



Contents lists available at [Journal IICET](#)
Jurnal EDUCATIO (Jurnal Pendidikan Indonesia)
ISSN: 2476-9886 (Print) ISSN: 2477-0302 (Electronic)
Journal homepage: <https://jurnal.iicet.org/index.php/jppi>



Studi kasus resiliensi pada single mother pasca kematian pasangan

Anis Damayani¹, Muhammad Putra Dinata Saragih¹

¹Bimbingan Penyuluhan Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Article Info

Article history:

Received Apr 17th, 2025

Revised May 27th, 2025

Accepted Jun 26th, 2025

Keyword:

Resilience,
Single mother,
Bereavement,
Internal strength,
External support,
Phenomenology

ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk memahami dinamika resiliensi pada single mother usia paruh baya pasca kematian pasangan, dengan fokus pada sumber kekuatan internal dan eksternal yang membentuk ketahanan mereka dalam menghadapi tekanan hidup. Studi ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi untuk menggali makna subjektif dari pengalaman hidup para subjek. Tiga orang single mother berusia 40–60 tahun yang tinggal di Desa Alang Bon-bon, Kabupaten Asahan, dipilih sebagai partisipan utama melalui teknik purposive sampling. Data dikumpulkan melalui wawancara terstruktur, observasi langsung, dan dokumentasi, serta dianalisis menggunakan model Miles dan Huberman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa resiliensi terbentuk melalui kombinasi kekuatan internal seperti keyakinan diri, kontrol emosi, pemaknaan spiritual, dan kemampuan adaptasi, serta kekuatan eksternal berupa dukungan dari keluarga, tetangga, dan bantuan pemerintah desa. Studi ini memberikan kontribusi terhadap pemahaman mendalam tentang proses resiliensi ibu tunggal dan pentingnya dukungan sosial dalam membentuk ketahanan psikologis pasca kehilangan pasangan. Penelitian ini juga merekomendasikan perlunya program pendampingan sosial berbasis komunitas bagi single mother usia paruh baya di wilayah pedesaan.



© 2025 The Authors. Published by IICET.

This is an open access article under the CC BY-NC-SA license
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0>)

Corresponding Author:

Anis Damayani,
Bimbingan Penyuluhan Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara
Email: anis0102212043@uinsu.ac.id

Pendahuluan

Kematian pasangan merupakan salah satu peristiwa yang paling memilukan dalam kehidupan seseorang, karena tidak hanya mengakhiri ikatan emosional yang kuat, tetapi juga menimbulkan dampak besar pada kondisi mental, sosial, dan fisik individu yang ditinggalkan (Loren et al., 2023; Aini, 2022). Dampak psikologis yang muncul bisa berupa kesedihan mendalam, rasa kehilangan yang berkepanjangan, hingga gejala depresi dan trauma yang mengganggu kestabilan kehidupan sehari-hari (Hamdiana et al., 2023; Anjarwati, 2022). Perubahan ini sering kali menuntut penyesuaian besar dalam berbagai aspek kehidupan, terutama bagi perempuan yang harus melanjutkan hidup sebagai single mother.

Fenomena ini semakin relevan di Indonesia, di mana jumlah janda akibat kematian pasangan cukup tinggi, terutama pada kelompok usia lanjut. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2021, lebih dari 4 juta perempuan telah menjadi janda, dengan mayoritas berusia di atas 45 tahun. Hal ini dapat dijelaskan oleh harapan hidup perempuan di Indonesia yang lebih tinggi (sekitar 74,5 tahun) dibandingkan laki-laki (sekitar 69,4 tahun). Setelah kehilangan pasangan, perempuan tidak hanya kehilangan peran pendamping hidup, tetapi

juga dihadapkan pada tanggung jawab sebagai kepala keluarga, pencari nafkah, dan pengasuh anak secara sekaligus sebuah peran yang kompleks dan menuntut kekuatan luar biasa.

Single mother diartikan sebagai perempuan yang memikul peran ganda dalam keluarga, yakni mencari nafkah, mengasuh anak, dan mengelola kebutuhan rumah tangga secara mandiri (Dewi, 2017). Dalam praktiknya, banyak single mother mengalami tekanan berat karena harus membagi waktu antara pekerjaan dan urusan domestik. Ketika ketidakseimbangan ini terjadi, mereka rentan mengalami stres berkepanjangan, gangguan emosional seperti cemas, marah, frustrasi, serta keluhan fisik seperti pusing, insomnia, dan kelelahan kronis (Fajri & Indrawati, 2024). Kondisi ini diperburuk dengan kenyataan bahwa mereka harus membesarkan anak tanpa dukungan pasangan, baik karena perceraian maupun kematian (Bani, 2021).

