

Gambaran Optimisme Dan Kesejahteraan Subjektif Pada Ibu Tunggal di Usia Dewasa Madya

Sista Irianti¹

*Program Studi Psikologi
Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik
Universitas Mulawarman Samarinda*

ABSTRACT. *This research is aimed to picture the optimism and subjective well-being on middle-aged single mother. The type of research is qualitative research with case study method. The methods used to collect data in this research are observations and interviews, along with determination of respondents through subject screening using Satisfaction with Life Scale (SWLS) and Positive Affect and Negative Affect Scale (PANAS). Data analysis techniques used in this research are data collection, data reduction, data presentation and conclusion. The subject of this research consists of four people, and apart from the main subject there are four other informants. The result of this research shows the picture of the optimism and subjective well-being on middle-aged single mother, wherein the four subjects are capable to be grateful for the life they have lived whilst thinking positively towards anything that will happen. This can be achieved because of (1) supports from people around the single mothers or their neighbors. (2) Routines or daily activities that highly influence the subjects' emotional states. (3) Their children who become the source of pride and accomplishment for the single mothers. (4) Incomes or works do not become the main factors of the subjects' well-being.*

Keywords: *optimism, subjective well-being, single mother, and middle-aged*

ABSTRAK. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan optimisme dan kesejahteraan subjektif ibu tunggal paruh baya. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan metode studi kasus. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi dan wawancara, serta penentuan responden melalui skrining subjek menggunakan Satisfaction with Life Scale (SWLS) dan Positive Affect and Negative Affect Scale (PANAS). Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah pengumpulan data, reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan. Subjek penelitian ini terdiri dari empat orang, dan selain subjek utama terdapat empat orang informan lainnya. Hasil penelitian ini menunjukkan gambaran optimisme dan kesejahteraan subjektif pada ibu tunggal paruh baya, dimana keempat subjek mampu bersyukur atas kehidupan yang mereka jalani sambil berfikir positif terhadap apapun yang akan terjadi. Hal tersebut dapat dicapai karena (1) dukungan dari masyarakat sekitar para ibu tunggal atau tetangganya. (2) Rutinitas atau aktivitas sehari-hari yang sangat mempengaruhi kondisi emosional subjek. (3) Anak-anak mereka yang menjadi sumber kebanggaan dan prestasi bagi para ibu tunggal. (4) Penghasilan atau pekerjaan tidak menjadi faktor utama kesejahteraan subjek.

Kata Kunci: optimisme, kesejahteraan subjektif, ibu tunggal, dan paruh baya

¹ Email: iriantisista@gmail.com

PENDAHULUAN

Dewasa madya atau dewasa menengah merupakan periode perkembangan yang dimulai pada usia kurang lebih 40 hingga 60 atau 65 tahun (Santrock, 2011). Dewasa madya adalah masa di mana seseorang mengalami penurunan keterampilan fisik dan beban tanggung jawab yang semakin banyak, menurut Santrock juga bahwa masa ini merupakan sebuah periode perkembangan yang unik, dimana pertumbuhan (karir & relasi) dan kehilangan saling mengimbangi.

Papalia, Olds dan Feldman (2009) dalam teorinya mengatakan bahwa dewasa madya (40-60 tahun) tugas perkembangan psikososial salah satunya yaitu keintiman. Orang-orang yang mempunyai tempat untuk berbagi ide, perasaan dan masalah, akan dapat merasa bahagia dan sehat.

Keluarga merupakan kelompok sosial terkecil dari masyarakat. Keluarga inti merupakan keluarga yang didalamnya hanya terdapat tiga posisi sosial, yaitu suami (ayah), istri (ibu), dan anak (*sibling*) (Lee dalam Lestari, 2012). Namun demikian saat ini banyak ditemukan keluarga yang bercerai.

Perceraian menghasilkan orang tua tunggal baik ibu tunggal (*single mother*) maupun ayah tunggal (*single father*). Berdasarkan data sensus penduduk 2009-2017 yang diperoleh dari BPS (Badan Pusat Statistik) bahwa status perkawinan cerai terbagi menjadi dua yaitu cerai hidup maupun cerai mati.

Menurut Rahayu (2017) para orang tua tunggal menjalankan banyak peran sekaligus karena tidak ada pasangan untuk berbagi dalam menjalankan peran dalam keluarga. Ibu tunggal akan memiliki dua peran yaitu menjadi peran ibu yang penuh kasih sayang serta kelembutan, juga peran ayah dengan penuh ketegasan dan wibawa dalam mengambil suatu keputusan.

Keberhasilan ibu dalam menjalankan kedua peran tersebut dapat dilihat dari keberhasilannya dalam menggabungkan kedua peran tersebut dapat memenuhi kebutuhan afeksi maupun sosialisasi dalam membesarkan anak-anaknya (Lestari, 2012). Ibu tunggal akan mendapat tugas ganda. Apabila yang terjadi adalah ketiadaan ayah, peran ibu menjadi bertambah sebagai pencari rezeki dan pengasuh anak. Keadaan seperti ini menyebabkan orangtua tunggal wanita dikenai banyak tuntutan dalam kehidupan sehari-hari.

Pada ibu tunggal dibutuhkannya kemampuan beradaptasi yang baik juga penyelesaian terhadap sumber stres, kontrol terhadap perasaan dan emosi-

emosi positif serta ketahanan saat menghadapi tekanan dalam pengalaman hidup setelah dijalani (Maddi & Khosabha dalam Yuyu, Sirait & Minauli 2015) akan dapat melewati masa ini dengan baik. Kebahagiaan, kepuasan dan emosi positif lainnya sering dimaknai sebagai *well-being*. *Well-being* (kesejahteraan) merupakan keadaan dimana seseorang berada pada tingkat kebahagiaan yang tinggi.

