

BAB II

LANDASAN TEORI

Dalam sebuah penelitian kajian teori akan mendasari dan menjadi analisis dalam penelitian, yang tujuannya adalah untuk memperjelas masalah yang akan diteliti. Berikut adalah kajian teori yang digunakan.

A. Tinjauan Tentang Resiliensi

1. Pengertian Resiliensi

Resiliensi adalah kapasitas untuk mempertahankan kemampuan, untuk berfungsi secara kompeten dalam menghadapi berbagai stressor (kondisi lingkungan) kehidupan. Resiliensi merupakan kemampuan untuk bertahan dan beradaptasi, serta kapasitas manusia untuk menghadapi dan memecahkan masalah setelah mengalami kesengsaraan.¹

Menurut Reivich dan Shatte, resiliensi menggambarkan kemampuan individu untuk merespon kesengsaraan atau trauma yang dihadapi dengan cara-cara sehat dan produktif.² Secara umum, resiliensi ditandai oleh sejumlah karakteristik, yaitu : adanya kemampuan dalam menghadapi kesulitan, ketangguhan dalam menghadapi stress ataupun bangkit dari trauma yang dialami.³

Lazarus mendefinisikan resiliensi psikologis sebagai koping efektif dan adaptasi positif terhadap kesulitan dan tekanan. Sementara menurut Richardson, resiliensi adalah proses koping terhadap stressor, kesulitan, perubahan, maupun tantangan yang dipengaruhi oleh faktor protektif. Resiliensi psikologis ini akan mencerminkan bagaimana kekuatan dan ketangguhan yang ada dalam diri seseorang. Resiliensi psikologis di tandai oleh kemampuan untuk bangkit dari pengalaman emosional yang negatif. Seseorang yang resilien akan berusaha untuk

¹ Wiwin Hendriani, *Resiliensi Psikologis*, (Jakarta Timur : Prenadamedia Group, 2018), 22.

² Ibid.

³ Ibid.

menghadapi dan kemudian bangkit dari berbagai kondisi stress dengan kemampuan yang dimiliki.⁴

Menurut Grotberg mendefinisikan resiliensi sebagai kemampuan manusia untuk menghadapi, mengatasi, menjadi kuat ketika menghadapi rintangan dan hambatan.⁵ Teori resiliensi atau ketahanan ini adalah suatu kemampuan diri untuk beradaptasi, serta kapasitas manusia yakni untuk menghadapi dan juga agar dapat memecahkan masalah-masalahnya setelah mengalami kesenangan. Resiliensi merupakan suatu proses-proses dalam dirinya yakni untuk memulihkan kesetabilan pada dirinya untuk mencakup adaptasi yang positif dalam konteks apapun.

Dalam ajaran islam yang dipersentasikan Al-Qur'an dan Hadist konsep resiliensi berkaitan erat dengan pemaknaan kemampuan dalam menghadapi tantangan dan ujian dalam kehidupan manusia.⁶ Sebagaimana telah di tafsirkan oleh Allah SWT. Dalam Al-Qur'an surah Al-Baqoroh ayat 155-157 yaitu :

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ (155) الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ (156) أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّنْ رَبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ (157)

Artinya : “Dan Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar (155). (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka berkata "Inna lillahi wa inna ilaihi raji'un" (sesungguhnya kami milik Allah dan kepada-Nyalah kami kembali) (156). Mereka itulah yang

⁴ Ibid.

⁵Grotberg, E. H Resiliene For Today : *Gaining Strength From Adversity*. Wesport:Preager Publisher.2003.

⁶Muhammad Andi Setiawan, dan Karyono Ibnu Ahmad, “ Keterampilan Resiliensi Dalam Perspektif Surah Ad-Dhuha”, Jurnal Fokus Konseling Vol.4 No.1 (2018), 37-50.

memperoleh ampunan dan rahmat dari Tuhannya, dan mereka itulah orang-orang yang mendapat petunjuk. (157).”⁷

Ayat tersebut menjelaskan bahwasanya makna tentang hakikat kehidupan manusia di dunia, yaitu Allah SWT, memberitahukan kepada setiap manusia bahwa hidup ini adalah ujian dan setiap manusia pasti akan diuji oleh Allah SWT, dan ujian tersebut bertujuan untuk mensucikan jiwa-jiwa setiap manusia.

Tantangan dan ujian seringkali silih berganti untuk menguji keimanan dan ketaqwaan seseorang kepada Allah SWT. Sebagaimana telah difirmankan Allah SWT dalam Al-Qur’an surah Ibrahim ayat 5 yaitu :

وَلَقَدْ أَرْسَلْنَا مُوسَىٰ بِآيَاتِنَا أَنْ أَخْرِجْ قَوْمَكَ مِنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ ۚ وَذَكِّرْهُمْ

بِآيَاتِ اللَّهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّكُلِّ صَبَّارٍ شَكُورٍ.

