

Penerimaan Diri Pada Ibu Tunggal Dengan Peran Ganda Pasca Kematian Suami

Serliyani Anggun Dapawole¹, Feronika Ratu², Zerlinda C. A. Sanam³

^{1,2,3} Program Studi Psikologi, Universitas Nusa Cendana Kupang
e-mail: serlianydapawole@gmail.com, feronika.ratu@staf.undana.ac.id,
zerlinda.sanam@staf.undana.ac.id

Abstrak

Ibu tunggal sendiri dapat diartikan sebagai orang tua yang merawat dan membesarkan anak-anaknya tanpa kehadiran dan dukungan dari pasangannya. Menjadi orang tua tunggal dikarenakan kematian pasangan bisa menjadi ujian yang berat karena pasangan lainnya harus membangun kembali kehidupan tanpa kehadiran orang yang dicintai. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan penerimaan diri ibu tunggal melalui 10 aspek penerimaan diri Jersild. Desain penelitian ini menggunakan desain penelitian kualitatif dengan pendekatan kualitatif deskriptif. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 5 orang ibu tunggal yang berdomisili di Kota Kupang. Teknik sampling yang digunakan yaitu purposive sampling dan snowball sampling sehingga partisipan dipilih dengan kriteria yang telah ditentukan, diantaranya yaitu menjadi ibu tunggal karena kematian suami, memiliki pekerjaan dan masih memiliki tanggungan. Pengumpulan data menggunakan wawancara mendalam semi terstruktur kemudian data dianalisis menggunakan teknik analisis tematik deduktif sehingga tema utama merupakan 10 aspek penerimaan diri Jersild. Hasil penelitian memperoleh bahwa ibu tunggal mampu menerima diri yang tercermin dari setiap aspek. Penerimaan diri pada ibu tunggal tercermin dari sikap mereka yaitu menerima kekurangan yang dimiliki, mampu mengembangkan potensi diri yang dimiliki, tidak berlarut-larut dalam kesedihan dan mengikhlaskan kepergian suami, mulai bangkit lagi untuk menjalani kehidupannya, kembali membuka diri, aktif mengikuti kegiatan dan mempelajari berbagai kemampuan baru untuk beradaptasi dengan peran gandanya.

Kata Kunci: Ibu Tunggal, Penerimaan Diri, Peran Ganda

Abstract

A single mother can be defined as a parent who cares for and raises her children without the presence and support of her partner. Becoming a single parent following the death of a partner can be a difficult ordeal, as the surviving partner must rebuild their life without their loved one. This study aims to describe single mothers' self-acceptance through Jersild's 10 aspects of self-acceptance. The study employs a qualitative research design using a descriptive qualitative approach. The participants in this study comprised five single mothers residing in Kupang City. The sampling techniques used were purposive sampling and snowball sampling, meaning that participants were selected according to predetermined criteria, including being a single mother following the death of her husband, being in employment, and still having dependants. Data were collected through semi-structured in-depth interviews and subsequently analysed using a deductive thematic analysis technique, resulting in the identification of 10 key aspects of self-acceptance as outlined by Jersild. The research findings indicate that single mothers are capable of self-acceptance, as reflected in every aspect of self-acceptance. Self-acceptance amongst single mothers is evident in their attitudes: they accept their shortcomings, are able to develop

their own potential, do not dwell on their grief, come to terms with their husband's passing, begin to pick themselves up and get on with their lives, open up again, actively participate in activities, and learn new skills to adapt to their dual roles.

Keywords: Self-Acceptance, Single Mother, Dual

LATAR BELAKANG

Perubahan peran dalam kehidupan bukan suatu hal yang mudah, terutama yang terjadi secara tiba-tiba. Perubahan peran kerap terjadi dalam kehidupan seseorang salah satunya dalam keluarga. Keluarga merupakan kelompok primer yang terpenting dalam masyarakat. Dalam konsep keluarga berlaku pembagian tugas peran suami istri. Salah satu tugas dalam keluarga adalah menjadi orang tua. Segala urusan rumah tangga dan pengasuhan anak menjadi tanggung jawab istri, sedangkan suami bertugas untuk mencari nafkah agar kebutuhan ekonomi dalam keluarga terpenuhi (Jasmienti & Utami, 2019). Setiap orang tentu mengharapkan keluarga yang utuh, sejahtera dan harmonis sehingga pembagian peran dalam keluarga terlaksana dengan baik. Namun, tidak semua kehidupan keluarga berjalan dengan baik seperti yang diinginkan, banyak persoalan-persoalan yang kemudian muncul dalam keluarga kemudian status sebagai ibu tunggal lebih lanjut menyebabkan terjadinya perubahan peran dan tanggung jawab dalam keluarga (Misriani & Nuvida, 2024). Salah satu persoalan yang dapat menyebabkan adanya perubahan peran yaitu kondisi dimana salah satu orang tua harus menjadi single parent atau orang tua tunggal karena berbagai faktor.