Diungkapkan oleh Chang (dalam Chusniyah & Pitaloka, 2012), optimisme sebagai konstruk kognitif terdiri dari keyakinan umum atas hasil positif berdasarkan perkiraan rasional dari kecenderungan seseorang untuk meraih kesuksesan dan keyakinan akan kemampuan seseorang untuk meraihnya. Orang yang optimis, dalam kehidupannya didominasi oleh pikirannya yang positif, berani mengambil keputusan penuh dengan keyakinan dan kepercayaan diri yang baik.

Setiap individu dapat memiliki kesejahteraan subjektif, tidak terkecuali wanita yang menyandang status sebagai ibu tunggal. Dalam pengukuran *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) yang diadaptasi dari Diener dan Pavot (2013) dapat melihat kepuasan hidup individu yang terkandung dalam dimensi kognitif. Untuk pengukuran pada dimensi afektif yang diadaptasi dari Diener dan Biswas dalam (Diener, 2009) yakni *Positive Affect and Negative Affect Scale* (PANAS). Secara singkat alat tes ini mengukur seberapa jauh kehidupan seseorang sesuai dengan standar idealnya.

Perceraian di usia paruh baya memberikan hasil yang positif bagi sebagian individu dan berdampak negatif untuk sebagian individu lainnya (Pudrovskaya dalam Hurlock, 2003). Dalam kondisi menikah dan kesejahteraan menurut Papalia, Olds dan Feldman (2009) perempuan dalam usia paruh baya dengan peran-peran nontradisional (bercerai, menikah kembali, atau melakukan kohibitasi) mengalami lebih banyak kesejahteraan dibandingkan mereka yang lebih muda.

Berdasarkan salah satu faktor dari kesejahteraan subjektif yaitu karakter pribadi lain menurut Diener dan avot (2004) orang yang lebih optimis tentang masa depannya dilaporkan merasa lebih bahagia dan puas dibandingkan dengan orang pesimis yang mudah menyerah dan putus asa jika suatu hal terjadi tidak sesuai dengan keinginannya.

Sejalan dengan adanya keterhubungan antara ibu tunggal dewasa madya dengan aspek-aspek dari optimisme dan kesejahteraan subjektif melalui angket dan wawancara dengan subjek secara

langsung, maka penelitian ini berfokus pada optimisme dan kesejahteraan subjektif pada ibu tunggal yang telah menginjak usia dewasa madya dan berstatus ibu tunggal >10 tahun. Penelitian ini mencoba menjelaskan dan memahami bagaimana gambaran optimisme dan kesejahteraan subjektif mengenai pengalaman ibu tunggal di masa lalu dalam membesarkan anak-anaknya, dan kebahagiaan juga kepuasan serta bagaimana ia memandang kehidupannya saat ini.

TINJAUAN PUSTAKA

Kesejahteraan Subjektif

Menurut Diener (2000) definisi dari kesejahteraan subjektif dapat dibuat menjadi tiga kategori. Pertama, kesejahteraan subjektif bukanlah sebuah pernyataan subjektif tetapi beberapa keinginan berkualitas yang ingin dimiliki setiap orang. Kedua, kesejahteraan subjektif merupakan sebuah penilaian secara menyeluruh dari kehidupan seseorang yang merujuk pada berbagai macam kriteria. Arti ketiga dari kesejahteraan subjektif jika digunakan dalam percakapan sehari-hari yaitu dimana perasaan positif lebih besar daripada perasaan negatif.

Menurut Diener dan Pavot (2004) kesejahteraan subjektif merupakan kategori yang luas mengenai fenomena yang menyangkut respon-respon emosional seseorang, domain kepuasan dan penilaian-penilaian global atas kepuasan hidup.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan subjektif adalah pandangan atau persepsi seseorang terhadap pengalaman hidupnya serta respon-respon emosional yang diterjemahkan melalui penilaian-penilaian positif.

Optimisme

Menurut Seligman (2006), optimisme adalah gaya penjelasan dan pola pikir positif untuk masa depan ketika individu memikirkan penyebab dari suatu pengalaman. Chang dan McBride (dalam Kurniawan, Priyatama, & Karyanta, 2015), menyatakan bahwa optimisme berhubungan dengan hasil-hasil positif yang diinginkan seseorang seperti kondisi moral yang baik, prestasi yang memuaskan, serta adanya kemampuan untuk menyelesaikan masalah yang muncul.

Berdasarkan uraian di atas, optimisme adalah keyakinan dalam menyikapi sebuah peristiwa, baik peristiwa yang menyenangkan ataupun peristiwa yang tidak menyenangkan dengan memiliki harapan

dan ekspektasi menyeluruh bahwa akan ada lebih banyak hal baik yang akan terjadi pada masa mendatang.

Ibu Tunggal

Keluarga dengan orang tua tunggal yaitu ibu atau ayah saja sebagai kepala keluarga baik yang disebabkan karena perceraian, meninggalnya pasangan (suami/istri) dan salah satu ayah/ibu meninggalkan rumah dalam jangka waktu yang lama (Wahyuni, Soemanto & Haryono, 2015).

Ibu tunggal adalah wanita yang ditinggalkan oleh suami atau pasangan hidupnya baik karena terpisah, bercerai, atau meninggal dunia untuk kemudian memutuskan untuk tidak menikah melainkan membesarkan anak-anaknya seorang diri (Papalia, Olds & Feldman, 2009). Sedangkan menurut Qaimi (dalam Hasanah & Widuri, 2014) ibu tunggal adalah keadaan seorang ibu yang akan menduduki dua jabatan sekaligus, sebagai ibu yang merupakan jabatan alamiah dan sebagai ayah yang menafkahi keluarganya.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan ibu tunggal adalah wanita yang ditinggalkan oleh pasangan hidupnya karena perceraian maupun kematian, dan memutuskan untuk tidak menikah kembali.

Dewasa Madya

Pada umumnya usia madya atau usia setengah baya dipandang sebagai masa usia antara 40 sampai 60 tahun. Masa tersebut ditandai oleh adanya perubahan-perubahan jasmani dan mental (Hurlock, 2003).