Artinya : Dan sungguh, Kami telah mengutus Musa dengan membawa tanda-tanda (kekuasaan) Kami, (dan Kami perintahkan kepadanya), “Keluarkanlah kaummu dari kegelapan kepada cahaya terang-benderang dan ingatkanlah mereka kepada hari-hari Allah.” Sungguh, pada yang demikian itu terdapat tanda-tanda (kekuasaan Allah) bagi setiap orang penyabar dan banyak bersyukur.⁸

Selain dalam surah tersebut, Allah SWT juga menyebutkan dalam surah Luqman ayat 31, Saba’ ayat 19, dan Asy-Syuura ayat 33. Allah menjelaskan dua keadaan yaitu sabar ketika menghadapi musibah dan bersyukur ketika memperoleh nikmat.⁹ Hendaknya seorang mukmin mengetahui bahwasanya ketika Allah SWT memberikan kelapangan pada seorang hamba berupa kenikmatan

⁷ QS.Al-Baqoroh ayat 155-157.

⁸ QS. Ibrahim (14) :5.

⁹ Muhammad Andi Setiawan, dan Karyono Ibnu Ahmad, “ Keterampilan Resiliensi Dalam Perspektif Surah Ad-Dhuha”, Jurnal Fokus Konseling Vol.4 No.1 (2018), 37-50.

harta, sehat, anak dan kenikmatan lainya bukan merupakan bukti Allah meridhoi dan memberi kemuliaan kepada hamba tersebut. Demikian pula kesempitan yang diperoleh seorang hamba berupa kekurangan harta, musibah sakit dan lain-lain, tidak menunjukkan bahwa Allah tidak ridho atau sedang menghinakan hambanya.¹⁰

Oleh karena itu, pemaknaan resiliensi dalam ajaran islam dapat dimaknai dalam 2 dimensi yakni dimensi dalam keadaan susah atau sulit tetapi juga dalam kondisi luas dan lapang. Ketika dalam kondisi luas dan lapang di ingatkan untuk menyadari keadaan susah atau sulit, namun sebaliknya apabila dalam keadaan susah atau sulit adanya harapan yang akan memberikan kondisi luas dan lapang di kemudian hari. sehingga resiliensi Islam memperhatikan keseimbangan keduanya dalam rangka bersyukur atas karunia Allah SWT.¹¹

2. Aspek-aspek Resiliensi

Menurut Grotberg, menurutnya terdapat tiga aspek resiliensi individu yaitu : *I have, I am, dan I can*. Yakni :¹²

a. *I have* (Sumber dukungan Eksternal)

I have adalah sumber resiliensi yang berhubungan dengan besarnya dukungan sosial yang di peroleh dari sekitar, sebagaimana dipersepsikan atau dimaknai oleh individu. Mereka yang meiliki kepercayaan rendah terhadap lingkunganya cenderung memiliki sedikit jaringan sosial dan beranggapan bahwa lingkungan sosial hanya sedikit memberikan dukungan kepadanya. Sumber *I have* memiliki beberapa kualitas yang dapat menjadi penentu bagi pembentukan resiliensi, yaitu :

1) Hubungan yang dilandasi dengan kepercayaan.

¹⁰ Ibid., 40.

¹¹ Ibid., 41.

¹² Wiwin Hendriani, *Resiliensi Psikologis*, (Jakarta Timur : Prenadamedia Group,2018), 44-46.

- 2) Struktur dan peraturan yang ada dalam keluarga atau lingkungan rumah.
- 3) Model-model peran.
- 4) Dorongan seseorang untuk mandiri (otonomi).
- 5) Akses terhadap fasilitas seperti layanan kesehatan, pendidikan, keamanan, dan kesejahteraan.

b. *I am* (Kemampuan Individu)

I am adalah sumber resiliensi yang berkaitan dengan kekuatan pribadi dalam diri individu. Sumber ini mencakup perasaan, sikap dan keyakinan pribadi. Beberapa kualitas pribadi yang mempengaruhi *I am* dalam membentuk resiliensi adalah :

- 1) Penilaian personal bahwa diri memperoleh kasih sayang dan disukai oleh banyak orang.
- 2) Memiliki empati, kepedulian dan cinta terhadap orang lain.
- 3) Mampu merasa bangga dengan diri sendiri.
- 4) Memiliki tanggung jawab terhadap diri sendiri dan dapat menerima konsekuensi atas segala tindakanya.
- 5) Optimis, percaya diri dan memiliki harapan akan masa depan.

c. *I can* (Kemampuan dan Interpersonal)

I can adalah sumber resiliensi yang berkaitan dengan usaha yang dilakukan oleh seseorang dalam memecahkan masalah menuju keberhasilan dengan kekuatan diri sendiri. *I can* berisi penilaian atas kemampuan diri yang mencakup kemampuan menyelesaikan persoalan, keterampilan sosial dan interpersonal. Sumber resiliensi ini terdiri dari :

- 1) Kemampuan dalam berkomunikasi.
- 2) Problem solving atau pemecahan masalah.
- 3) Kemampuan mengelola perasaan, emosi dan impuls-impuls.
- 4) Kemampuan mengukur temperamen sendiri dan orang lain.
- 5) Kemampuan menjalin hubungan yang penuh kepercayaan.

Grotberg lebih lanjut menjelaskan bahwa ketiga komponen akan mempengaruhi perilaku individu menjadi relatif stabil, dengan respon-respon yang bermakna terhadap berbagai macam situasi dan kondisi yang dihadapi.

1. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Resiliensi

Grotberg mengatakan bahwa perasaan tidak berdaya saat berhadapan dengan tekanan dapat di ubah menjadi kekuatan untuk berdaya dengan mengajarkan kepada mereka 5 faktor yang menjadi pondasi atau bangunan biasa disebut *building blocks*, ke 5 faktor tersebut antara lain : ¹³

a. *Trust* (Kepercayaan)

Faktor ini menggambarkan bagaimana individu percaya kepada lingkungan yang mampu memahami kebutuhan, perasaan serta berbagai hal dari kehidupannya. Jika seseorang individu sejak awal perkembangannya dibimbing dan diasuh dengan penuh kasih sayang, maka ia akan mampu mengembangkan relasi sehat berdasarkan kepercayaan, ia akan memiliki *trust*, meyakini bahwa lingkungan memberikan dukungan kepadanya. Individu akan meyakini bahwa lingkungan sepenuhnya memberikan dukungan, merasa memiliki berbagai sumber dukungan di lingkungan. Semua itu jika disatukan akan menumbuhkan pemikiran positif yang dapat menguatkan individu untuk dapat berinteraksi dengan lingkungan sekitar dan melakukan berbagai macam hal sesuai dengan kemampuannya, faktor ini sangat berkaitan erat dengan ketiga aspek diatas.

b. *Autonomy* (Otonomi)

Faktor otonomi berkaitan dengan bagaimana individu mampu menyadari bahwa dirinya adalah pribadi yang berbeda dan terpisah dari orang lain, meskipun saling berinteraksi di lingkungan

¹³ Ibid.,49-51.

sosialnya. Mengembangkan perasaan bersalah ketika mengecewakan orang lain begitu juga sebaliknya, faktor ini akan membuat individu dapat menghargai diri sendiri dan memunculkan rasa empati dan tanggung jawab atas perbuatannya. Hasil dari faktor ini akan membuat individu mampu mengembangkan berbagai perasaan yang dirasakannya.

c. *Initiative* (Inisiatif)

Faktor yang berkaitan dengan kemampuan dan kesediaan individu dalam melakukan sesuatu. Membuat individu mampu terlibat dalam berbagai aktivitas kelompok atau sosial. Ketika muncul inisiatif maka individu akan mengembangkan rasa untuk memulai terlebih dahulu, seperti menjalin hubungan yang dilandasi kepercayaan, serta menerima dorongan untuk mandiri. Kesadaran ini akan menjadikan individu untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan dilingkungan menjadi pribadi yang tenang, supel, perhatian, tanggung jawab sifat optimis dan rasa percaya diri. Keseluruhan komponen tersebut akan menghasilkan berbagai macam ide dan gagasan dalam melakukan sesuatu, mengekspresikan perasaannya, memecahkan masalah, serta mencari bantuan yang dibutuhkan.

d. *Industry* (Industri)

Faktor industry berkaitan dengan perkembangan keterampilan individu yang berhubungan dengan berbagai aktivitas rumah, sekolah dan lingkungan sosial. Perkembangan keterampilan ini dapat membuat individu mampu mencapai prestasi di kehidupannya, dan prestasi ini akan menentukan penerimaan diri individu di lingkungannya.

Dalam perkembangan faktor industry, individu perlu memiliki role model yang baik serta memiliki sumber dorongan untuk menjadi individu yang mandiri (*I have*). Dengan begitu ia akan mampu merencanakan masa depan dan bertanggung jawab

atas tindakan yang dilakukan (*I am*), dan lebih lanjut meningkatkan kemampuannya dalam mencari solusi, memecakan masalah serta mencari bantuan (*I can*).

e. *Identity* (Identitas)

Identitas merupakan faktor pembangun resiliensi yang berkaitan dengan pengembangan pemahaman individu akan dirinya sendiri (baik pemahaman terhadap kondisi fisik maupun psikologis). Identitas membantu individu mendivinisikan gambaran dirinya dan memengaruhi citra dirinya sendiri. Apabila individu tersebut memiliki lingkungan yang senantiasa memberikan dukungan, kasih sayang, dan berbagai pengalaman positif (*I have*), maka individu tersebut akan menerima keadaan diri dan orang lain disekitarnya (*I am*), kondisi yang demikian akan menumbuhkan perasaan mampu untuk mengendalikan, mengarahkan dan mengatur diri dengan baik (*I can*).

Menurut Reivich dan Shatte, terdapat tujuh faktor dalam resiliensi, yaitu : ¹⁴

a. *Emotion Regulation* (Regulasi Emosi)

Regulasi emosi adalah kemampuan tetap tenang dibawah kondisi yang menekan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa individu yang kurang mampu mengatur emosi akan mengalami kesulitan dalam membangun dan menjaga hubungan dengan orang lain. Sebaliknya, kemampuan yang baik dalam meregulasi akan berkontribusi terhadap kemudahan dalam mengelola respons saat berinteraksi dengan orang lain maupun berbagai kondisi lingkungan.

Reivich dan Shatte, mengungkapkan dua buah keterampilan yang dapat memudahkan individu dalam meregulasi emosi yaitu :

2. *Calming*

¹⁴ Sri Mulyani Nasution, *Resiliensi Daya Pegas Menghadapi Trauma Kehidupan*, (Medan :USU Press,2011), 18-24.

