive Relation with Others* (Hubungan Positif dengan Orang Lain)

Aspek ini merujuk pada hubungan interpersonal yang baik satu sama lain. Kemampuan untuk mencintai orang lain dan juga memiliki hubungan yang hangat dengan orang lain. Selain itu dalam

aspek ini juga dibahas mengenai kesatuan individu dengan orang lain (*intimacy*) juga mengenai arahan atau bimbingan orang lain (*generativity*)

3. *Autonomy*

Aspek ini terkait dengan kemandirian individu, pengaturan perilaku diri sendiri juga mengenai penentuan nasib diri sendiri. Orang yang berfungsi penuh pada aspek ini dapat memiliki locus evaluasi internal sendiri tanpa bergantung pada persetujuan orang lain, tetapi mengevaluasi diri sendiri.

4. *Environmental Mastery* (Penguasaan Lingkungan)

Aspek ini berkaitan dengan kemampuan individu menciptakan situasi atau lingkungan yang sesuai dengan kondisi psikisnya. Selain itu aspek ini juga melihat sejauh mana individu berpartisipasi aktif terhadap lingkungannya.

5. *Purpose in Life* (Tujuan dalam Hidup)

Kesejahteraan psikologis pada aspek ini didefinisikan pada keyakinan individu yang memiliki perasaan bahwa ada tujuan dan makna dalam hidupnya. Individu juga memiliki pemahaman yang jelas mengenai tujuan hidupnya sehingga individu menjadi lebih kreatif, produktif, dan mencapai integritas emosional di masa mendatang. Jadi, orang yang berfungsi secara positif memiliki tujuan, niat, rasa dan, arah, yang semuanya berkontribusi pada perasaan bahwa hidup itu bermakna

6. *Personal Growth* (Pengembangan Diri)

Pada aspek ini individu diharapkan untuk terus mengembangkan potensinya, tumbuh dan berkembang sesuai dengan tugas perkembangannya. Perkembangan juga mengarah pada kemampuan individu menghadapi tantangan maupun tugas baru pada periode kehidupan yang berbeda.

Faktor-faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis antara lain:

1. Usia

Menurut hasil penelitian yang dilakukan Ryff dan Keyes (1989) usia merupakan salah satu faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis. Selain itu juga menurut Synder dan Lopes (2002) usia juga berpengaruh pada kesejahteraan psikologis seseorang. Jadi dapat dikatakan usia ini berpengaruh pada kedewasaan seseorang sehingga berpengaruh juga pada kesejahteraan psikologisnya.

2. Jenis Kelamin

Menurut penelitian yang telah dilakukan oleh Ryff (1989) perbedaan jenis kelamin juga dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang. Kim dan Moen (2002) juga melakukan studi longitudinal dan ditemukan bahwa perbedaan gender berpengaruh pada tingkat kesejahteraan psikologis seseorang.

3. Dukungan Sosial

Menurut Santrock (2006) dukungan sosial adalah kondisi dimana adanya tanggapan dari orang lain yang berupa menghargai dan menghormati. Dukungan sosial merupakan suatu tindakan yang positif mengarah pada pemberian dukungan kepada orang lain yang sedang merasa tertekan atau membutuhkan dukungan. Untuk itu dapat dikatakan dukungan sosial ini berpengaruh pada kesejahteraan psikologis seseorang.

4. Status Sosial Ekonomi

Status sosial ekonomi merupakan gambaran mengenai keadaan seseorang yang dilihat dari segi sosial dan ekonominya. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Sheldon, dkk (2004) status sosial ekonomi juga berpengaruh pada kesejahteraan psikologis seseorang.

5. Optimisme

Optimisme merupakan kondisi dimana seseorang memandang segala sesuatu yang akan datang adalah hal yang baik dan positif. Scheier & Carver (2002) dalam penelitiannya menunjukkan adanya keterkaitan dan pengaruh antara optimisme dengan kesejahteraan psikologis seseorang.

6. Pengendalian Emosi

Pengendalian emosi dapat dikatakan sebagai kemampuan seseorang dalam mengendalikan emosinya. Pengendalian emosi ini berpengaruh pada kesejahteraan psikologis individu.

7. Kelekatan dan Relasi yang hangat

Memiliki kedekatan atau kelekatan juga memengaruhi tingkat kesejahteraan psikologis seseorang. Relasi yang hangat dengan individu yang lain juga berpengaruh pada kondisi psikologis individu.

8. Pencapaian Tujuan Hidup

Pencapaian tujuan hidup adalah suatu kondisi dimana individu mampu mencapai tujuan yang telah direncanakan. Ini berkaitan dengan salah satu aspek yang ada di dalam kesejahteraan psikologis yaitu *purpose in life*. Sehingga pencapaian tujuan hidup ini juga berpengaruh pada kesejahteraan psikologis seseorang.