Menurut Upton (2012) bahwa terdapat tiga tahapan masa dewasa pertengahan, yaitu usia 45-50 tahun memasuki masa dewasa pertengahan, usia 50-55 tahun merupakan transisi paruh baya, dan usia 55-60 merupakan puncak masa dewasa pertengahan. Menurut Jahja (2015) usia madya merupakan periode yang panjang dalam rentang kehidupan manusia, biasanya usia tersebut dibagi menjadi dua subbagian, yaitu usia madya dini (40-50 tahun) dan usia madya lanjut (50-60 tahun).

Tugas perkembangan yang harus dijalani oleh individu dewasa madya menurut Havighurst (Hurlock, 2003) adalah tugas yang berkaitan dengan perubahan fisik, perubahan minat, penyesuaian kejuruan dan tugas yang berkaitan dengan kehidupan keluarga. Kebahagiaan pada usia madya seperti halnya pada usia manapun, timbul dan dialami apabila kebutuhan dan keinginan seseorang pada

waktu tertentu terpenuhi dan terpenuhi (Hurlock, 2003).

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa definisi dewasa madya adalah individu di usia 40-60 tahun yang dindai dengan adanya perubahan fisik dan mental.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan beberapa pertimbangan. Pertama, dengan metode kualitatif memungkinkan untuk mengetahui esensi gambaran kesejahteraan subjektif dan optimisme subjek, tanpa tercampuri oleh prasangka-prasangka atau opini-opini yang ada sebelumnya sehingga lebih fokus pada diri subjek yang bersangkutan, meliputi apa yang dipikirkan, dirasakan, dan diperbuat. Kedua, dengan metode kualitatif penelitian dapat dilakukan dalam *natural setting* (Creswell, 2016), dimana individu tidak terpisahkan dari konteks lingkungannya, sehingga tidak memungkinkan untuk membatasi atau menentukan variabel-variabel apa yang dapat mempengaruhi kesejahteraan subjektif dan optimisme karena berbagai variabel tersebut telah menyatu dalam diri subjek.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Subjek dalam penelitian ini adalah ibu tunggal yang berada pada usia dewasa madya dan berstatus ibu tunggal dengan kurun waktu lebih dari sepuluh tahun. Aprilia (2013) mengatakan bahwa *single parent mother* membutuhkan rentang waktu 1-4 tahun untuk bisa kembali pulih dari perasaan kehilangan dan mampu menerima kenyataan yang ada. Penelitian ini dilakukan terhadap keempat orang subjek yaitu SN, WA, NB, dan TA.

Keempat subjek pada penelitian ini mengalami cerai mati yang menurut Akmalia (2010) hilangnya pasangan hidup yang diakibatkan karena kematian akan menimbulkan banyak kesulitan, seperti kesulitan ekonomi dalam membiayai anak. Subjek SN dan subjek WA memiliki pasangan yang meninggal dunia secara mendadak, sedangkan pada subjek NB dan subjek TA memiliki pasangan yang meninggal dunia karena sakit. Pemilihan keempat subjek dilakukan berdasarkan *screening* terlebih dahulu dengan menggunakan *Satisfaction with Life Scale (SWLS)* dan *Positive Affect and Negative Affect Scale (PANAS)*. Berdasarkan hasil *screening* tersebut, diperoleh hasil bahwa keempat subjek pada

skala SWLS dalam kategori dari cukup puas hingga puas dan pada skala PANAS dalam kategori sedang.

Individu yang memiliki kesejahteraan subjektif dipengaruhi oleh salah satu faktor yaitu optimisme. Hal ini dapat dilihat dari pendapat Chang dan McBride (dalam Kurniawan, Priyatama, & Karyanta, 2015) yang menyatakan bahwa optimisme berhubungan dengan hasil-hasil positif yang diinginkan seseorang seperti kondisi moral yang baik, prestasi yang memuaskan, serta adanya kemampuan untuk menyelesaikan masalah yang muncul. Menurut Landa, Martos dan Zafra (2011) yang mengemukakan bahwa terdapat hubungan positif antara optimisme dan kesejahteraan psikologis serta hubungan negatif antara pesimisme dengan kesejahteraan psikologis. Seligman (2006) menjelaskan bahwa terdapat 3 aspek-aspek yang memengaruhi optimisme yaitu permanen, pervasif, dan personalisasi.

Subjek AN

Gambaran optimisme pada subjek SN terlihat pada aspek permanen dimana subjek menghadapi kesulitan dengan mencari penyelesaiannya dan meyakini bahwa kesulitan tersebut akan membaik. Keberhasilan subjek dalam membesarkan ketiga anaknya hingga saat ini adalah sebuah pencapaian dan kebahagiaan bagi subjek.

Dalam aspek pervasif subjek SN memandang perilaku membangkang anak terakhirnya dikarenakan tidak adanya pengasuhan ayah dalam tumbuh kembang sang anak. Subjek yang saat ini hanya tinggal dengan satu anak merasa sendiri dan kesepian, subjek mengisi kesendirian dan kesepiannya dengan berkebun dan beribadah. Menurut Sessiani (2018) kesepian akan memunculkan reaksi, seseorang yang sebelumnya telah menilai kesepiannya secara positif, maka kesepian tidak akan mengganggu aktivitas dan kualitas hidupnya. Subjek memandang segala kesulitan yang menimpa dirinya adalah untuk menguji kesabaran dan akan ada kebahagiaan sebagai balasan atas kesulitan tersebut.

Mengenai aspek personalisasi subjek SN memandang bahwa perilaku membangkang anak terakhirnya adalah kesalahan subjek SN yang terlalu memanjakan sang anak.

Gambaran kesejahteraan subjektif subjek SN terdapat pada dimensi kognitif (kepuasan hidup). Kepuasan hidup merupakan penilaian kognitif individu mengenai kepuasannya terhadap kehidupan secara menyeluruh, terhadap tujuan yang diinginkan

dan tujuan yang telah dicapai (Indriani dalam Lestari & Hartati, 2016). Subjek SN merasa puas dan menerima kenyataan yang terjadi dalam hidupnya saat ini sertamenganggap bahwa segala yang terjadi pada hidup subjek merupakan takdir yang ditetapkan oleh Allah.