Calming merupakan keterampilan untuk meningkatkan control individu terhadap respon tubuh dan pikiran ketika berhadapan dengan stress dengan cara relaksasi. Melalui relaksasi individu dapat mengontrol jumlah stress yang dialami. Ada beberapa cara yang dapat digunakan untuk melakukan relaksasi dan membuat diri berada dalam keadaan tenang, yaitu dengan mengontrol pernapasan, relaksasi otot serta dengan menggunakan teknik *positive imagery*, yaitu membayangkan suatu tempat yang tenang, damai, dan menyenangkan.

3. *Focusing*

Keterampilan untuk fokus pada permasalahan yang ada memudahkan individu untuk menemukan solusi dari permasalahan tersebut. Setiap permasalahan yang tidak segera terselesaikan akan berdampak pada timbulnya permasalahan-permasalahan baru. Individu yang mampu fokus pada masalah akan dapat menganalisis dan membedakan antara sumber permasalahan yang sebenarnya dengan masalah-masalah yang timbul sebagai akibat dari sumber permasalahan. Pada akhirnya individu juga dapat mencari jalan keluar yang tepat untuk mengatasinya. Dengan demikian, stress yang dialami individu dan emosi negatif yang muncul juga berangsur akan berkurang.

b. *Impulse Control* (Pengendalian Impuls)

Pengendalian impuls adalah kemampuan individu untuk mengendalikan keinginan, dorongan, kesukaan serta tekanan yang muncul dari dalam diri. Individu yang mempunyai kemampuan

pengendalian impuls yang rendah akan cepat mengalami perubahan emosi ketika berhadapan dengan berbagai stimulasi dari lingkungan. Individu akan cenderung reaktif, menampilkan perilaku mudah marah, kehilangan kesabaran, impulsive, dan berlaku agresif. Tentunya perilaku yang ditampakkan ini akan membuat orang disekitarnya merasa kurang nyaman sehingga berakibat pada buruknya hubungan sosial individu dengan orang lain.

c. *Optimism* (Optimisme)

Individu yang resilien merupakan individu yang optimis. Mereka yakin bahwa berbagai hal dapat berubah menjadi lebih baik. Mereka memiliki harapan terhadap masa depan dan percaya bawa mereka dapat mengontrol arah kehidupannya. Optimisme akan menjadi hal yang sangat bermanfaat untuk individu bila diiringi dengan efikasi diri. Hal ini dikarenakan dengan optimisme yang ada seorang individu terus didorong untuk menemukan solusi permasalahan dan terus bekerja keras demi kondisi yang lebih baik.

d. *Casual Analysis* (Analisis Kasual)

Analisis kasual merupakan istilah yang digunakan untuk merujuk pada kemampuan individu untuk mengidentifikasi secara akurat penyebab dari permasalahan mereka individu yang resilien tidak akan menyalahkan orang lain atas kesalahan yang mereka perbuat demi menjaga *self-esteem* (harga diri) mereka atau membebaskan mereka dari rasa bersalah. Mereka tidak terlalu terfokus pada faktor-faktor yang berada diluar kendali mereka, sebaliknya mereka memfokuskan dan memegang kendali penuh pada pemecahan masalah, perlahan mereka mulai mengatasi

permasalahan yang ada, mengarahkan hidup mereka, bangkit dan meraih kesuksesan.

e. *Empthy* (Empati)

Empati menggambarkan sebaik apa seseorang dapat membaca petunjuk dari orang lain berkaitan dengan kondisi psikologis dan emosional orang tersebut. Beberapa individu mempunyai kemampuan yang cukup mahir dalam mengintepretasikan bahasa-bahasa non verbal yang ditunjukkan oleh orang lain seperti ekspresi wajah, intonasi suara, bahasa tubuh, serta mampu menangkap apa yang dipikirkan dan dirasakan orang lain.

f. *Self Efficacy* (Efikasi Diri)

Efikasi diri menggambarkan sebuah keyakinan bahwa individu mampu memecahkan masalah yang dialami dan mencapai kesuksesan. Seperti yang disebutkan, efikasi diri merupakan hal yang sangat penting untuk mencapai resiliensi. Efikasi diri merupakan salah satu faktor kognitif yang menentukan sikap dan perilaku seseorang dalam sebuah permasalahan, individu akan mampu mencari penyelesaian yang tepat dari permasalahan yang ada, dan tidak mudah menyerah terhadap berbagai kesulitan.

g. *Reaching Out*

Reaching out menggambarkan kemampuan seseorang untuk mencapai keberhasilan. Menunjukkan adanya keberanian untuk melihat masalah sebagai tantangan bukan ancaman dan adanya kemampuan pada seseorang untuk mencapai keberhasilan didalam hidupnya. Banyak individu yang tidak mampu melakukan *reaching out*. Hal ini dikarenakan mereka telah diajarkan sejak

kecil untuk sedapat mungkin menghindari kegagalan dan situasi yang memalukan. Mereka adalah individu-individu yang lebih memilih memiliki kehidupan standar dibandingkan harus meraih kesuksesan namun harus berhadapan dengan resiko kegagalan hidup dan hinaan masyarakat. Hal ini menunjukkan kecenderungan individu untuk berlebih-lebihan (*overestimate*) dalam memandang kemungkinan hal-hal buruk yang dapat terjadi di masa mendatang. Individu-individu ini memiliki rasa ketakutan untuk mengoptimalkan kemampuan mereka hingga batas akhir.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa resiliensi merupakan sebuah proses dinamis yang melibatkan peran berbagai faktor individual maupun sosial atau lingkungan, yang mencerminkan kekuatan dan ketangguhan seseorang untuk bangkit dari pengalaman emosional negatif saat menghadapi situasi sulit yang menekan atau mengandung hambatan yang signifikan.¹⁵

