

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Pengertian Resiliensi

Secara etimologis resiliensi berasal dari kata resilience yaitu kemampuan Kembali ke bentuk semula.<sup>1</sup> Menurut American Psychological Association (APA) bahwa resiliensi adalah proses adaptasi dalam menghadapi kesulitan, peristiwa, trauma, dan sumber yang menyebabkan seseorang stress.<sup>2</sup> Resiliensi adalah kemampuan seseorang dalam mencapai tujuan hidup yang baik, meskipun mengalami rasa stress karena menghadapi masalah yang penuh tantangan yang dapat mengganggu diri seseorang tersebut.<sup>3</sup>

Menurut Lazarus resiliensi dalam psikologi berguna sebagai coping yang efektif untuk adaptasi positif pada tekanan dan kesulitan yang dialami. Sedangkan Richardson menjelaskan jika resiliensi adalah proses coping pada stress, perubahan, kesulitan, dan tantangan yang dapat dipengaruhi oleh faktor protektif. Dalam psikologi resiliensi menggambarkan suatu kekuatan dalam diri seseorang. Hal tersebut ditandai dengan kebangkitan dari rasa emosi yang negatif. Seseorang yang resilien pasti nya mampu melewati kondisi stress dengan kekuatan yang dimilikinya.<sup>4</sup>

Menurut Wolin resiliensi adalah proses berjuang dalam menghadapi kesulitan dalam penderitaan. Sedangkan menurut Grotberg resiliensi yaitu

---

<sup>1</sup> Aprillia, W. Resiliensi dan Dukungan Sosial Pada Orang Tua Tunggal (Studi Kasus Pada Ibu Tunggal di Samarinda). *eJournal Psikologi*. Vol 1 No 3. 2013. Hal.268-279

<sup>2</sup> Southwick, S. M, dkk. Resilience Definitions, Theory, And Challenges : Interdisciplinary Perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*. Vol.5 No.1. 2014. Hal.1-16

<sup>3</sup> Wiwin Hendriani. *Resiliensi Psikologis*. (Jakarta Timur : Prenadamedia Group,2018), Hal.22

<sup>4</sup> Ibid, Hal.23

kemampuan bertahan dengan cara beradaptasi sesuai kemampuan seseorang dalam menghadapi dan mencari jalan keluar pada masalah yang dialaminya.<sup>5</sup> Resiliensi yang tinggi diperlukan oleh seorang perempuan yang mengalami peristiwa menyedihkan salah satunya kehilangan pasangan. Perempuan yang berperan sebagai orang tua tunggal yang sudah mempunyai anak supaya dapat bertahan, menghadapi segala tekanan dengan baik, dan berusaha bangkit dari keadaan yang sengsara. Seorang ibu yang berperan sebagai *single mother* sekaligus kepala rumah tangga diharuskan melakukan resiliensi yang tinggi untuk berubah menjadi lebih baik dari peristiwa yang menyedihkan.<sup>6</sup>

Hurlock menyatakan jika kehilangan pasangan hidup dengan cara perceraian atau kematian akan menyebabkan munculnya penyesuaian diri pada diri seorang laki-laki atau perempuan. Perempuan pasti merasa kesepian dan akan muncul rasa frustrasi pada dirinya karena dorongan seksual yang tidak dapat terpenuhi, serta masalah ekonomi karena mata pencaharian untuk mencukupi kebutuhan keluarga. Sebab itu diperlukan resiliensi pada diri *single mother* yang telah ditinggalkan pasangannya. Apalagi *single mother* tersebut masih dalam usia produktif sudah pasti masih dapat berusaha untuk mendapatkan pekerjaan yang layak sesuai dengan kemampuan dirinya.<sup>7</sup>

Teori resiliensi yaitu kemampuan seseorang dalam beradaptasi dan kekuatan individu dalam menghadapi masalah dengan mencari solusi terbaik untuk mencapai kesenangan. Resiliensi adalah proses dalam diri untuk

---

<sup>5</sup> Ibid, Hal.24

<sup>6</sup> Ibid, Hal.24

<sup>7</sup> Ibid, Hal.25

menyembuhkan diri agar menjadi seimbang dengan mencakup adaptasi positif dalam hal apapun.<sup>8</sup>

## 1. Aspek-aspek resiliensi

Reivich K. & Shatte menyebutkan bahwa terdapat tujuh aspek resiliensi yang terdiri dari:<sup>9</sup>

### a. *Emotional Regulation* (regulasi emosi)

Kemampuan dalam diri seseorang supaya tetap tenang meskipun berada dalam bawah tekanan. Penelitian menunjukkan jika individu yang kurang mampu mengolah emosi akan mengalami kesulitan dalam menjaga dan membangun hubungan dengan lingkungan sekitar. Tapi jika mereka dapat mengolah emosi dengan baik maka dengan mudah individu bersosialisasi dengan lingkungan sekitar.