Dimensi kognitif pada domain keluarga tidak terpenuhi dalam subjek SN akan tetapi pada domain teman sebaya terpenuhi dengan adanya peran tetangga. Tetangga mengambil peran dalam kehidupan subjek sebagai dukungan dan kepedulian. Kemudian pada domain pekerjaan, subjek SN tidak memiliki pekerjaan hanya saja kehidupan subjek ditanggung oleh kedua anak kembarnya dan bantuan dari tetangga sekitar. Sejalan dengan pendapat Pavot dan Diener (2004) salah satu faktor yang mempengaruhi kesejahteraan ialah pengangguran. Pengangguran adalah penyebab besar adanya ketidakbahagiaan, namun perlu diperhatikan bahwa tidak semua pengangguran mengalami ketidakbahagiaan. Mengenai waktu luang subjek SN merasa susah memiliki waktu bersama keluarga dan anaknya karena perbedaan daerah tempat tinggal, sedangkan anak yang berada di rumah kurang memiliki kualitas komunikasi yang baik dengan subjek sehingga jarang melakukan komunikasi dengan subjek.

Mengenai afek negatif, subjek SN dapat mengendalikan emosinya dengan selalu mengingat Allah untuk menenangkan hati disaat subjek marah. Saat subjek SN mendapatkan kesulitan atau permasalahan ia mencari ketenangan dengan berkeluh kesah dengan Allah dan beribadah. Hal ini sesuai dengan penelitian Sessiani (2018) menunjukkan hasil bahwa *strategi coping* yang dilakukan secara religius dengan mendekati diri kepada Allah membuat para janda lansia mampu memandang pengalaman kesepian yang dialami lebih positif.

Subjek WA

Subjek WA juga merupakan pribadi yang memiliki optimisme kearah yang positif. Hal tersebut tergambarkan pada aspek permanen subjek WA dalam menjaga dan membesarkan anak adalah pencapaian bagi dirinya. Subjek WA memandang bahwa anak yang melaukan kesalahan akan berubah dikemudian hari, sehingga menurutnya keluarga harus terus berada disamping anak dan membantunya.

Pada aspek pervasif, kegagalan subjek WA dalam membentuk perilaku anak pertamanya

dipandang subjek sebagai kurang kontrol subjek terhadap anaknya sehingga tidak terdeteksi menggunakan narkoba. Namun subjek tetap beranggapan bahwa setiap keluarga harus merangkul anak dan saudaranya serta tidak boleh menjauhi sesama saudara.

Aspek personalisasi subjek WA yang tergambar melalui kegagalan anak pertamanya dipandang subjek bukanlah kesalahan dari diri subjek, karena dua anak lainnya dengan cara didik yang sama berperilaku baik dan sukses. Menurutnya lingkungan tempat tinggal anak pertamanya menjadi faktor rusaknya perilaku anak yaitu menggunakan narkoba. Subjek merasakan pencapaian selama menjalani ibu tunggal yaitu dirinya yang selalu mengutamakan pendidikan sehingga anaknya dapat sarjana dan sukses. Hal ini sejalan dengan penelitian Seligman (2006) yang menyatakan bahwa individu dengan optimisme rendah memandang peristiwa buruk disebabkan oleh faktor internal, memandang peristiwa baik disebabkan oleh faktor eksternal.

Gambaran kesejahteraan subjektif terlihat pada subjek WA dimana dimensi kognitif pada domain diri sendiri subjek WA terlihat dari subjek yang mengakui bahwa hal yang ia inginkan telah terpenuhi yaitu memberikan pendidikan ke anak-anaknya hingga sarjana. Subjek mengakui bahwa cobaan yang dialaminya saat ini adalah cobaan dari Allah dan akan dapat terlewati dengan mudah. Rasa penerimaan menunjukkan sejauh mana seseorang mengenal dan memahami batasan-batasan yang dimiliki dalam mengatasi diri dan lingkungan. Rasa ini memberikan kekuatan dan semangat pada seseorang untuk dapat bertahan hidup (Sessiani, 2018).

Subjek WA terbuka dan menerima kondisi kesehatannya saat ini. Subjek mengalihkan penyakitnya sekaligus untuk memenuhi kebutuhannya dengan selalu berkegiatan yaitu berjualan sembako dan berjualan gorengan. Hal tersebut diakui subjek sebagai pekerjaan sampingan agar subjek ada aktivitas dan terhindar dari kebosanan saat dirumah. Menurut Diener (2000) refleksi kognitif dari status ibu tunggal terhadap kehidupan ataupun kesehatan yang dialami, seperti sedih atau susah, marah, dan kecewa.

Menurut Satici, Uysal dan Deniz (dalam Sessiani, 2018) bahwa orang yang bahagia memiliki hubungan sosial yang memuaskan dan jarang menghabiskan waktunya seorang diri. Dimensi kognitif yang paling menonjol pada subjek WA yaitu waktu luang. Subjek WA selalu meluangkan waktu

setiap bulannya setelah kedua anaknya mendapatkan gaji, untuk berjalan ke tempat wisata atau makan-makan untuk menghilangkan rasa suntuk. Relasi sosial yang terbangun secara positif akan membantu individu dalam hal ini ibu, untuk menilai kepuasan mereka terhadap kehidupan secara keseluruhan mengenai aspek-aspek khusus dalam kehidupan, seperti kepuasan kerja, minat, dan hubungan (Diener & Oishi, 1997).

Dimensi afektif subjek WA pada afek positif terlihat berdasarkan hasil observasi subjek. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan, diketahui bahwa subjek adalah orang yang mudah tertawa, periang dan lucu. Disamping itu subjek mengakui bahwa tertawa dan bahagia adalah kewajiban untuknya. Kebahagiaannya dipandanginya dapat datang dari mana saja, diantaranya dari orang-orang sekitar yang masih memperdulikannya juga mempunyai anak yang memahami dan mengerti dirinya. Hal yang membuat subjek bangga yakni pencapaian atas kedua anaknya yang dapat menempuh pendidikan hingga sarjana. Subjek mendapatkan kesenangan saat dapat berkumpul dengan cucu satu-satunya. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Hurlock (2003) bahwa individu yang dapat menerima diri dan lingkungan secara positif akan merasa puas dengan hidupnya.