Peneliti mengambil teori tokoh Grotberg, karena teori tersebut menurut saya memiliki kompleksitas yang lebih dibanding dengan yang lain, dan peneliti ingin mengupas tentang resiliensi dari sudut pandang yang berbeda yaitu dengan mengambil teori dari Grotberg dan menurut saya lebih relate (berhubungan) dengan yang akan diteliti.

B. Tinjauan Tentang *Single Mother*

1. Pengertian *Single Mother*

Single mother adalah perempuan yang menjadi orang tua tunggal bagi anak-anaknya sebagai akibat perceraian dan kematian. Tugas perempuan menjadi lebih berat jika menjadi orang tua tunggal (*Single Mother*). Setiap perempuan yang sudah menikah pastilah tidak pernah berharap menjadi seorang *single mother*, keluarga lengkap tetap menjadi idaman setiap perempuan, namun adakalanya nasib

¹⁵ Grotberg, E. H Resiliene For Today : *Gaining Strength From Adversity*. Wesport:Preager Publisher.2003.

berkehendak lain. Kenyataanya kondisi ideal tersebut tidak dapat dipertahankan atau diwujudkan. Banyak dari perempuan yang memilih bahkan terpaksa menjadi *single mother*.¹⁶

Seorang *single mother* harus mengasuh anak-anaknya seorang diri karena kehilangan suami akibat perceraian atau meninggal dunia. *Single mother* dituntut untuk meluangkan waktunya dan membagi waktunya untuk memberi kasih sayang dan mencari nafkah untuk keluarga dan anak-anaknya. Perempuan *single mother* dituntut untuk bisa hidup mandiri dan melanjutkan kehidupannya tanpa seorang suami. Para *single mother* harus pandai-pandai dalam membagi waktunya dalam keluarga, ia dituntut untuk mengerjakan seluruh pekerjaan rumah dan harus berusaha mencukupi semua kebutuhan keluarga dan anak-anaknya.¹⁷

Status *single mother* menjadikan perempuan sebagai kepala keluarga, dimana perempuan memiliki peran ganda bagi ibu yaitu sebagai orang tua tunggal untuk mengurus anak-anaknya dan ia juga dituntut untuk bekerja guna mencari nafkah untuk memenuhi kebutuhan keluarganya. Menjadi *single mother* dalam sebuah keluarga tidaklah mudah, karena seorang ibu harus memainkan peran ganda dalam keluarganya yaitu menjadi ibu untuk anak-anaknya dan menjadi ayah untuk mencari nafkah memenuhi kebutuhan keluarga dan anak-anaknya.

Seorang *single mother* yang ditinggal mati oleh suaminya ia akan merasa lebih kesulitan lagi, karena ia tidak bisa bergantung dan mengadu pada suaminya lagi, berbeda dengan seorang *single mother* yang disebabkan oleh perceraian, ia masih bisa meminta bantuan untuk memenuhi kebutuhan anak-anaknya. Kematian pasangan jelas sangat berpengaruh bagi diri seorang perempuan, pasangan yang ditinggal terpaksa melakukan segala sesuatu pekerjaan keluarga

¹⁶ Nofrianti Putri Utami, "Kebertahanan Perempuan Simalanggang Menjadi Single Mother", Jurnal penelitian dan pengabdian Vol.6 No.1 (Januari-Juli, 2017), 25-26.

¹⁷ Ibid., 27.

dengan sendirinya tanpa bantuan dari suami.¹⁸ Keberhasilan seorang *single mother* dalam mendidik dan menafkahi anak-anaknya tergantung pada bagaimana ia bisa membagi waktu antara mencari nafkah dan mendidik anak-anaknya, bagaimana ia bisa menyesuaikan diri dengan masyarakat sekitarnya dan bagaimana seorang *single mother* bertindak dan bersikap agar tidak di cemooh oleh masyarakat karena statusnya sebagai seorang *single mother*.¹⁹

2. Faktor Alasan Perempuan Menjadi *Single Mother*

Ada dua alasan yang melatarbelakangi seseorang perempuan menjadi *single mother*, yaitu :²⁰

a. Perceraian

Perceraian bukan suatu peristiwa tunggal, namun perceraian merupakan suatu proses, rangkaian yang potensial membawa pengalaman yang penuh stress yang mulai sebelum perpisahan fisik dan berlanjut setelahnya. Perceraian cenderung mengurangi kesejahteraan jangka panjang, terutama bagi pihak pasangan yang tidak menginginkan perceraian tersebut atau tidak ingin menikah kembali. Alasan-alasan dapat mencakup gangguan hubungan orang tua dan anak, keributan dengan bekas pasangan, kesulitan ekonomi, kehilangan dukungan emosional, dan harus pindah dari rumah keluarga.

b. Kematian

Seorang perempuan yang telah menyandang status sebagai istri bisa menjadi *single mother* ketika suaminya meninggal. Baik itu meninggal karena kecelakaan ataupun meninggal karena suatu penyakit yang diderita suaminya. Kematian yang menimpa suami membuat seorang istri menjadi orang tua tunggal untuk anak-

¹⁸ Hermia Anata Rahman, “ Pengasuhan Anak Yang Dilakukan Single Mother “, Jurnal Ilmiah psikologi Vol.2 No.1 (April, 2014), 45.