3. Metode

Desain penelitian pada studi ini adalah studi *literature review*. Data penelitian diperoleh melalui penelitian kepustakaan dan hermeneutika. Peneliti melakukan studi pustaka yang berasal dari buku dan artikel ilmiah. Peneliti mencari ilmiah artikel yang relevan dengan topik penelitian yaitu mengenai kesejahteraan psikologis pada ibu tunggal melalui google scholar. Artikel ilmiah dan buku yang relevan dengan topik tersebut kemudian dianalisis menggunakan hermeneutika. Hermeneutika digunakan untuk menafsirkan berbagai sumber literatur yang relevan dalam rangka memperoleh pemahaman yang tepat tentang literatur yang ada dan disesuaikan dengan tujuan penelitian saat ini.

4. Hasil dan Pembahasan

Ibu tunggal adalah kondisi dimana seorang ibu yang sudah tidak lagi didampingi oleh pasangannya maupun suaminya (Aprilia, 2013). Sedangkan Akmalia (2012) menyebutkan bahwa ibu tunggal adalah seseorang yang menjalankan 2 peran ganda yaitu sebagai ibu dan juga sebagai ayah. Kondisi inilah yang harus dihadapi oleh ibu tunggal. Selain itu ada juga beberapa masalah lain yang mungkin dialami oleh ibu tunggal yaitu adanya pandangan negatif dari masyarakat (Damayanti, 2015). Maka dapat dikatakan ibu tunggal adalah seorang ibu yang menjalankan kedua peran orang tua di dalam keluarganya.

Kondisi kesejahteraan menjadi sangat penting bagi ibu tunggal, ini dikarenakan kesejahteraan pada ibu tunggal berpengaruh pada kesejahteraan keluarga. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Dewi (2019) mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kesejahteraan anak bahwa keberfungsian keluarga dan orang tua menjadi salah satu faktor kesejahteraan anak. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Primayuni (2019) juga menyatakan bahwa seorang ibu tunggal harus melakukan beberapa peran di dalam keluarganya agar keberlangsungan keluarga dapat berjalan dengan baik termasuk juga dengan mencari nafkah dan mengurus anak-anak.

Kesejahteraan sendiri adalah kondisi dimana individu merasa aman dan sentosa. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Sudagijono (2017) gambaran kesejahteraan subyektif bagi ibu tunggal dapat

terpenuhi jika ibu tunggal memiliki keadaan status sosial ekonomi yang baik. Lebih dari itu kesejahteraan psikologis memandang kesejahteraan dari sudut pandang aktualisasi diri (Ryan dan Deci, 2000). Untuk itu seorang dapat dikatakan memiliki kesejahteraan psikologis jika individu tersebut mampu untuk menerima diri apa adanya, membentuk hubungan yang positif dengan orang lain, memiliki kemandirian, mampu mengontrol lingkungan eksternal, telah menetapkan tujuan hidupnya, merealisasikan potensi dirinya, realisasi diri, pernyataan diri, serta aktualisasi diri (Ryff, 1989).

Terdapat beberapa kondisi yang berbeda pada ibu tunggal, terdapat ibu tunggal yang memang tidak mempunyai suami dikarenakan suaminya meninggal ataupun dikarenakan perceraian. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Kasschau (1993) kondisi psikologis pada ibu tunggal yang kehilangan pasangannya melalui kematian dapat menimbulkan stress yang berlebih dibandingkan perceraian. Kondisi ini dapat terjadi semakin parah apabila ibu tunggal tidak memiliki persiapan yang matang untuk keberlangsungan keluarganya.

Kesejahteraan psikologis pada ibu tunggal juga tidak dapat lepas dari lingkungan sekitar individu. Dukungan sosial dari lingkungan sekitar ibu tunggal juga bisa menjadi faktor penting pada kesejahteraan psikologisnya. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Muarifah (2019) dukungan sosial terbukti sangat berpengaruh pada kondisi kesejahteraan ibu tunggal.

Dari beberapa uraian diatas maka kesejahteraan psikologis pada ibu tunggal dapat terpenuhi apabila ibu tunggal mampu menerima diri apa adanya, membentuk hubungan yang positif dengan orang lain, memiliki kemandirian, mampu mengontrol lingkungan eksternal, telah menetapkan tujuan hidupnya, merealisasikan potensi dirinya, realisasi diri, pernyataan diri, serta aktualisasi diri. Kesejahteraan pada ibu tunggal juga sangat berpengaruh pada keberlangsungan keluarga, termasuk juga pada kesejahteraan anak, maka kesejahteraan psikologis pada ibu tunggal menjadi sangat penting karena menyangkut kesejahteraan satu keluarga. Ada beberapa faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis pada ibu tunggal, yaitu status sosial ekonomi juga dukungan sosial. Selain itu, kondisi psikologis pada ibu tunggal yang kehilangan pasangannya melalui kematian dapat menimbulkan stress yang berlebih dibandingkan perceraian.