Afek negatif subjek terlihat saat anak pertama masuk penjara atas kasus narkoba, yang dianggap subjek merupakan suatu kegagalan bagi dirinya. Subjek merasa sakit hati dan marah apabila perkataannya dibantah atau dilawan oleh anaknya. Menurut Lucas (dalam Diener, 2009) bahwa seseorang tidak harus memiliki emosi positif yang selalu berada dibagian atas, namun beberapa pengalaman emosi negatif yang tinggi juga mungkin diperlukan untuk menjadikan seseorang itu bahagia dan kesejahteraan. Hal yang dikhawatirkan subjek WA yaitu hubungan persaudaraan antara anak pertama dan terakhir yang kurang terjalin dengan baik.

Dinamika psikologis dalam optimisme dan kesejahteraan subjektif pada subjek WA yaitu pada keluarga. Subjek memiliki optimisme pada aspek permanen, subjek meyakini bahwa perilaku anak pertama dapat menjadi lebih baik dengan adanya dukungan keluarga. Optimisme subjek WA juga terlihat pada aspek pervasif, subjek meyakini bahwa anak yang melakukan kesalahan harus dirangkul oleh keluarga, bukan untuk dijauhi. Sehingga pada kesejahteraan subjektif subjek WA lingkungan keluarga juga lingkungan tempat tinggal yang

terjalin dengan baik dapat membantu subjek membesarkan ketiga anaknya dan menjalani hidup dengan baik hingga saat ini.

Subjek NB

Optimisme tergambar pada subjek NB dari berbagai aspeknya, yang pertama yaitu aspek permanen. Pada aspek permanen subjek NB memilih dan atas perilaku anaknya karena beranggapan bahwa anak akan berubah sendirinya dikemudian hari. Dalam menyikapi kesulitan pula subjek NB berpikiran terbuka dengan berpandangan hidup tidak selamanya tentang kesenangan.

Pada aspek pervasif, subjek NB memandang kegagalan umroh yang dialami oleh subjek merupakan ujian kesabaran dan memang belum waktunya untuk subjek pergi ke tanah suci. Permasalahan yang dapat dilewati subjek NB diyakini dapat menambah kualitas diri yang lebih baik lagi.

Kesejahteraan subjektif juga dimiliki oleh ibu tunggal yang telah menjalani perannya selama 11 tahun yaitu pada subjek NB. Subjek merasa telah cukup atas segala hal yang telah didapatkan. Subjek NB yakin bahwa ia mampu melewati segala cobaan yang terjadi dalam kehidupannya. Pada domain keluarga, subjek dekat dengan lingkungan keluarga dan selalu menjaga hubungan dengan baik.

Menurut Lestari (2012) semakin banyak anggota dalam keluarga akan membuat semakin kompleks sistem sosial yang terbangun. Subjek NB yang memiliki lima anak laki-laki memiliki permasalahan yang lebih kompleks dalam hal pola asuh. Terdapat dua anak subjek yang bercerai. Walaupun subjek tinggal satu rumah dengan banyak anaknya, komunikasi dan kelekatan dalam satu rumah tersebut tidak terjalin dengan baik. Hal ini menunjukkan bahwa banyaknya anggota keluarga tidak menjamin suatu kesejahteraan subjektif individu.

Subjek NB cenderung mengesampingkan kondisi kesehatannya. Keterbatasan mobilitas subjek saat ini tidak membuat subjek menyesal, subjek mengakui bahwa dirinya telah puas akan pengalaman di masa lalu dengan hobinya yaitu jalan-jalan. Ardani, Rahayu, dan Sholichatun (2007) berpendapat bahwa kesehatan dipengaruhi dari pemberian suatu perhatian pada bagaimana perilaku dan pengalaman manusia itu terjadi.

Pada domain pekerjaan subjek mendapatkan penghasilan keuangan dari rumah kontrakan yang dibayar pertahun, sedangkan untuk sehari-hari,

kebutuhan subjek dipenuhi oleh anak-anaknya. Sejalan dengan pendapat Pavot dan Diener (2004) salah satu faktor yang mempengaruhi kesejahteraan ialah pendapatan, dimana kepuasan hidup akan bertambah seiring dengan meningkatnya pendapatan pribadi maupun pendapatan negara bersangkutan. Mengenai domain waktu luang pada subjek NB kurang menonjol, dikarenakan kurangnya aktivitas yang rutin maupun kegiatan produktif sehari-harinya sehingga subjek NB sering merasakan kebosanan. Kegiatan sehari-harinya hanya menonton televisi dan duduk santai.

Dimensi afektif pada subjek NB yaitu afek positif, subjek NB mendapatkan kesenangan saat mendapatkan pemasukannya pertahun yaitu uang rumah. Subjek NB mensyukuri segala hal yang dijalankannya dalam kehidupan dan membandingkan dirinya dengan orang yang lebih susah darinya. Hal yang membanggakan bagi subjek NB yaitu dapat membesarkan kelima anak laki-lakinya. Menurut Seligman (2006) bersyukur adalah sebuah penghargaan terhadap kehebatan karakter moral, sebagai sebuah emosi, kekuatan ini berupa ketakjuban, rasa terima kasih, dan apresiasi terhadap kehidupan itu sendiri. Sedangkan pada afek negatif subjek NB yaitu dalam keluarga ia sangat jarang marah dalam menyelesaikan segala permasalahan, karena menurutnya membesarkan lima anak laki-laki tidak bisa dengan kekerasan. Walaupun subjek NB marah durasinya tidak lama dan lebih memilih menghindar dari sumber masalah. Dalam penyelesaiannya pun subjek memilih membicarakan permasalahan sesegera mungkin agar cepat terselesaikan dan tidak berlarut-larut.