¹⁹ Ibid.

²⁰ Haninah “Peran Ibu Sebagai Orang Tua Tunggal (Single Mother) Dalam Menanamkan Pendidikan Anak “, Jurnal Ilmiah Psikologi Vol.3, No.2 (Juli, 2015), 55.

anaknya. Sang ibu harus menjadi lebih kuat lagi karena harus menjadi ayah serta ibu bagi anak-anaknya setelah ditinggal mati oleh suaminya. Disini tidak ada pihak yang menginginkan perpisahan ini, ini terjadi karena takdir, dan istri harus menerima takdir tersebut dengan menjadi orang tua tunggal untuk anak-anaknya.

3. Masalah Umum Pada *Single Mother*

Ada beberapa masalah yang umum dihadapi oleh *single mother*, diantaranya sebagai berikut : ²¹

1. Masalah ekonomi

Beberapa *single mother* mempunyai situasi keuangan yang lebih baik dari pada waktu mereka masih hidup berkeluarga, tetapi mereka ini merupakan perkecualian, karena di luar kenyataan umum. Kecuali berpisah dari pria yang telah meningkatkan kehidupannya hingga cukup dan telah mengasuransikan berbagai aspek kehidupannya, seorang janda menemukan dirinya nya dalam lingkungan ekonomi yang jauh berkurang pada waktu pendapatan suaminya karena suatu sebab berhenti. Karena inflasi yang terus meningkat, apa yang diterima oleh *single mother* secara turun-temurun jauh kurang memadai untuk memenuhi kebutuhan mereka. Walaupun seorang *single mother* memulai untuk bekerja pada usia madya dini, biasanya dia tidak dapat memperoleh pendapatan yang cukup untuk memenuhi kebutuhan hidup yang biasa dilakukan.

2. Masalah sosial

Karena kehidupan sosial di antara orang yang berusia madya adalah sama seperti kehidupan orang dewasa muda, yaitu berorientasi pada pasangan, seorang *single mother* segera akan menemukan bahwa tidak ada tempat untuknya apabila dia ada di

²¹Elizabeth B. Horlock, Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan, (Jakarta : Erlangga,1980), 361.

antara pasangan yang menikah, kecuali hal itu terjadi karena ada undangan dari para *single mother* atau duda untuk bergabung dalam kegiatan sosial dan untuk berpasangan dengan mereka. Kegiatan sosial seseorang *single mother* pada umumnya adalah berkisar diantara kegiatan yang berhubungan dengan wanita-wanita lain. Apabila kemampuan ekonominya rendah seseorang *single mother* tidak dapat partisipasi dalam berbagai kegiatan sosial yang ada dalam masyarakat. Contohnya perkumpulan-perkumpulan sosial.

3. Masalah keluarga

Apabila masih mempunyai anak yang tinggal serumah, maka seorang *single mother* harus memainkan peran ganda yaitu sebagai ayah dan ibu dan harus menghadapi berbagai masalah yang timbul dalam keluarga tanpa pasangan. Disamping itu *single mother* juga sering menghadapi masalah yang berhubungan dengan anggota keluarga dari pihak suami, khususnya anggota yang tidak menyenangkannya menjadi istri suaminya semasa masih hidup.

4. Masalah praktis

Mencoba untuk menjalankan hidup rumah tangga sendirian, setelah terbiasa dibantu oleh suami dalam hal membetulkan peralatan rumah tangga yang rusak, memangkas rumput di halaman, dan sebagainya, menjadikan banyak masalah rumah tangga yang harus dihadapi oleh seorang *single mother*, terkecuali dia mempunyai anak yang dapat membantu mengatasi berbagai masalah tersebut atau memang dia mempunyai kemampuan untuk mengatasinya. Karena itu mau tidak mau dia harus mengubah orang luar, yang dengan demikian berarti menambah ketegangan terhadap ketegangan yang sudah ada yang disebabkan oleh pendapatan yang terbatas.

5. Masalah seksual

Karena keinginan seksual tidak terpenuhi selama usia madya dini, *single mother* yang terbiasa menikmati kenikmatan seksual selama hidup dalam tahun-tahun perkawinannya sekarang bisa merasa frustrasi dan tidak terpakai. Beberapa *single mother* mencoba mengatasi masalah kebutuhan seksual ini dengan melakukan hubungan gelap dengan pria bujangan atau pria yang sudah menikah, hidup bersama tanpa nikah atau dengan menikah lagi, sedang sebagian lagi tetap tenggelam dalam perasaan frustrasi atau melakukan masturbasi.