Kondisi tersebut juga tercermin di Kabupaten Asahan. Berdasarkan laporan Dinas Kependudukan dan Pencatatan Sipil tahun 2022, sebanyak 19,43% keluarga di kabupaten tersebut dipimpin oleh perempuan, terutama akibat perceraian atau kematian pasangan. Beberapa kecamatan seperti Sei Kepayang Timur, Setia Janji, Aek Kuasan, dan Bandar Pulau mencatat persentase tertinggi perempuan sebagai kepala keluarga, khususnya karena cerai mati (Adhitya, 2022). Perempuan dalam situasi ini harus mengambil peran ganda sebagai ibu dan ayah sekaligus (Sumarni, 2024). Tantangan tersebut semakin besar ketika mempertimbangkan kebutuhan emosional anak yang tumbuh tanpa sosok ayah (Ewid & Vuspitasari, 2020). Di samping tekanan dari dalam keluarga, para single mother juga sering kali menghadapi stigma negatif dari masyarakat (Hutasoit & Brahmana, 2021), yang pada akhirnya menambah beban psikologis mereka.

Untuk dapat bertahan dan tetap menjalankan peran sebagai ibu sekaligus kepala keluarga, single mother memerlukan resiliensi. Resiliensi dipahami sebagai kemampuan dasar individu untuk beradaptasi, menghadapi, dan bertahan dalam situasi sulit (Khaerunnisa, 2023). Juliana (2024) menjelaskan bahwa resiliensi adalah kapasitas manusia untuk belajar dari penderitaan dan bertransformasi menjadi pribadi yang lebih kuat. Dalam teori Grotberg, resiliensi terbentuk dari tiga komponen utama: I Have (sumber kekuatan eksternal seperti dukungan keluarga dan lingkungan), I Am (kekuatan dari identitas dan nilai diri), dan I Can (kemampuan personal untuk mengatasi masalah) (Grotberg, 2012). Karakteristik individu yang memiliki resiliensi meliputi kemampuan mengelola stres, sikap optimis, realistis dalam menghadapi kenyataan, serta keterampilan mengekspresikan emosi secara sehat (Pratiwi & Yuliandri, 2022).

Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa single mother pasca kematian pasangan rentan terhadap tekanan emosional seperti kesedihan dan rasa cemas, serta mengalami kesulitan dalam manajemen waktu dan pemenuhan kebutuhan rumah tangga (Bimantara, 2022). Hal ini menegaskan pentingnya resiliensi, baik dari dalam diri maupun dari dukungan eksternal, agar single mother dapat bertahan dalam kondisi tersebut. Penelitian lain juga menekankan bahwa kemampuan untuk melewati masa sulit pasca kehilangan suami sangat dipengaruhi oleh kapasitas individu dalam mengembangkan diri (Sari, 2019). Sayangnya, sebagian penelitian sebelumnya memiliki keterbatasan, seperti ruang lingkup data yang terbatas dan tidak adanya penelusuran langsung ke lapangan. Misalnya, Bimantara (2022) hanya fokus pada manajemen waktu, dan Sari (2019) belum menggambarkan secara konkret kondisi sosial-emosional single mother.

Fenomena di atas menjadi landasan pentingnya penelitian ini dilakukan. Kabupaten Asahan menjadi lokasi yang relevan mengingat banyaknya single mother yang harus berjuang sendirian sebagai kepala keluarga, terutama di usia paruh baya (Muqoddam, 2024). Usia ini (40–60 tahun) diidentifikasi sebagai periode kehidupan yang penuh tantangan dari sisi fisik, emosional, maupun psikososial (Irianti, 2020). Oleh karena itu, penting untuk menggali lebih dalam bagaimana pengalaman hidup para single mother usia paruh baya, serta bagaimana mereka membangun resiliensi dalam menghadapi tekanan hidup pasca kehilangan pasangan.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian fenomenologi. Tujuan utama dari pendekatan ini adalah untuk memahami secara mendalam pengalaman subjektif individu dalam menghadapi fenomena tertentu, dalam hal ini pengalaman resiliensi para single mother pasca kematian pasangan. Pendekatan fenomenologis dipilih karena memberikan ruang eksplorasi terhadap makna pengalaman hidup partisipan secara holistik, reflektif, dan kontekstual, serta memungkinkan peneliti menangkap dinamika emosi, nilai, dan strategi adaptasi yang tidak dapat diungkap melalui pendekatan kuantitatif (Zuchri & Rapanna, 2021).