Dinamika pada aspek pervasif dari optimisme tergambar pada subjek NB, subjek dapat menghadapi dan melewati permasalahan yang ada dihidupnya, maka ia meyakini bahwa Allah akan mengangkat derajatnya menjadi lebih baik lagi. Terlihat pula pada aspek personalisasi subjek NB meyakini bahwa Allah akan selalu ada untuk membantu dirinya dalam menghadapi permasalahan-permasalahan hidup. Sehingga pada kesejahteraan subjektif tergambar pada afek positif dimana subjek dapat mensyukuri segala hal dalam kehidupannya yang telah diberikan oleh Allah.

Subjek TA

Gambaran optimisme pada subjek TA yaitu pada aspek permanen. Subjek memandang permasalahan dengan tidak meratapi hal tersebut berlama-lama dan selalu berdoa untuk meminta

penyelesaian yang terbaik. Subjek memandang bahwa kesulitan tidak akan terus menerus menimpa dirinya karena roda selalu berputar. Dampak dari jiwa optimis adalah berfikir positif dan selalu berusaha menjadikan hari esok menjadi lebih baik dari hari ini. Orang yang berjiwa optimis akan berorientasi kemasa depan yang lebih baik.

Pada aspek pervasif subjek TA memandang kegagalan yang terjadi pada subjek pernah dirasakan pula oleh orang lain bahkan mungkin dengan kondisi yang lebih buruk. Subjek mengatakan bahwa saat marah ia tidak pernah lama dan tidak pernah memasukkannya ke dalam hati. Kesulitan dipandang subjek bahwa dirinya dinilai dapat melalui hal tersebut dan harus menghadapi dengan sabar.

Aspek personalisasi subjek TA terlihat saat kematian suami. Subjek mengakui bahwa ketika suami subjek meninggal, ia kehilangan semangat untuk hidup. Hal ini sesuai dengan Sessiani (2018) yang mengemukakan bahwa kedekatan dengan pasangan hidup ati tidak hanya pada saat pasangan sedang bersama di satu tempat (berdekatan secara fisik), dan keduanya merasa sangat kehilangan. Keterpisahan ini, sebagaimana kedekatan dapat terjadi secara fisik, emosional dan keduanya. Saat permohonan subjek terkabul, diyakini bahwa dirinya memang layak mendapatkan hal tersebut. Akan tetapi, ketika permohonan subjek tidak terkabul dipandang bahwa ada yang lebih baik dari hal yang diinginkan. Subjek TA merasa dirinya telah semampunya berperan sebagai ibu tunggal. Subjek TA bersyukur atas setiap masalah ditanggapi dengan berpikiran bahwa subjek diberikan kemampuan melewatinya. Dalam menjalani kehidupan subjek TA selalu menyesuaikan dengan anak agar tetap data menjalin hubungan yang baik dengan anak dan cucunya. Hal tersebut sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Hurlock (2003) bahwa penyesuaian diri yang baik akan membuat individu memiliki kepuasan hidup yang tinggi.

Subjek TA menjaga kesehatannya dengan makan makanan yang bergizi, tidur cukup dan olahraga agar tetap sehat dan panjang umur serta dengan harapan dapat terus berkumpul dengan anak dan cucu. Subjek TA selalu menyesuaikan gaya hidup dengan anaknya, dengan harapan agar subjek dapat terus memiliki hubungan yang dekat bersama sang anak.

Dalam dimensi afektif subjek TA pada afek positif terlihat pada kebahagiaan anak dan cucu-cucunya menjadi faktor kebahagiaan subjek saat ini. Subjek merasa berhasil mendidik cucunya karena

prestasi cucunya yang cukup banyak. Memperbaiki kualitas ibadah adalah bentuk syukur subjek atas fisik yang masih dapat produktif. Afeksi positif merupakan reaksi seseorang terhadap peristiwa-peristiwa yang menunjukkan bahwa hidup berjalan sesuai dengan apa yang diinginkan, dengan adanya perasaan gembira, bangga, kasih sayang, bahagia, serta suka cita dalam hidup (Diener dalam Putri & Veronika, 2014). Pada afek negatif yang terlihat subjek TA selalu membandingkan dirinya dengan orang lain yang lebih sukses dari dirinya.

Dinamika subjek TA pada kesejahteraan subjektif dan optimisme terlihat dari bagaimana subjek memandang kehidupan orang lain. Pada aspek pervasif dari optimisme, subjek memandang bahwa kegagalan yang terjadi pada dirinya juga pernah terjadi pula pada orang lain bahkan dengan kondisi lebih buruk. Sehingga afek negatif dari subjek TA adalah dirinya sering membandingkan kehidupannya dengan orang lain yang lebih sukses darinya.

Lingkungan tempat tinggal keempat subjek berada jauh dari perkotaan sehingga kekeluargaan antar tetangga masih sangat erat. Hal ini sejalan dengan penelitian Warner dan Wills dalam Sessiani (2018) yang mengatakan bahwa janda yang berada di perkotaan lebih sering mengalami kesepian dibandingkan meraka yang tinggal di desa dengan ikatan kekeluargaan yang kuat.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Subjek SN telah menjadi ibu tunggal selama 14 tahun. Gambaran optimisme yang menonjol pada subjek SN adalah aspek permanen dan pervasif. Pada aspek permanen, Subjek SN terus berusaha dengan berkebutuhan dan berjualan untuk dapat membesarkan anaknya. Subjek SN merasa bangga karena berhasil menyekolahkan kedua anaknya sampai lulus SMA, hingga bekerja dan berkeluarga. Subjek SN percaya bahwa perilaku anak terakhirnya akan berubah menjadi lebih baik. Pada aspek pervasif, Subjek merasa gagal membesarkan anak terakhirnya, kegagalan tersebut dipandang spesifik oleh subjek dikarenakan anak terakhirnya tidak mendapat pengasuhan dari sang ayah. Subjek memandang bahwa kehilangan pasangan dan ditinggal oleh anak adalah hal yang telah ditetapkan oleh Allah SWT. Subjek mengisi kesendiriannya dengan