6. Masalah tempat tinggal

Dimana seorang *single mother* akan tinggal biasanya bergantung pada dua kondisi. Pertama status ekonominya, dan kedua apakah dia mempunyai seseorang yang bisa diajak tinggal bersama. Ekonominya tidak memungkinkan untuk merawatnya. Dalam kasus seperti ini mereka harus pindah ke bagian rumah yang lebih kecil atau tinggal bersama anaknya yang sudah menikah. Apabila kondisi kesehatannya tidak memungkinkannya untuk tinggal sendirian, maka dengan terpaksa harus pindah ke asrama panti jompo, mau membayar seseorang untuk tinggal di rumahnya atau tinggal bersama anaknya yang sudah menikah.²²

C. Tinjauan Tentang Kematian Pasangan

1. Pengertian Kematian

Kematian merupakan suatu fenomena yang sangat misterius dan rahasia. Di dunia ini tidak ada satupun makhluk yang dapat mengetahui waktu terjadinya kematian. Terdapat banyak kebimbangan tentang kapan kehidupan dimulai dan kapan kehidupan berakhir. Kematian adalah salah satu dari kepastian-kepastian dalam hidup, namun demikian, kematian juga dapat didefinisikan sebagai

²² Ibid.

kondisi dimana tidak ada lagi detak jantung atau denyut nadi atau tidak lagi bernafas.²³

Sihab mengatakan bahwa kematian adalah pemutusan segala kelezatan duniawi, dia adalah pemisah antara manusia dan pengaruh kenyamanan hidup orang-orang yang lalai. Hal ini sejalan dengan firman Allah dalam Al-Qur'an An-Nisa' yang berbunyi :²⁴

أَيُّمَّا تَكُونُوا يُدْرِكُكُمُ الْمَوْتُ وَلَوْ كُنْتُمْ فِي بُرُوجٍ مُّشِيدَةٍ ۖ

Artinya : “ Dimana saja kamu berada, kematian akan mendapatkan kamu, kendatipun kamu didalam benteng yang tinggi dan kokoh”. (QS.An-Nisa':78).

Maut juga disebut sebagai pengancam hidup bagi manusia, sehingga kebanyakan dari individu takut akan kematian itu sendiri.

Kematian adalah suatu keadaan individu yang berpisah dengan sesuatu yang sebelumnya ada kemudian menjadi tidak ada, baik terjadi sebagian atau keseluruhan. Berdasarkan dari pengertian diatas maka dapat disimpulkan bahwa kematian adalah berhentinya denyut nadi seseorang atau tidak berfungsinya otak seseorang.

2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kematian

a. Faktor Perkembangan

1) Anak-anak

a) Belum mengerti seperti orang dewasa, belum bisa merasakan.

b) Bisa mengalami regresi (sebab akibat)

2) Remaja

a) Dianggap sebagai suatu hal yang begitu jauh dan tidak banyak memiliki relevansi (hubungan).

b) Menunjukkan perhatiannya terhadap kematian

²³ Rizqa Familia Oktaviani, “Kematian Pasangan”, Jurnal Psikologi Vol.2 No.3 (Januari, 2005), 71.

²⁴ QS An -Nisa':78.

- c) Mengembangkan konsep tentang kematian secara lebih abstrak dibandingkan anak-anak.

3) Orang dewasa

- a) Kematian membuat orang menjadi mengenang tentang hidup, tujuan hidup.
- b) Menyiapkan diri bahwa kematian adalah hal yang tidak bisa dihindari.

b. Faktor Keluarga

Keluarga mempengaruhi responden ekspresi kesedihan. Anak terbesar biasanya menunjukkan sikap kuat, tidak menunjukkan sikap sedih secara terbuka.

c. Faktor Sosial Ekonomi

Apabila yang meninggal merupakan penanggung jawab ekonomi keluarga, berarti kehilangan orang yang dicintai sekaligus kehilangan secara ekonomi. Dan hal ini bisa mengganggu kelangsungan hidup.

d. Faktor Kultural

Kultur mempengaruhi manifestasi fisik dan emosi. Kultur barat menganggap kesedihan adalah sesuatu yang sifatnya pribadi sehingga hanya diutarakan pada keluarga, kesedihan tidak ditunjukkan pada orang lain. Kultur lain menganggap bahwa mengekspresikan kesedihan harus dengan berteriak dan menangis keras-keras.

e. Faktor Agama

Dengan agama bisa menghibur rasa aman. Menyadarkan bahwa kematian sudah ada dikonsepsi dasar agama. Tetapi ada juga yang menyalahkan Tuhan akan kematian.

3. Dampak Kematian

Kematian bisa mengakibatkan dampak dalam hidup seseorang seperti berikut :

a. Pada masa anak-anak

Kematian dapat mengancam kemampuan untuk berkembang, kadang akan timbul regresi (sebab akibat) serta rasa takut untuk ditinggalkan atau dibiarkan kesepian.

b. Pada masa remaja atau dewasa muda

Kematian dapat menyebabkan disintegrasi dalam keluarga atau suatu kehancuran keharmonisan keluarga.

c. Pada masa dewasa tua

Kehilangan khususnya kematian pasangan hidup dapat menjadi pukulan yang sangat berat dan menghilangkan semangat hidup orang yang ditinggalkan.