Desain penelitian ini bersifat eksploratif-deskriptif, berfokus pada interpretasi makna yang muncul dari narasi partisipan. Peneliti melakukan proses bracketing atau pengesampingan asumsi pribadi agar data yang dihasilkan benar-benar berasal dari pengalaman autentik subjek. Proses ini menjadi kunci dalam menjaga kemurnian fenomena sebagaimana dialami oleh partisipan.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui tiga metode utama: wawancara terstruktur, observasi langsung, dan dokumentasi. Wawancara terstruktur dilakukan menggunakan panduan pertanyaan yang telah dirancang

berdasarkan tujuan penelitian dan indikator resiliensi. Wawancara dilakukan secara tatap muka terhadap tiga partisipan utama, yaitu single mother usia paruh baya (40–60 tahun), serta tiga informan pendukung yang berasal dari anggota keluarga dan tetangga. Seluruh wawancara direkam (dengan persetujuan partisipan) dan ditranskrip verbatim guna menjaga keutuhan data. Observasi langsung difokuskan pada aktivitas keseharian subjek, ekspresi non-verbal, dan interaksi sosial di lingkungan tempat tinggal mereka. Observasi ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor eksternal yang mendukung pembentukan resiliensi. Dokumentasi berupa foto lingkungan, aktivitas harian, serta catatan lapangan digunakan sebagai data pelengkap untuk memperkuat interpretasi visual dan kontekstual terhadap fenomena yang diteliti.

Lokasi penelitian ditentukan di Desa Alang Bon-bon, Kabupaten Asahan, yang dipilih secara purposif karena terdapat populasi single mother usia paruh baya yang cukup signifikan dan aktif sebagai kepala keluarga. Kriteria pemilihan subjek dilakukan melalui teknik purposive sampling, yakni berdasarkan status sebagai single mother akibat kematian pasangan, berusia antara 40–60 tahun, serta menetap di lokasi penelitian selama minimal dua tahun terakhir. Pendekatan ini bertujuan untuk memastikan bahwa partisipan memiliki pengalaman yang relevan dan mendalam terkait fenomena yang diteliti.

Sumber data terdiri dari Data primer, yang diperoleh melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi terhadap partisipan utama dan informan pendukung. Data sekunder, yang berasal dari literatur ilmiah seperti buku, jurnal nasional, dan jurnal internasional yang relevan, digunakan untuk membangun kerangka konseptual serta memperkuat proses analisis dan pembahasan.

Proses analisis data menggunakan tahapan model interaktif dari Miles dan Huberman, yang terdiri dari Reduksi data, yaitu proses seleksi, kategorisasi, dan penyederhanaan informasi penting dari hasil wawancara dan observasi. Penyajian data, melalui penyusunan narasi dan matriks tematik berdasarkan tema dan subtema yang muncul secara konsisten. Penarikan kesimpulan atau verifikasi, dengan melakukan interpretasi atas makna yang terkandung dalam data secara induktif dan reflektif (Murdianto, 2020).

Untuk memastikan validitas dan kredibilitas data, digunakan strategi triangulasi metode dan sumber, yaitu membandingkan data hasil wawancara partisipan utama dengan informasi dari informan pendukung serta observasi lapangan. Selain itu, peneliti juga menerapkan teknik member checking, yaitu mengonfirmasi kembali hasil transkrip atau temuan sementara kepada partisipan untuk memastikan keakuratan dan keotentikan informasi.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa resiliensi pada *single mother* pasca kematian pasangan berasal dari kekuatan internal dalam diri dan adanya dukungan eksternal dari luar diri. Temuan penelitian sejalan dengan teori grothberg yang mengatakan bahwa resiliensi dibentuk dari 3 aspek yaitu *I Have, I Am, dan I Can* merupakan gabungan dari kekuatan internal dan eksternal. *Single mother* di Desa Alang Bon-bon, Kabupaten Asahan menunjukkan bahwa kemampuan bertahan dan menghadapi permasalahan memang dilakukan oleh diri sendiri, namun dukungan dari luar sangat membantu *single mother* untuk lebih mudah menghadapi kondisi demikian. Untuk lebih mudah memahami, tema-tema penelitian dikelompokkan menjadi teman induk dan tema superordinate, sebagai berikut:

Tabel 1. Tema Induk dan Tema Superordinat

Tema Induk	Tema Superordinat
Resiliensi	Kekuatan Internal
	Kekuatan Eksternal
Kondisi Realita	Emosional
	Ekonomi/Finansial
	Hubungan interpersonal