Hasil studi ini diharapkan dapat menjadi acuan ilmiah dan memberikan gambaran mengenai perkembangan studi kesejahteraan psikologis pada ibu tunggal. Untuk penelitian berikutnya diharapkan dapat melakukan studi lebih lanjut dan lebih mendalam terkait topik kesejahteraan psikologis pada ibu tunggal.

Rujukan

- Akmalia. (2013). Pengelolaan stres pada ibu single parent. *EMPHATHY Jurnal Fakultas Psikologi*, 2(1), 1-22.
- Aprilia, W. (2013). Resiliensi dan dukungan sosial pada orang tua tunggal (Studi kasus pada ibu tunggal di Samarinda). *eJurnal Psikologi*, 1(3), 268-279.
- Bell, A. (1991). *The language of news media*. Oxford: Blackwell.
- Damayanti, S. D. (2015). Pengatasan masalah istri pasca kematian suami (Studi fenomenologi deskriptif). (Disertasi: tidak dipublikasikan). Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau
- Dewi, Kartika Sari. (2019). Kesejahteraan Anak dan Remaja pada Keluarga Bercerai di Indonesia: Reviu Naratif. *Jurnal Wacana Psikologi*, 1(2), 42-78.
- Dziak, Ewelina. Janzen, Bonnie. Muhajarine, Nazeem. (2010). Inequalities in the psychological well-being of employed, single and partnered mothers: the role of psychosocial work quality and work-family conflict. *International Journal for Equity in Health*. 1-8.

- Fox, Kenneth. Biddle, Stuart. Boutcher, Stephen. (2002). *Physical Activity and Psychological Well Being*. London and New York: Routledge.
- Kasschau, R. (1993). *Understanding Psychology*. New York: Mc Graw Hill.
- Kim, Jungmeen. Moen, Phyllis. (2002). Retirement Transitions, Gender, and Psychological Well-Being: A Life-Course, Ecological Model. *Journal of Gerontology : Psychological Sciences*. Vol 57B No. 3. 212-222.
- Layliyah, Zahrotul. (2013). Perjuangan Hidup Single Parent. *Jurnal Sosiologi Islam*. Vol. 3 No. 1. 88-102.
- Muarifah, Alif. Widyastuti, Dian. Fajarwati, Indah. (2019). The Effect of Social Support on Single Mothers' Subjective Well-Being and Its Implication for Counseling. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 4(4), 143-149.
- Nastasi, Bonie Kaul. Borja, Amanda P. (2016). *International Handbook of Psychological Well Being in Children and Adolescents*. New York: Springer.
- Olson, D., DeFrain, J., Skogrand, L. (2014). *Marriages & families : Intimacy, Diversity, and Strengths*. New York: McGraw-Hill.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2009). *Human development*. McGraw-Hill.
- Rahayu, Afina Septi. (2017). Kehidupan Sosial Ekonomi Single Mother dalam Ranah Domestik dan Publik. *Jurnal Analisa Sosiologi*. 6 (1) : 82-99
- Rahayu, Wening Patmi. (2012). Analisis Intensitas Pendidikan oleh Orang Tua dalam Kegiatan Belajar Anak, Status Sosial Ekonomi Orang Tua terhadap Motivasi Belajar dan Prestasi Belajar Siswa. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*. Vol 18. No. 1. 72-80
- Ryff, C.D. (1989). Happiness is everything, or is it? explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal American Psychological Association*, 57 (6), 1069-1081.
- Santrock, J.W. (2006). *Adolescence (Perkembangan Remaja)*. Terjemahan. Jakarta: Penerbit Erlangga
- Sheldon, Kennon. Ryan, Richard. Deci, Edward. Kasser, Tim. (2004). The Independent Effects of Goal Contents and Motives on Well-Being: It's Both What You Pursue and Why You Pursue It. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 475-486.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2002). *The handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press.
- Sudagijono, J. S. (2017). Gambaran Subjective Well-being Pada Single. *Jurnal Experientia* Vol 5 69-79.
- Wiratri, Amorisa. (2018). Menilik Ulang Arti Keluarga Pada Masyarakat Indonesia. *Jurnal Kependudukan Indonesia*. Vol. 13. No. 1. 15-26.