4. Kematian Pasangan

Pasangan hidup yang ditinggal mati suami dalam jangka waktu tertentu akan mengalami situasi ke kehidupan baru yang dikenal dengan transisi menurut kamus umum bahasa Indonesia (KUBI) transisi berarti masa peralihan.²⁵ Masa peralihan artinya apa yang terjadi sebelumnya akan meninggalkan bekasnya pada apa yang terjadi sekarang dan yang akan datang.²⁶ Transisi bagi seseorang merupakan proses dimana seseorang tersebut menghadapi penyesuaian diri dengan perubahan yang dialami sepanjang hidupnya.²⁷ Di mana Seseorang berusaha menyesuaikan diri terhadap perubahan hidup dari keadaan lama ke keadaan baru yang dijalannya sekarang. Perubahan hidup membawa dampak negatif dan positif pada diri seseorang namun bagi perempuan yang kehilangan pasangan hidupnya merasakan dampak negatif yang lebih berat.

²⁵ W.J.S. Poerwardarminta, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, (Jakarta : Balai Pustaka, 1982), 89.

²⁶ Elizabeth B.Horlock, *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan sepanjang rentang kehidupan*, (Jakarta : Erlangga,1980), 207.

²⁷ Ibid.

Kematian pasangan pada masa dewasa awal atau pertengahan merupakan sebuah peristiwa yang mengganggu rencana hidup.²⁸ Bagi perempuan kehilangan mitra hidup adalah teman dekat, status dan perubahan peran yang membawa pengaruh dalam kehidupannya, baik secara psikologis sosial dan terkadang pendapatan.²⁹ Disamping itu kualitas hubungan antara orang yang ditinggalkan dan orang yang meninggal sangatlah penting maka dari itu keadaan kematiannya menentukan respon orang yang ditinggalkan.³⁰

Dalam kasus kematian pada setiap orang terjadi ada yang kematiannya sudah lama diperkirakan dan ada yang mati mendadak tidak terduga sebagai berikut penjelasannya :³¹

1. Kematian yang diawali dengan sakit lama

Kematian yang sudah lama diperkirakan kematian yang diawali dengan sakit lama biasanya diakibatkan karena mengalami sakit parah atau sekarat yang berkepanjangan. Adapun orang ditinggalkan sebelumnya telah melakukan persiapan, tidak merasa terlalu sedih atas kematiannya. Akan tetapi menurut Carr mereka mungkin memperlihatkan kecemasan lebih berkepanjangan akibat stres karena menderita karena penyakit mematikan.

2. Kematian mendadak

Kematian mendadak dan tidak terduga biasanya diakibatkan oleh pembunuhan, bunuh diri, perang, kecelakaan, atau bencana alam. Saat orang yang ditinggalkan dalam keadaan demikian bisa sangat jelas terlihat penyangkalan dan konfrontasi yang begitu traumatis karena tingginya perasaan

²⁸ Berk. L.E, *Development Through The Lifespan*, (Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2012), 249.

²⁹ Elizabeth B.Horlock, *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan sepanjang rentang kehidupan*, (Jakarta : Erlangga,1980), 316.

³⁰ Berk. L.E, *Development Through The Lifespan*, (Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2012), 327.

³¹ Ibid.,327-328.

kaget dan ketidakpercayaan. Hal tersebut dapat memicu reaksi stress dan kecemasan pada orang yang ditinggalkan.

Seseorang yang mengalami dan menghadapi kematian dalam jeda waktu yang tidak lama mereka akan merasakan kesedihan mendalam. Pada perempuan yang ditinggalkan dibutuhkan waktu yang cukup lama untuk benar-benar pulih dari kesedihan yang dirasakan.³² Umumnya perempuan akan merasakan lebih sulit untuk menerima kehilangan dan menerima kenyataan bahwa pasangan hidupnya telah tiada dari pada laki-laki.³³ Hal demikian akan mempengaruhi bagaimana penyesuaian dirinya.

Menurut Santrock ketahanan terhadap kematian seseorang dapat dialami secara berbeda tergantung pada keadaan sosial-budaya setempat.³⁴ Sedangkan ajaran Islam secara khusus mengatur dan menjelaskan tentang ketahanan pada perempuan dalam menghadapi kematian pasangannya, perempuan yang mengalami kesedihannya atas kematian suaminya disebut dengan berkabung (*haddad*) dengan menjalani masa iddah. Masa iddah adalah masa menunggu bagi

perempuan yang ditinggal mati selama empat bulan sepuluh hari.³⁵

³² Winda Aprilia, "Resiliensi Dan Dukungan Sosial Pada Orang Tua Tunggal (Studi Kasus Pada Ibu Tunggal Di Samarinda) ", Jurnal Psikologi Vol.1 No.3 (2013), 268.

³³ Ibid.

³⁴ Santrock John. W, *Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup, Edisi 5 Jilid II*, (Jakarta : PT Gelora Askara Pratama, 2002), 277.

³⁵ Shahih Muhammad, *Shahih Fiqih Wanita Menurut Al-Qur'an Dan As-Sunnah* (Jakarta :Akmarmedia,2014), 392.