Penelitian ini dilakukan terhadap tiga subjek yang berinisial IN, AS, dan MS yang merupakan warga Desa Alang Bon-bon, Kabupaten Asahan yang berstatus sebagai *single mother*. Penelitian ini juga didukung dengan adanya informan pendukung yaitu anak dari IN, adik dari AS, dan tetangga dari MS. Data identitas subjek penelitian dan informan pendukung dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Subjek Penelitian

Inisial	Usia	Pekerjaan	Jumlah Anak
IN	52 Tahun	Wiraswasta	1 orang
AS	50 Tahun	Wiraswasta	5 orang
MS	55 Tahun	Ibu rumah tangga	5 orang

Tabel 3. Informan pendukung

Inisial	Usia	Status Informan Pendukung
JA	16 Tahun	Anak dari IN
US	46 Tahun	Adik dari AS
LM	49 Tahun	Tetangga MS

Subjek penelitian pertama yaitu IN yang merupakan ibu dari anak tunggal. Sehari-harinya IN bekerja sebagai asisten rumah tangga dan sudah 4 tahun berstatus sebagai *single mother*. IN masih sering mengalami emosional yang tidak stabil terkadang merasa sangat sedih dan mudah terbawa amarah terhadap permasalahan. Suami IN meninggal dunia secara tiba-tiba di tempat kerja, IN mengatakan bahwa suaminya masih dalam kondisi sehat pada saat itu. IN juga mengatakan bahwa suaminya orang yang baik dan sayang terhadap keluarga, sehingga hal itu membuat IN sangat merasa kehilangan. IN juga bercerita tentang kondisi keluarganya setelah ditinggalkan suaminya terutama tentang anaknya yang memiliki perilaku kurang baik, selalu membuatnya emosional, sehingga IN mudah marah-marah kepada anaknya. Kemudian keadaan ekonomi yang kurang mengharuskan IN bekerja seharian memenuhi kebutuhan keluarganya. Keadaan seperti ini juga sering membuat kondisi fisik IN melemah dan sakit, IN juga mengatakan memiliki riwayat hipertensi yang tiba-tiba kambuh. JA yang merupakan anak IN juga mengatakan hal serupa bahwa ibunya masih terkadang menangis sendiri mengingat ayahnya. JA juga mengakui bahwa dia sering membuat ibunya marah-marah karena kelakuannya, walaupun begitu ibunya sangat sayang dan memenuhi kebutuhan sekolahnya. Demikian kondisi yang dialami IN banyak mengalami kesulitan dan tantangan, hal ini tidak menutup kemungkinan bahwa IN mampu bertahan dan bangkit kembali untuk kehidupan dirinya dan keluarga. pada saat wawancara IN mengatakan:

“...Kalau ibuk lagi teringat sama suami, lagi merasa sedih ibuk lebih memilih untuk menyendiri menenangkan pikiran, kalau terasa berat ibuk sholat. Karena ibuk tidak terlalu mau untuk bercerita sama orang-orang lebih baik sendiri, nanti juga lebih tenang” .(IN)

IN mengatakan bahwa dia mampu menjalani kehidupan sekarang juga karena anaknya. Walaupun anaknya sering membuatnya emosian, namun IN sangat menyayangi anaknya. Dukungan dari keluarga juga membuat IN menjadi lebih kuat dan percaya pada dirinya untuk bisa bangkit kembali. Selain dukungan emosional, keluarga IN juga sesekali memberikan bantuan finansial walaupun tidak semua keluarga peduli dengan kondisinya, ucap IN. Kemudian IN juga mendapatkan dukungan dari masyarakat sekitar terkhusus pemerintah desa yang memberikan ia bantuan sembako setiap bulannya, IN mengatakan:

“...Sesekali ada juga keluarga yang datang ke rumah memberikan bantuan, Alhamdulillah juga ibuk dapat bantuan pkh dari desa setiap bulan nya seperti beras, minyak, telur jadi sangat membantu”.(IN)