Mengolah emosi berarti individu mampu menguasai kondisi yang penuh tekanan dengan tenang. Resiliensi digunakan individu dengan terampil dalam mengolah emosi, perilaku, dan atensi. Regulasi emosi berperan dalam membangun hubungan interpersonal, menjaga kesehatan fisik, dan keberhasilan dalam bekerja.

Menurut Reivich & Shatte terdapat dua ketrampilan yang dapat membantu individu dalam meregulasi emosi, yaitu:

#### 1) *Calming*

Keterampilan individu meningkatkan kontrol dalam diri terhadap pikiran dan respon tubuh saat mengalami rasa stress

---

<sup>8</sup> Insanyora Mariana, Jaka Santosa. Resiliensi Pada Wanita Dewasa Madya Setelah Kematian Pasangan Hidup. *Jurnal Expresientia* 1. 2018. Hal.27-38

<sup>9</sup> Wiwin Hendriani, *Resiliensi Psikologi*, (Jakarta Timur: Prenadamedia Group, 2018). Hal.22

dengan cara relaksasi. Relaksasi berguna mengendalikan stress yang dirasakan. Cara relaksasi supaya diri merasa tenang antara lain mengendalikan nafas, merenggangkan otot dengan teknik positif imagery yaitu menciptakan tempat yang damai, tenang, dan menyenangkan.

## 2) *Focusing*

Keterampilan yang berguna agar individu fokus terhadap masalah dan dengan mudah individu dapat menemukan solusi untuk menyelesaikannya. Jika masalah tidak akan selesai maka dapat menyebabkan timbulnya masalah-masalah baru. Dengan individu fokus maka dirinya dapat mengerti dan membedakan antara sumber masalah yang sebenarnya dengan masalah-masalah yang timbul akibat sumber masalah. Selanjutnya individu bisa mendapatkan solusi yang tepat dalam mengatasi masalah. Demikian stress yang dialaminya dan emosi negatif yang muncul sedikit demi sedikit akan berkurang. Dengan dua ketrampilan diatas maka individu terbantu dalam mengolah emosi dan pikiran menjadi fokus, dengan begitu pikiran stress akan berkurang.

### b. *Impulse Control* (pengendalian impuls)

Kemampuan individu dalam mengontrol keinginan, kesukaan, dan dorongan yang muncul dari dalam diri individu. Jika kemampuan individu dalam pengendalian impuls rendah maka dengan cepat mengalami perubahan emosi saat berhadapan dengan berbagai

stimulasi dari lingkungan sekitar. Dengan reaktif individu akan mudah marah, agresif, dan impulsif. Karena perilakunya ini dapat menyebabkan orang di sekelilingnya merasa tidak nyaman yang mengakibatkan buruknya hubungan sosial seseorang dengan orang lain.

Impulsifitas dapat dikendalikan dengan mencegah terjadinya pemikiran yang salah, dengan begitu individu dapat memberi respon yang tepat pada masalah yang ada. Selanjutnya dengan memberikan pertanyaan yang reflektif bersifat rasional ditujukan pada diri sendiri, seperti “Apakah penyimpulan terhadap masalah yang dihadapi saat ini memang berdasarkan fakta atau hanya menebak?” lalu “Apakah sudah melihat permasalahan secara keseluruhan sebelum menyimpulkan?” dan sebagainya. Kemampuan dalam mengendalikan impuls ini sangat berkaitan dengan kemampuan individu dalam meregulasi emosi yang ada.

c. *Optimism* (optimisme)

Optimis merupakan salah satu aspek yang dimiliki oleh individu yang resilien. Dengan keyakinan yang dimilikinya maka dapat merubah segala hal menjadi lebih baik. Mereka percaya jika dapat mempunyai harapan pada masa depan dan dapat mengendalikan arah hidup daripada orang-orang yang pesimis. Individu yang optimis lebih mempunyai fisik yang sehat, produktif, dan berprestasi. Individu yang percaya diri akan optimis dengan kemampuannya dalam mengatasi situasi yang malang didepan nya. Dengan mereflesikan efikasi diri

yang dimiliki yaitu percaya jika dirinya mampu menyelesaikan masalah dan mengendalikan kehidupannya.