Orang tua tunggal atau single parent adalah orang tua yang dimana hanya ada ibu atau ayah saja yang berperan ganda terhadap keluarganya baik sebagai ayah atau ibu, sebagai pencari nafkah dan mengasuh anak (Ulfah & Fauziah., 2020). Baik ayah maupun ibu dapat menjadi orang tua tunggal. Namun, di Indonesia jumlah ibu yang menjadi orang tua tunggal lebih tinggi daripada ayah. Berdasarkan data pada Badan Pusat Statistik (BPS), pada tahun 2022 jumlah ibu tunggal di Indonesia mencapai angka 7,9 juta sedangkan jumlah ayah tunggal berjumlah 2,7 juta (Christine, Dewi & Anggraini, 2024). Berdasarkan data tersebut dapat diketahui bahwa jumlah ibu tunggal lebih tinggi daripada jumlah ayah tunggal. Kondisi tersebut dapat disebabkan oleh beberapa faktor yaitu perceraian, hamil diluar nikah, pasangan meninggal dunia. Namun ketika ditinggal mati suami, kondisi ibu tunggal menjadi lebih rumit. Perpisahan terjadi karena maut yang memisahkan maka single parent akan berjuang untuk memberikan kehidupan yang nyaman terhadap keluarga kecilnya, (Hutasoit & Brahmana, 2021). Menjadi orang tua tunggal dikarenakan kematian pasangan bisa menjadi ujian yang berat karena pasangan lainnya harus membangun kembali kehidupan tanpa kehadiran orang yang dicintai, (Arri 2019, dalam Baroroh, Pasaribu & Awali, 2025).

Kehilangan suami karena kematian, mengubah seorang ibu menjadi "ibu tunggal" yang menimbulkan kesedihan mendalam dan menimbulkan berbagai masalah dalam kehidupannya (Rachman, Fadillah & Rucitra., 2023). Ibu tunggal sendiri dapat diartikan sebagai orang tua yang merawat dan membesarkan anak-anaknya tanpa kehadiran dan dukungan dari pasangannya (Putri, Suryaningsih & Sapariah., 2024). Menjadi ibu tunggal karena peristiwa ditinggal suami sangat mempengaruhi psikologis ibu dimana sering merasa sedih, cemas, dan takut (Bimantara, Retnoningtias & Dewi., 2022). Ibu tunggal yang kehilangan pasangan hidup karena meninggal dunia rentan mengalami masalah pada fungsi sosial, perasaan depresi maupun kesehatan mental secara keseluruhan (Wilcoxs 2003, dalam Parlia, Sari & Roudhotina, 2018). Status ibu tunggal menimbulkan stigma sosial dalam masyarakat. Masyarakat masih memandang negatif perempuan yang menyandang status tersebut. Menurut Parker, Riyani & Nolan (2016), stigma masyarakat terhadap janda berupa pandangan buruk terhadap janda, masyarakat memandang

janda sebagai sosok yang tercelah, tidak bermoral dan berbeda dengan orang normal yang sudah menikah.

Permasalahan yang dihadapi ibu tunggal begitu kompleks, seperti kesepian, stress, bingung. Namun, banyaknya persoalan yang harus dihadapi oleh seorang ibu tunggal, tidak hanya seputar itu, adanya kesulitan-kesulitan yang harus dihadapi (Perdana, 2025). Ibu tunggal memiliki tanggung jawab yang lebih sulit dan lebih rumit dibandingkan sebelumnya (Purwaningrum & Sulistyani, 2015). Ibu tunggal harus bertanggungjawab dalam keluarganya baik dalam penyediaan keuangan, pemenuhan kebutuhan rumah tangga dan mengasuh (Simamora, Yuliani & Wardhani, 2019). Kemudian jika mempunyai anak, ibu tunggal bertanggung jawab penuh untuk terus membesarkan anak-anak dan mempertahankan fungsi keluarga yang optimal harus tetap dijalankan tanpa adanya sosok suami yang menemani (Azizah & Septiningsih, 2022).