berkebutuhan dan meningkatkan kualitas agama. Gambaran kesejahteraan subjektif pada subjek SN tergambar pada dimensi kognitif, yaitu domain diri sendiri, teman sebaya dan kesehatan. Pada domain diri sendiri, subjek SN menerima dan puas terhadap kehidupan yang sudah ditakdirkan oleh Allah SWT. Pada domain teman sebaya, tetangga yang sangat membantu dalam perjalanan hidup, subjek memandang kehidupan orang lain dengan percaya bahwa setiap orang memiliki kesulitan dan cobaan masing-masing. Pada domain kesehatan, walaupun kondisi fisik lemah subjek tetap aktif berkebutuhan dan majelis ilmu menjadi hal yang menonjol pada subjek rutinitasnya membuat subjek selalu menjadi orang yang sehat. Pada dimensi afektif yang menonjol pada subjek SN adalah afek positif, subjek SN merasa bahwa tidak ada hal yang perlu ia khawatirkan. Saat ini subjek hanya fokus untuk menyempurnakan ibadahnya. Subjek SN merasa bahwa membesarkan anak seorang diri adalah suatu kebanggaan dan pencapaian yang luar biasa.

2. Subjek WA telah menjadi ibu tunggal selama 11 tahun. Gambaran optimisme pada subjek WA yang menonjol adalah permanen dan pervasif. Pada aspek permanen, menjaga dan membesarkan anak dengan baik adalah salah satu pencapaian bagi subjek WA. Subjek yakin bahwa dengan adanya dukungan dari keluarga, anak pertama subjek dapat berubah menjadi lebih baik. Pada aspek pervasif, kegagalan subjek atas masuknya anak kedalam penjara akan narkoba dipandang subjek secara spesifik sebagai kurangnya kontrol. Subjek meyakini bahwa anak yang melakukan kesalahan harus dirangkul oleh keluarga, bukan dijauhi. Gambaran kesejahteraan subjektif pada subjek WA tergambar pada dimensi kognitif, yaitu keluarga, teman sebaya, dan waktu luang. Pada keluarga, subjek masih berkomunikasi sangat baik dengan keluarga meskipun tempat tinggal yang berjauhan. Pada teman sebaya, subjek mendapatkan kenyamanan saat bertemu, bertukar cerita dan menceritakan berbagai masalah dengan tetangga sekitar. Hal tersebut dikarenakan dirinya jarang bercerita dengan anak. Tetangga menjadi tempat subjek berkeluh kesah. Pada waktu luang, Subjek dan kedua anaknya selalu meluangkan waktu untuk pergi berlibur bersama setiap bulannya untuk menghilangkan rasa suntuk.
3. Subjek NB telah menjadi ibu tunggal selama 11 tahun. Gambaran optimisme pada subjek NB

yang menonjol adalah pervasif dan personalisasi. Pada aspek pervasif, ketika subjek dapat menghadapi dan melewati permasalahan yang ada dihidupnya, maka ia yakin bahwa Allah SWT akan mengangkat derajatnya sehingga ia menjadi individu yang lebih baik lagi. Subjek berperan sebagai tonggak keluarga sehingga harus selalu berhati-hati dalam mengambil keputusan. Pada aspek personalisasi, dalam menyelesaikan permasalahan di luar kontrol, yang dapat subjek lakukan hanyalah berdoa. Subjek yakin bahwa Allah SWT akan selalu ada untuk membantu dirinya dalam menghadapi permasalahan-permasalahan hidup. Gambaran kesejahteraan subjektif pada subjek NB tergambarkan pada dimensi kognitif, yaitu domain diri sendiri, keluarga, dan teman sebaya. Pada diri sendiri, subjek NB merasa telah cukup atas segala hal yang didapatkan saat ini. Subjek meyakini bahwa segala hal yang terjadi, karena dirinya dinilai Allah SWT mampu melewatinya. Pada keluarga, subjek memiliki hubungan yang baik dengan keluarga. Dalam menjaga hubungan tersebut, subjek tidak pernah membedakan sikapnya terhadap siapapun. Pada teman sebaya, subjek merasa nyaman ketika dapat bertukar pikiran dan berkeluh kesah kepada orang lain disaat ada masalah. Subjek menganggap tetangga seperti keluarga sendiri, sehingga subjek selalu mengikutsertakan tetangga dalam segala hal dalam hidupnya.

4. Subjek TA telah menjadi ibu tunggal selama 10 tahun. Gambaran optimisme pada subjek terlihat pada aspek permanen, subjek meyakini perkataan buruk tentang dirinya tidak akan berlangsung lama. Subjek meyakini bahwa dalam kehidupan tidak hanya mendapatkan kesulitan secara terus menerus, akan ada masanya subjek mendapatkan kebahagiaan. Gambaran kesejahteraan subjektif pada subjek NB tergambarkan pada dimensi kognitif, yaitu domain diri sendiri, kesehatan, dan waktu luang. Pada diri sendiri, subjek merasa telah memberikan yang terbaik dalam menjalankan perannya sebagai ibu tunggal. Subjek meyakini bahwa dirinya mampu melewati setiap masalah yang menimpanya. Pada kesehatan, subjek menjaga kondisi tubuhnya dengan makanan bergizi, tidur cukup, dan olahraga agar dapat sehat dan panjang umur. Subjek tetap beraktivitas sehari-hari meskipun sedang dalam kondisi sakit. Pada waktu luang, subjek memiliki kegiatan rutin untuk mengisi

kesehariannya yaitu mengaji dan memelihara ayam agar subjek tidak merasa bosan. Selain itu subjek juga sering membuat kerajinan tangan.