Sikap optimis yang dimiliki sangat bermanfaat bagi individu jika diimbangi dengan efikasi diri. Dalam hal ini optimis yang dimaksud yaitu optimis dengan realistis. Realistis optimisme adalah rasa percaya yang terwujud di masa depan dengan lebih baik serta diimbangi dengan usaha dalam mencapai impian tersebut. Sedangkan unrealistic optimisme adalah rasa percaya dengan masa depan tapi tidak diimbangi dengan usaha dari dalam diri individu untuk mencapainya. Kolaborasi antara optimisme dan efikasi diri merupakan resiliensi dan kesuksesan seorang individu.

d. *Casual Analysis* (analisis kausal)

Kemampuan dalam menganalisis dengan kuat apa penyebab masalah yang terjadi. Jika individu tidak dapat menganalisis suatu masalah maka dapat berulang kembali individu membuat masalah-masalah yang sama bahkan baru. Dalam konsep resiliensi cara berpikir dengan eksplanatorik menjadi suatu hal yang penting. Individu yang resilien merupakan individu yang mempunyai fleksibilitas kognitif. Ia akan mampu menganalisis apa saja yang menimbulkan kesusahan. Selain itu individu yang resilien tidak akan menyalahkan orang lain akan kesalahan yang diakibatkan oleh dirinya sendiri demi menjaga harga dirinya. Individu akan fokus dengan penuh memegang kendali dalam memecahkan masalah. Dengan begitu individu mengarahkan energi yang dimiliki supaya bangkit dari

keterpurukan untuk menggapai kesuksesan.

e. *Empathy* (empati)

Kemampuan individu menganalisis tanda-tanda dari kondisi emosi psikologis orang lain. Beberapa individu mampu dengan cukup mahir mengartikan bahasa-bahasa non verbal yang tampak dari diri orang lain yaitu ekspresi wajah, bahasa tubuh, intonasi suara, dan menangkap apa yang sedang dirasakan dan dipikirkan orang lain. Maka dari itu individu yang mempunyai empati lebih memiliki hubungan sosial yang positif. Tapi jika individu tidak mampu berempati akan menyebabkan kesulitan dalam hubungan sosial di lingkungan sekitar. Jika individu tidak mampu membangun rasa peka pada bahasa non verbal maka dirinya tidak dapat memposisikan dirinya pada diri orang lain, serta tidak dapat merasakan dan memperkirakan maksud orang lain tersebut. Hal tersebut dapat merugikan dalam hal hubungan kerja atau hubungan personal, karena manusia mempunyai kebutuhan dasar untuk dihargai dan dipahami. Individu yang tidak resilien cenderung mengulang kembali pola empati yang rendah, karena mereka menyamaratakan segala keinginan dan emosi dengan orang lain.

f. *Self Efficacy* (efikasi diri)

Keyakinan jika individu mampu menyelesaikan masalah dan pada akhirnya mencapai kesuksesan. Efikasi diri adalah faktor kognitif yang penting dalam mencapai resiliensi. Dengan begitu individu dapat menentukan perilaku dan sikap diri dalam sebuah

masalah. Lalu dengan yakin dan mampu menyelesaikan masalah serta tidak mudah menyerah pada kesulitan yang dihadapi.

g. *Reaching Out* (pencapaian)

Banyak individu yang tidak mampu melakukan reaching out karena cenderung sejak dini lebih banyak belajar menghindari kegagalan dengan situasi yang menurutnya memalukan daripada mereka mencoba berlatih untuk menghadapinya. Padahal dalam resiliensi bukan hanya sekedar bagaimana individu mempunyai kemampuan mengatasi kesusahan lalu bangkit, tapi mereka mampu meraih aspek positif kehidupan setelah kesusahan yang dialami.

Banyak individu di lingkungan masyarakat memilih mempunyai kehidupan yang standart daripada meraih kesempatan sukses tapi dengan menghadapi risiko yang besar di depannya. Hal tersebut terjadi karena individu tidak mempunyai faktor reaching out yang banyak dalam memikirkan dampak negatif yang terjadi di masa yang akan datang. Demikian menyebabkan individu akan menunjukkan rasa takut yang jauh dari karakter individu yang resilien.