Subjek penelitian kedua yaitu AS yang merupakan ibu dari 5 orang anak, diantaranya ada yang masih sekolah dan ada yang sudah berumah tangga. AS memenuhi tanggung jawab kebutuhan rumah tangga dengan bekerja seharian penuh. AS memiliki kondisi fisik yang sehat dan kuat. AS sudah 10 tahun berstatus sebagai *single mother*, sekarang AS hanya tinggal bertiga dengan anaknya karena anaknya yang lain sudah berumah tangga dan merantau. Setelah kematian suaminya AS sering menghadapi kesulitan dalam ekonomi, karena harus memenuhi kebutuhan rumah dan sekolah anak. Terkadang AS juga merasakan kesepian dan sendiri yang membuatnya stres karena harus memikirkan permasalahan keluarganya. Walaupun permasalahan yang dihadapi oleh AS terasa berat namun tidak membuatnya berhenti untuk kembali berusaha dan yakin terhadap dirinya agar bisa menghadapi semuanya. Pada saat wawancara AS mengatakan:

“...Sekarang ini pikiran ibu cuma ya gimana mencukupi kebutuhan anak-anak, biar bisa sekolah, ya harus kuat kerja biar bisa mencukupi semua, kalau mau dituruti meratap nasib, gak ada yang di dapat”.(AS)

AS mengatakan saat dia merasa kesulitan dan stres dia bercerita kepada keluarganya yaitu adiknya US yang lebih dekat dengannya. US yang merupakan adik dari AS mengatakan bahwa kakaknya sering bercerita tentang kesulitan dalam memenuhi kebutuhan rumah dan biaya sekolah anak, walaupun begitu US mengatakan bahwa kakaknya sangat kuat dan gigih dalam bekerja setiap harinya. Hal ini disampaikan dengan jelas oleh AS pada saat wawancara bahwa dukungan dari keluarganya juga besar, AS mengatakan:

“...Kadang ibuk cerita jugak ke keluarga, ke adik karena dekat biar gak stres dan suntuk kepikiran sendiri”.(AS)

Subjek penelitian ketiga yaitu MS merupakan ibu rumah tangga yang memiliki 5 orang anak. MS memiliki kehidupan ekonomi yang cukup, sehingga dalam memenuhi kebutuhan sehari-hari baginya tidak mengalami kesulitan. Tetapi MS tinggal sendirian, karena anak-anak nya sudah ada yang berumah tangga dan juga berada diperantau untuk melanjutkan pendidikan. MS sudah 5 tahun berstatus sebagai *single mother*. Suami MS meninggal dunia pada saat mereka melaksanakan ibadah haji, kejadian itu membuat MS terasa sakit dan sedih.

tahun, individu kerap menghadapi perubahan biologis dan psikologis yang memperberat proses adaptasi terhadap peran baru sebagai kepala keluarga.

Kondisi ini selaras dengan pandangan Christine (2024), yang menyatakan bahwa banyak single mother mengalami transisi signifikan dari ibu rumah tangga menjadi tulang punggung ekonomi keluarga, yang menuntut penyesuaian emosional dan struktural. Tekanan ini diperparah dengan minimnya sistem pendukung yang memadai. Berliana et al. (2023) menegaskan bahwa single mother yang mengalami kematian pasangan pada usia lanjut memiliki risiko tinggi terhadap gangguan psikologis apabila tidak mendapatkan dukungan sosial yang kuat. Selain itu, sebagaimana diidentifikasi oleh Perdana dan Syafiq (2013), tekanan pengasuhan anak, pengelolaan rumah tangga, dan stigma sosial menjadi hambatan signifikan dalam kehidupan sehari-hari single mother. Hal ini diperkuat oleh temuan Jaffer et al. (2023), yang menjelaskan bahwa single mother di Malaysia mengalami tekanan kesehatan dan psikologis akibat keterbatasan finansial serta stigma masyarakat, sebuah kondisi yang juga tercermin dalam konteks penelitian ini.

Dengan demikian, keberadaan jaringan sosial yang solid baik keluarga, tetangga, maupun komunitas menjadi sangat penting dalam mendukung resiliensi dan kesejahteraan para ibu tunggal. Rahayu (2018) menekankan bahwa single mother memerlukan ekosistem pendukung yang kuat agar dapat menjalankan peran ganda sebagai pengasuh dan pencari nafkah secara optimal.

Resiliensi pada Single Mother Pasca Kematian Pasangan

Temuan penelitian ini memperlihatkan bahwa resiliensi para single mother terbentuk melalui perpaduan antara kekuatan internal dan kekuatan eksternal. Resiliensi dimaknai sebagai kapasitas individu untuk bangkit, bertahan, dan beradaptasi dari situasi sulit yang tak terhindarkan, baik melalui potensi diri maupun dukungan dari luar (Masrikah, 2023; Putu et al., 2025). Reivich dan Shatté dalam Tazkiyah (2019) mengungkapkan bahwa resiliensi adalah kemampuan menghadapi situasi ketika segala sesuatu tampak tidak berpihak, sedangkan menurut Siebert dalam Purnamawati & Fauzi (2023), resiliensi mencerminkan kapasitas untuk mengelola perubahan hidup secara sehat, menjaga keseimbangan fisik dan psikologis, serta menghindari kekerasan sebagai bentuk pelampiasan krisis.