Hasil wawancara awal yang dilakukan pada tanggal 18-19 Februari 2026 terhadap dua partisipan yaitu BT dan AC menemukan bahwa menjalani hidup setelah kematian suami merupakan hal yang sangat berat. Satu tahun setelah kematian suami BT merasa kesulitan dalam hal ekonomi karena sebelumnya keuangan sebagian besar dan ditanggung oleh suaminya, sedangkan BT hanyalah guru honorer, jadi ketika kematian suami BT merasa sulit sampai akhirnya BT diangkat menjadi guru PNS. Selain itu, yang menjadi tantangan terbesar BT yaitu mengurus urusan keluarga sendirian tanpa pasangan. Partisipan AC juga mengatakan hal yang serupa, selain merasakan kesedihan AC juga menghadapi tantangan besar setelah kematian suami. AC harus berperan sebagai pencari nafkah untuk memenuhi kebutuhan anak-anaknya. Dalam hal tersebut AC juga merasa sedih karena semenjak kematian suami, AC merasa sedih karena waktunya bersama anak-anak jadi berkurang, anak-anaknya sering ditinggalkan ke keluarganya yang lain ketika AC bekerja.

Berdasarkan fenomena dan hasil wawancara yang telah dilakukan diketahui bahwa permasalahan yang dihadapi ibu tunggal begitu kompleks. Kehidupan selanjutnya yang harus Dia lalui sendiri tanpa seorang suami menimbulkan kecemasan akan masa depan dan rasa frustrasi (Purwaningrum & Sulistyani, 2015). Transisi menuju peran sebagai orang tua tunggal menuntut penyesuaian dalam berbagai aspek, termasuk emosional, ekonomi, serta pengalihan penuh tanggung jawab pengasuhan dan pencarian nafkah (Perlmutter & Hall dalam Fadhia, Wibowo, Zain, Zahro & Putri, 2025). Melihat dari kondisi ibu tunggal, diperlukan penerimaan diri sehingga ibu tunggal mampu menjalani perubahan hidup dan perannya. Individu yang memiliki penerimaan diri yang baik cenderung mampu menghadapi kondisi hidupnya dan beradaptasi serta mencapai kesejahteraan psikologis yang lebih baik (Ryff, 1989).

Penerimaan diri dapat memunculkan emosi yang menilai pengalaman secara positif sebagai wanita single parent serta menjadikan mereka lebih yakin dan termotivasi untuk menjalani kehidupan sebagai pribadi yang lebih berkualitas dan menjadikan pengalaman negatif sebagai pembelajaran dalam kehidupannya (Batsyeba, Purnama, Nastiti, dkk., 2023). Penerimaan diri adalah salah satu faktor yang membantu ibu dapat menjalani perannya dengan baik. Menurut Jersild (1978) penerimaan diri merupakan suatu kondisi individu menyadari dan mampu menerima kelebihan dan kekurangan yang dimiliki. Penerimaan diri sangat penting untuk kesehatan mental. Ketidakmampuan untuk menerima diri sendiri tanpa syarat dapat menyebabkan berbagai kesulitan emosional, kemarahan yang tidak terkendali bahkan depresi (Carson & Langer, 2006). Penerimaan diri menjadikan seseorang bisa memaklumi kondisinya saat ini sehingga mereka dapat melakukan usaha guna bertahan pada situasi dan kondisi yang tidak mudah (Rachman, dkk., 2023).

Penelitian tentang penerimaan diri di Indonesia sudah cukup banyak dilakukan. Penelitian yang dilakukan oleh Suryani & Adri (2024) mengenai regulasi emosi ibu tunggal yang bekerja memperoleh hasil bahwa dengan ibu tunggal yang mampu menerima diri mereka sendiri dan merasa bahagia dengan peran mereka cenderung lebih sejahtera. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa dibutuhkan penerimaan diri yang baik pada ibu tunggal agar dapat

menjalankan perannya dengan baik. Penerimaan diri menjadi penting untuk ibu tunggal baik dalam menerima kehidupan setelah suami meninggal yang menghadapi banyak perubahan yang terjadi mulai dari status dan juga perannya yang tidak lagi hanya berperan sebagai seorang ibu tetapi juga akan sepenuhnya mengambil peran ayah dalam keluarga.