5. Keempat subjek yang berstatus ibu tunggal dapat menjalani kehidupan karena: (a) Dukungan orang sekitar atau tetangga yang selalu membantu disetiap proses kehidupan subjek. (b) rutinitas atau kegiatan sehari-hari sangat memengaruhi kondisi emosi subjek. (c) Anak menjadi sumber kebanggaan dan pencapaian bagi ibu tunggal. (d) pendapatan atau pekerjaan tidak menjadi faktor utama kesejahteraan subjek.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi subjek penelitian
Saran bagi subjek penelitian agar lebih terbuka dalam menceritakan setiap permasalahan kepada anak dibandingkan dengan orang lain, agar anak memahami kondisi ibunya. Melakukan kegiatan yang digemarinya atau melakukan hobinya seperti kegiatan positif (keagamaan, sosial, memasak dll), ataupun berkumpul bersama keluarga serta teman-temannya agar tetap memiliki emosi yang positif.
2. Bagi ibu tunggal lainnya
Saran bagi ibu tunggal lainnya untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif dengan mencari rutinitas untuk mengisi waktu luang misal: mengikuti kegiatan PKK, arisan, berkebun, memasak kegiatan majelis, berlibur dan lain-lain. Ibu tunggal diharapkan mencari lingkungan yang selalu mendukung ibu tunggal untuk mengurangi emosi negatif dan sebagai sarana ibu tunggal dalam mengatasi kesendirian.
3. Bagi anak dan keluarga subjek penelitian
Saran bagi anak yang memiliki ibu tunggal agar lebih dapat memberikan perhatian, waktu luang bersama ibu, mendampingi ibu dalam melakukan hobi, dan memberikan kegiatan positif (seperti: menjahit, menganyam, berkebun, dll). Untuk keluarga diharapkan membantu dan berperan aktif dari segi bantuan maupun pendampingan, serta selalu menjalin komunikasi dengan baik.
4. Bagi peneliti selanjutnya
Saran peneliti untuk penelitian selanjutnya yang pertama berkaitan dengan jumlah subjek yang dilibatkan dapat ditambah agar mewakili beberapa karakteristik gender, demografis, sosial ekonomi, maupun religiusitas. Terlibatnya banyak

subjek diharapkan dapat menjadi pembanding dalam menjelaskan fenomena pada subjek yang berbeda. Penelitian ini dapat dikembangkan agar dapat menjadi strategi intervensi maupun promosi kesehatan mental pada ibu tunggal lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Akmalia. (2013). Pengelolaan Stres Pada Ibu *Single Parent*. *Humanitas Indonesian Psychological Journal*, 1(1), 1-18.
- Aprilia, W. (2013). Resiliensi dan Dukungan Sosial Pada Orang Tua Tunggal (Studi Kasus Pada Ibu Tunggal di Samarinda). *eJournal Psikologi*, 1(3), 268-279.
- Chusniyah, T., & Pitaloka, A. (2012). Analisis Wacana pada Media Internet terhadap Optimisme dan Harapan tentang Masa Depan Indonesia. *Jurnal Sains Psikologi*, 2 (3), 67-81.
- Creswell, J. W. (2010). *Research Design: Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed Edisi Ketiga*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and proposal for a national index. *American Psychologist*, 55 (2), 34-43.
- Diener, E., & Pavot. W. (2004). The Subjective Evaluation of Well-Being in Adulthood: Findings and Implication. *Ageing International*, 29(2), 113-135.
- Hasanah, T. D. U., & Widuri, E. L. (2014). Regulasi Emosi pada *Single Mother*. *Jurnal Psikologi Integratif*, 2(1), 86-92.
- Hurlock, E. B. (2003). *Psikologi Perkembangan Edisi Kelima*. Jakarta: Erlangga.
- Kurniawan, S., Priyatama, A. N., & Karyanta, N. A. (2015). Hubungan konsep diri dengan optimisme dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa Prodi Psikologi Fakultas Kedokteran UNS. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajawa NS*, 3(8), 275-284.
- Landa, J. M. A., Martos, M. P., & Zafra, E. L. (2011). Perceived Emotional Intelligence and Optimism/pessimism. *Journal Happiness Study*, 12, 463-474.
- Lestari, A., & Hartati, N. (2016). Hubungan *Self Efficacy* dengan *Subjective Well Being* pada Lansia yang Tinggal Sendiri. *Jurnal RAP UN*, 7(1), 12-23.
- Lestari, S. (2012). *Psikologi Keluarga*. Jakarta: Kencana.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2009). *Human Development (Perkembangan Manusia) Edisi kesepuluh*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Putri, D. A., & Veronika, S. (2014). Hubungan antara self-efficacy dengan subjective wellbeing pada mahasiswa baru politeknik elektronika negeri surabaya (pens) yang kos. *Jurnal Psikologi Industri dan Organisasi*, 3 (3).
- Rahayu, A. S. (2017). Kehidupan Sosial Ekonomi *Single Mother* dalam Ranah Domestik dan Publik. *Jurnal Analisa Sosiologi*, 6(1), 82-99.
- Santrock, J. W. (2011). *Life-Span Development. (Perkembangan Masa-Hidup) Edisi Ketigabelas Jilid II*. Jakarta: Erlangga.
- Seligman, M. E. (2006). *Handbook Learned Optimism How to Change Your Mind and Your Life (Kindle Edition)*. New York: A Division of random house, Inc.
- Sessiani, L. A. (2018). Studi Fenomenologis tentang Pengalaman Kesepian dan Kesejahteraan Subjektif pada Janda Lanjut Usia. *Jurnal Sawwa: Studi Gender*, 13(2), 203-236.
- Upton, P. (2012). *Psychology Express: Developmental Psychology (Psikologi Perkembangan)*. Jakarta: Erlangga.
- Wahyuni, S., Soemanto, R. B., & Haryono, B. (2015). Kenakalan Pelajar dalam Keluarga *Single Parent*. *Jurnal analisa Sosiologi*. 3(2), 1-16.
- Yuyu, N., Sirait, D., & Minauli, I. (2015). *Hardiness* pada *Single Mother*. *Jurnal Diversita*, 1(2), 28-38.