Sumber pembentukan resiliensi tidak terlepas dari dua elemen utama, yakni kekuatan internal dan kekuatan eksternal (Muzayanah, 2020). Kekuatan internal mencakup aspek spiritualitas, kontrol emosi, daya tahan mental, serta kemampuan adaptasi terhadap situasi. Penelitian ini menemukan bahwa subjek memiliki nilai spiritual tinggi yang menjadi sumber makna, harapan, dan kekuatan batin dalam menghadapi kesulitan hidup. Mereka juga menunjukkan kemampuan dalam mengendalikan emosi dan mempertahankan semangat meski berada dalam tekanan. Arsa & Lestari (2024) menegaskan bahwa kekuatan internal inilah yang berperan penting dalam membangun resiliensi single mother setelah kematian pasangan.

Salah satu indikator penting dalam kekuatan internal adalah adanya ketangguhan, yaitu kemampuan untuk pulih dan bangkit dari keterpurukan. Para single mother dalam penelitian ini mengidentifikasi diri mereka sebagai pribadi yang kuat dan berdaya dalam menghadapi kenyataan hidup serta tetap fokus mencapai tujuan (Azara et al., 2022). Di sisi lain, kekuatan eksternal berupa dukungan sosial dari keluarga, teman, tetangga, dan lingkungan sekitar terbukti sangat membantu dalam meredakan tekanan psikologis. Dukungan ini tidak hanya berfungsi sebagai penguat emosional, tetapi juga sebagai bantuan praktis dalam bentuk finansial dan sosial. Yuliani et al. (2023) menyatakan bahwa keberadaan jaringan sosial yang positif merupakan faktor penting yang memperkuat daya tahan psikologis ibu tunggal.

Salah satu tekanan yang sering dihadapi single mother usia paruh baya adalah kesepian yang muncul ketika anak-anak mulai mandiri atau meninggalkan rumah (empty nest syndrome). Dalam konteks ini, kebutuhan untuk tetap terhubung secara sosial menjadi sangat penting (Ajhuri, 2019). Subjek penelitian ini pun menunjukkan bahwa keterlibatan dalam aktivitas sosial seperti pertemuan warga atau kegiatan keagamaan menjadi bentuk mekanisme adaptif yang memperkuat aspek eksternal resiliensi mereka. Temuan ini mendukung teori Grotberg (2003), yang menyatakan bahwa resiliensi terbentuk dari tiga komponen: I Have (dukungan dari luar), I Am (identitas diri dan nilai personal), dan I Can (kemampuan menghadapi masalah). Dalam konteks penelitian ini, ketiganya terintegrasi dalam pengalaman hidup para single mother. Mereka menunjukkan keberadaan keyakinan diri, kontrol emosi, pemahaman terhadap permasalahan, serta dukungan dari lingkungan sekitar seperti keluarga dan pemerintah desa.

Penemuan ini juga diperkuat oleh hasil penelitian terdahulu. Juliana (2024) menyatakan bahwa dengan strategi yang tepat dan dukungan sosial, single mother dapat membangun kembali hidup mereka pasca kehilangan pasangan. Sementara itu, Ganivasari & Utami (2022) menemukan bahwa di Nusa Tenggara Timur, resiliensi pada ibu tunggal ditandai dengan pertumbuhan pribadi, penerimaan diri, kemandirian, serta peningkatan religiusitas. Aprilia (2013) dalam konteks Samarinda menunjukkan bahwa meskipun dukungan

sosial terbatas, kemampuan menerima kenyataan dan mengontrol emosi menjadi faktor penting ketahanan ibu tunggal. Aini (2022) turut menguatkan bahwa kombinasi kekuatan internal dan eksternal akan meningkatkan kualitas resiliensi secara signifikan.

Simpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa kehidupan single mother di Desa Alang Bon-bon, Kabupaten Asahan, pasca kematian pasangan diwarnai oleh tantangan yang kompleks, terutama dalam aspek ekonomi, pengasuhan anak, serta kestabilan emosional dan fisik. Tantangan tersebut semakin berat karena ketiga subjek berada pada usia paruh baya yang secara alami menghadapi dinamika biologis dan psikologis. Meskipun demikian, para single mother menunjukkan kapasitas resiliensi yang kuat, yang terbentuk dari kombinasi kekuatan internal dan eksternal. Kekuatan internal meliputi keyakinan diri, kontrol emosional, pemahaman terhadap situasi, dan nilai spiritual yang tinggi. Sementara itu, kekuatan eksternal berasal dari dukungan sosial, termasuk keluarga, tetangga, serta bantuan pemerintah setempat. Temuan ini menguatkan teori resiliensi Grotberg yang terdiri dari tiga aspek: I Have (dukungan eksternal), I Am (identitas dan nilai diri), dan I Can (kemampuan menyelesaikan masalah). Ketiganya secara nyata teridentifikasi dalam pengalaman subjek penelitian. Secara teoretis dan empiris, studi ini memberikan kontribusi dalam memperkaya pemahaman tentang resiliensi perempuan, khususnya dalam konteks budaya pedesaan dan kelompok usia paruh baya, yang masih jarang diteliti. Namun demikian, keterbatasan waktu dalam pengumpulan data menjadi kendala dalam menggali informasi yang lebih mendalam, dan pendekatan kualitatif yang digunakan membuat hasil studi tidak dapat digeneralisasi. Penelitian selanjutnya disarankan mencakup lokasi yang lebih luas, waktu yang lebih panjang, serta pendekatan campuran (kualitatif dan kuantitatif) untuk memperoleh gambaran yang lebih menyeluruh. Aspek lain yang juga penting untuk dikaji ke depan adalah pandangan single mother terhadap kemungkinan pernikahan kembali, peran agama dalam membentuk resiliensi jangka panjang, serta dinamika hubungan dengan anak pasca kehilangan pasangan.

Referensi

- Abdussamad, Z & Rapanna, P. (2021). *Metode penelitian kualitatif*. Syakir Media Press.
- Adhitya, N. Halaman, J. Kependudukan, D., Pencatatan, D., Kabupaten, S., & Asahan, K. (2022). *Profil perkembangan kependudukan kabupaten asahan tahun 2022*.
- Aini, D & Satwika, Y. (2022). Resiliensi pada wanita dewasa awal setelah kematian pasangan. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(6), 186-198..pdf.
- Ajhuri, K. (2019). *Psikologi perkembangan pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Penebar Media Pustaka
- Anjarwati, N. (2022). Resiliensi istri pasca kehilangan suami akibat kematian mendadak. *Jurnal Sipakalebbi*, 6(2), 79–91. <https://doi.org/10.24252/sipakalebbi.v6i2.31733>
- Aprilia, W. (2013). Resiliensi dan dukungan sosial pada orang tua tunggal (studi kasus pada ibu tunggal di samarinda). *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(3), 157–163. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v1i3.3326>
- Arsa, K & Lestari, M. (2024). Resiliensi pada ibu sebagai orang tua tunggal. *Buletin Psikologi*, 32(1), 84. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.92660>
- Azara, F, dkk. (2022). The relationship between emotion regulation and resilience in single mothers possessing multiple roles in malang city. *KnE Social Sciences*. <https://doi.org/10.18502/kss.v7i1.10213>
- Bani, S, dkk. (2021). Peran ibu single parent dalam pengasuhan anak. *Indonesian Journal of Early Childhood: Jurnal Dunia Anak Usia Dini*, 3(2), 68. <https://doi.org/10.35473/ijec.v3i2.889>
- Bimantara, G, dkk. (2022). Gambaran resiliensi pada single mother pasca kematian pasangan. *Jurnal Psimawa*, 5(2), 104–108. <https://doi.org/10.36761/jp.v5i2.2117>
- Berliana, V, dkk. (2023). Problematika dan strategi single mother terdampak covid-19 di kabupaten purbalingga. *Jurnal ilmiah Kajian Ilmu Sosial dan Budaya*. 25(2), 220–238.
- Christine, A, dkk. (2024). Pengasuhan orangtua tunggal dan karakter hardiness remaja akhir. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*. 8(1), 60–72. <https://doi.org/10.24912/>
- Dewi, L. (2017). Kehidupan keluarga single mother. *Indonesian Journal of School Counseling*, 2(3), 44. <https://doi.org/10.23916/08422011>
- Ewid, A & Vuspitasari, B. (2020). Single mother dalam membangun ekonomi keluarga. *Jurnal*