2. Faktor-faktor resiliensi

Menurut Grotberg terdapat lima faktor yang dapat membangun resiliensi pada diri seseorang, yaitu:<sup>10</sup>

a. *I Am* (kemampuan individu)

*I am* adalah faktor resiliensi yang berhubungan dengan kekuatan pribadi dalam diri individu. Aspek ini menyangkut sikap, perasaan,

---

<sup>10</sup> Ibid, Hal.49-51



dan percaya diri. Individu yang resilien akan merasa bahwa mereka mempunyai karakteristik yang menarik dan saling peduli antar sesama. Sebagaimana usaha mereka untuk saling mencintai dan dicintai antar sesama. Individu yang sensitif akan perasaan orang lain dan mengerti apa yang diharapkan orang lain tersebut pada dirinya. Individu juga mempunyai sikap peduli dan empati tinggi pada sesama. Perasaan tersebut ditunjukkan melalui sikap peduli terhadap apa yang dialami oleh orang lain. Mereka juga dapat merasakan atas apa yang dirasakan oleh orang lain dan berusaha membantu untuk mengatasinya. Individu yang resilien dapat bangga pada dirinya sendiri atas apa yang telah dicapai. Ketika individu mengalami kesulitan maka rasa percaya diri yang tinggi dapat mendorong semangat mereka untuk menyelesaikannya. Individu dapat melakukan banyak hal dengan sendiri karena mereka merasa mandiri dan bertanggung jawab.

b. *I Can* (kemampuan sosial dan interpersonal)

*I can* adalah faktor resiliensi yang berhubungan dengan usaha seseorang dalam menyelesaikan masalah untuk mencapai keberhasilan dengan kekuatan diri sendiri. Faktor ini juga berisi penilaian akan kemampuan individu dalam menyelesaikan persoalan serta keterampilan sosial dan interpersonal. Individu mampu berekspresi menggunakan pikiran dan perasaan, dengan cara mengendalikan rasa dan dorongan yang muncul dari dalam hati mereka. selain itu individu dengan sadar mengekspresikan dengan

berperilaku dan ucapan yang tidak menyakiti orang lain. Individu dapat paham akan karakter dirinya dan orang lain, dengan begitu dapat membantu individu untuk mengetahui berapa banyak waktu yang dibutuhkan untuk berkomunikasi dan menangani berbagai macam keadaan. Selanjutnya individu yang resilien dapat menemukan seseorang yang dapat membantunya, meski hanya untuk menjadi tempatnya bercerita akan masalah yang terjadi. Bahkan bisa jadi mendapatkan solusi untuk menyelesaikan masalah yang terjadi.

c. *I Have* (sumber dukungan eksternal)

*I have* adalah faktor resiliensi yang berhubungan dengan seberapa besar dukungan sosial yang didapatkan dari lingkungan sekitarnya, sebagaimana yang dipersepsikan oleh individu. Mereka yang mempunyai rasa percaya rendah akan lingkungannya cenderung mempunyai sedikit jaringan sosial dan menganggap jika lingkungan sosial mereka hanya memberikan sedikit dukungan pada dirinya.

## **B. Pengertian Single Mother**

*Single mother* adalah seorang wanita yang dikenal mempunyai peran ganda sebagai ibu sekaligus kepala rumah tangga yang memimpin keluarganya. Maka dari itu *single mother* dikenal sebagai wanita yang kuat dalam menjalankan segala kewajiban dan tanggung jawabnya. Seperti halnya saat menjadi ibu rumah tangga *single mother* mempunyai tugas merapikan rumah, mencuci, memasak, dan masih banyak pekerjaan yang lainnya. Selain itu *single mother* akan mempunyai kewajiban dalam mencari nafkah dengan cara bekerja untuk mencukupi kebutuhan hidup sehari-hari. *Single mother* juga

akan dituntut mempunyai kemampuan dalam mengasuh, mendidik, dan membesarkan anak hingga juga mampu menjadi tulang punggung sekaligus orang sukses di masa depan.<sup>11</sup>

Menurut Hurlock wanita menjadi *single mother* dapat disebabkan karena adanya kematian pasangan, yang akhirnya menuntut istri yang telah ditinggal harus merawat anak-anaknya. Maka jika dalam keluarga hanya terdapat satu orang tua yang tidak adanya pasangan dengan cara kematian atau perceraian disebut sebagai *single mother*.<sup>12</sup>

Menurut Papalia jika seorang *single mother* kehilangan suami karena kematian maka hal tersebut akan memberikan dampak berupa rasa sakit, duka, kesepian, fisik dan psikis terganggu yang terkadang berujung frustrasi yang bisa sembuh meskipun dengan jangka waktu yang cukup lama.<sup>13</sup> *Single mother* dapat dikatakan menjadi seorang ibu tunggal apabila pasangan hidupnya meninggal dan dengan terpaksa menjalani kewajiban untuk meneruskan tugas merawat sampai anaknya menjadi dewasa atau menjadi *single mother* karena sebuah perceraian dan mendapat hak asuh anak.<sup>14</sup>

Seorang *single mother* dapat dikatakan berhasil dalam mendidik dan merawat anaknya apabila dirinya mampu membagi waktu, menyesuaikan dirinya dalam bertindak sesuai dengan statusnya. *Single mother* pasti nya akan selalu mengenang masa-masa dengan pasangan hidupnya dalam rentang waktu

---

<sup>11</sup> Vera Sissilia, Falasaifatul Falah. Resiliensi *Single Mother* Pasca Perceraian Proyeksi. *Jurnal Psikologi*. Vol.13 No.1. 2018. Hal.70

<sup>12</sup> Nenny Yuyu Dana Sirait' dan dan Irna Minauli. Hardiness pada *Single Mother*. *Jurnal DIVERSITA*, Vol.1 No.2. 2015. Hal.29.

<sup>13</sup> Ibid, Hal.30

<sup>14</sup> Muhammad Sholihuddi Zuhdi. Resiliensi Pada Ibu Single Parent. *Jurnal Perempuan dan Anak*. 1. 2019. Hal.146

yang cukup lama. Maka dari itu *single mother* diharapkan dapat melewati masa-masa terpuruk setelah kematian pasangannya.<sup>15</sup>

#### 1. Problem-problem *single mother*

Menurut Hurlock Dalam keadaan dengan status *single mother* pastinya akan muncul beberapa masalah umum yang dihadapi, antara lain:

##### a. Masalah Ekonomi

Terjadinya perubahan penghasilan (income) pastinya akan dialami oleh seorang wanita apabila telah menjadi *single mother*. Terjadinya perubahan ini akan berdampak pada kebutuhan yang harus terpenuhi. Seorang *single mother* berusia madya cenderung lebih sulit dalam mendapatkan penghasilan dalam mencukupi kebutuhan.

##### b. Masalah Praktis

Sebelum menjadi *single mother* seorang wanita pastinya terbiasa dengan bantuan seorang pasangannya. Tapi karena adanya sebuah perceraian atau kematian akan membuat *single mother* yang sebelumnya belum pernah bekerja menjadi tulang punggung dengan sendirinya yang terkadang mempunyai pendapatan kurang mencukupi. Hal tersebut biasa terjadi pada Wanita yang biasa bergantung selama dalam pernikahan baik secara fisik maupun psikis. Jadi masih dibutuhkan orang lain sebagai tempat bergantung, baik itu orang tua, mertua, atau nenek. Selain itu jika fisik dan psikis kurang matang akan menjadikan seorang *single mother* selalu membutuhkan

---

<sup>15</sup> Hermia Anata Rahman. Pengasuhan Anak Yang Dilakukan *Single Mother*, *Jurnal Ilmiah Psikologi* Vol.2 No.1. 2014. Hal.45

anaknya.<sup>16</sup>

c. Masalah Sosial

Kehidupan sosial antara individu yang berusia madya hampir sama dengan individu berusia dewasa muda, karena hal tersebut sama-sama berorientasi pada pasangan. Karena tidak adanya pasangan akan membuat seorang *single parents* atau *single mother* merasa kesulitan karena tidak mempunyai pasangan dalam menjalani kegiatan sosial.

d. Masalah Seksual

Semenjak tidak mempunyai pasangan terkadang akan membuat *single parent* menjadi frustrasi atau stress karena merasa dirinya sudah tidak berguna lagi. Hal tersebut didasari oleh keinginan seksual yang tidak terpenuhi yang sebelumnya Ketika mempunyai pasangan hal tersebut dapat terpenuhi secara intens selama bertahun-tahun.

e. Masalah Keluarga

Seorang *single parent* harus mempunyai peran ganda yaitu menjadi ayah sekaligus ibu apabila masih serumah dengan anak-anaknya. Selain itu *single parent* juga harus siap apabila secara tiba-tiba menghadapi masalah yang datang berhubungan dengan keluarganya.

f. Masalah Tempat

Seorang *single parent* yang sebelumnya bergantung pada pasangan akan mempunyai dua masalah. Yang pertama mereka akan dihadapkan oleh masalah ekonomi dan yang kedua masalah tempat tinggal dari segi fisik bangunan rumah. Jadi *single parents* terkadang

---

<sup>16</sup> Zakaria Ibrahim. *Psikologi Wanita*. ( Bandung: Pustaka Hidayah, 2002), Hal.119

akan mengalami konflik batin penerimaan keluarga atau orang di lingkungan sekitar apakah bersedia jika *single parent* tersebut tinggal bersama mereka dengan keadaan ekonomi yang sulit.