- Ilmu Ekonomi & Sosial*, 11(2), 83–91. <https://doi.org/10.35724/jies.v11i2.3219>
- Fajri, J & Indrawati, E. (2024). Studi fenomenologis tentang pengalaman single parent mother pada usia dewasa madya. *Jurnal Empati*, 13(3), 74–83. <https://doi.org/10.14710/empati.2024.41548>
- Ganivasari, C, & Muhana, S. (2022). Resiliensi single working mother pasca suami meninggal. *Happiness, Journal of Psychology and Islamic Science*, 4(1), 1–17. <https://doi.org/10.30762/happiness.v4i1.360>
- Grotberg, E. (2003). Resilience for today: *Gaining Strength from Adversity*. Praeger 1–281. <https://doi.org/10.5860/choice.41-5592>
- Hamdiana, Z & Rosnaini, L. (2023). The effect of losing a partner on incidence of depression. *Darussalam Indonesian Journal of Nursing and Midwifery*, 5(1), 74–81.
- Hutasoit, I & Brahmana, K. (2021). Single mother role in the family. *Education and Social Sciences Review*, 2(1), 27. <https://doi.org/10.29210/07essr208800>
- Irianti, S. (2020). Gambaran optimisme dan kesejahteraan subjektif pada ibu tunggal di usia dewasa madya. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(1), 107. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v8i1.4865>
- Jaffer, U, dkk. (2023). The lifestyle of single mothers in the east coast of malaysia: the impact on their health and wellbeing. *International Journal of Education, Psychology and Counseling*, 8(52), 784–792. <https://doi.org/10.35631/ijepc.852059>
- Khaerunnisa. (2023). Konsep resiliensi ibu tunggal pada komunitas single moms indonesia. *Kafa'ah journal*. 13(1), 142–155.
- Juliana, L. (2024). Resiliensi pada single mother yang berasal dari suku sabu di nusa tenggara timur. *Jurnal Penelitian Multidisiplin Terpadu* 8(12), 206–225.
- Loren, J, dkk. (2023). Pengalaman kehilangan pasangan hidup pada usia muda di lingkungan kerja rumah sakit x. *Indonesian Scholar Journal of Medical and Health Science*, 03(01), 10–18.
- Masrikah, A. (2023). Resiliensi pada single mother pasca kematian pasangan: *islamic guidance and counseling*, 4(1), 1–11. <https://doi.org/10.21154/rosyada.v4i1.4907>
- Muqoddam, F. (2024). Resiliensi single mother madura : potret ketahanan perempuan pedesaan madura yang hidup tanpa suami. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*.5(2).
- Murdiyanto, E. (2020). *Metode penelitian kualitatif (sistematika penelitian kualitatif)*. In Yogyakarta Press.
- Muzayanah, A. (2020). Dinamika resiliensi pada single mother. *Jurnal Psikologi*, 1, 1–10.
- Nashori fuad. (2015). Psikologi resiliensi. In *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952.
- Perdana, T & Syafiq, M. (2013). Menjalani hidup setelah kematian suami : studi fenomenologi perempuan single mother. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi.*, 2(1), 1–11.
- Pratiwi, S & Yuliandri, B. (2022). Anteseden dan hasil dari resiliensi. *Motiva Jurnal Psikologi*, 5(1), 8. <https://doi.org/10.31293/mv.v5i1.5667>
- Purnamawati, A & Fauzi, A. (2023). Strategi ibu tunggal (single mother) dalam membentuk regulasi diri remaja. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*. 7(1), 165–182.
- Putu, N, dkk. (2025). Tahapan pembentukan resiliensi diri ibu tunggal pasca kematian suami. *Journal Of Social Science Research*. 6264–6282.
- Rahayu, A (2018). Kehidupan sosial ekonomi single mother dalam ranah domestik dan publik. *Jurnal Analisa Sosiologi*, 6(1). <https://doi.org/10.20961/jas.v6i1.18142>
- Sari, I, dkk. (2019). Resiliensi pada single mother setelah kematian pasangan hidup. *Indonesian Journal of School Counseling*, 4(3), 78. <https://doi.org/10.23916/08411011>
- Sumarni, N. (2024). Resiliensi single parent. *Jurnal Pendidikan Konseling*. 03(02), 65–70.
- Tazkiyah, A. (2019). Resiliensi dan post traumatic growth (ptg). *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(3), 383–393. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v7i3.4796>
- Yuliani, F, dkk. (2023). Dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis pada ibu rumah tangga

pekerja di industri batu bata: *Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(1), 75–88.
<https://ojs.unimal.ac.id/index.php/jpt/index>

Grotberg, J. (2012). *Resilience: Theory and application*. <https://doi.org/10.2172/1044521>