Penelitian tentang penerimaan diri yang berfokus pada ibu tunggal masih cukup terbatas namun terdapat beberapa penelitian terdahulu yang telah dilakukan yang masih relevan dengan penelitian yang akan dilakukan. Penelitian yang dilakukan Rachman, dkk. (2023) mengenai bagaimana perjuangan ibu tunggal menghadapi perubahan peran dalam memenuhi kebutuhan anaknya memperoleh hasil bahwa penerimaan diri merupakan salah satu faktor ketangguhan ibu dalam menghadapi perubahan perannya sebagai ibu tunggal. Penerimaan diri mampu membuat ibu tunggal menerima statusnya dan mampu membantu ibu tunggal bangkit dari keterpurukannya. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Usman, Cangara & Muhammad (2011) tentang kehidupan orang tua tunggal memperoleh hasil bahwa ibu tunggal yang ditinggal mati suaminya membutuhkan waktu yang cukup panjang untuk mencapai penerimaan diri yang baik.

Pada beberapa penelitian terdahulu yang telah dilakukan pada ibu tunggal belum ada yang berfokus meneliti bagaimana penerimaan diri seorang ibu tunggal yang berperan ganda, penelitian sebelumnya berfokus pada bagaimana regulasi emosi ibu tunggal, perjuangan ibu tunggal dalam menghadapi perubahan peran dan juga bagaimana kehidupan ibu tunggal. Selain itu, dalam penelitian sebelumnya, yang menjadi partisipan adalah ibu tunggal yang disebabkan karena karena berbagai faktor seperti perceraian dan ditinggal suami, tidak banyak yang berfokus pada ibu tunggal disebabkan karena ditinggal mati suaminya.

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan bagaimana penerimaan diri yang dialami ibu tunggal terhadap peran ganda yang dijalani. Pada penelitian sebelumnya lebih banyak dilakukan pada ibu tunggal secara umum, ibu yang melahirkan. Sedangkan, penelitian ini berfokus pada ibu tunggal disebabkan karena kematian suami, karena peristiwa tersebut tidak hanya menimbulkan perasaan duka akibat kehilangan pasangan hidup, tetapi juga mengharuskannya menjalani peran ganda dalam keluarga. Kondisi tersebut menuntut adanya kemampuan penerimaan diri pada ibu tunggal agar mampu menerima dirinya dengan peran baru dan perubahan besar dalam hidupnya. Oleh karena itu, penelitian mengenai penerimaan diri pada ibu tunggal yang ditinggal mati suami menjadi penting untuk dilakukan.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kualitatif dengan pendekatan kualitatif deskriptif karena penelitian bertujuan untuk memperoleh gambaran secara mendalam tentang bagaimana proses penerimaan diri pada ibu tunggal dengan peran gandanya setelah suami meninggal. Partisipan dalam penelitian ini adalah ibu tunggal dengan peran yang disebabkan kematian suami berjumlah 5-10 orang berdasarkan saturasi data. Teknik pengambilan data yang digunakan adalah teknik purposive sampling dengan teknik tambahan snowball sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan metode wawancara mendalam dengan jenis wawancara semi terstruktur. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis tematik melalui beberapa proses yaitu mengenali data dan transkrip data, menghasilkan kode awal, menentukan tema, meninjau tema, menentukan dan memberi nama pada tema, dan membuat laporan. Uji keabsahan data dalam penelitian ini dilakukan dengan member checking. Penelitian ini dilakukan di Kota Kupang, Nusa Tenggara pada bulan April-Agustus 2026.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan penerimaan diri ibu tunggal dengan peran ganda pasca kematian suami berdasarkan 10 aspek penerimaan diri Jersild. Tema utama dalam penelitian ini merupakan 10 aspek penerimaan diri Jersild yaitu Pandangan diri, kepercayaan diri, rasa inferioritas, respon terhadap kritik, keseimbangan real-self dan ideal-self, penerimaan diri

dan lingkungan, memiliki pendirian, kebebasan, moralitas dan sikap menerima diri. Penerimaan diri partisipan dalam penelitian ini terlihat dari partisipan yang memandang diri secara positif dan mampu merepresentasikan diri sesuai dengan keadaan diri. Temuan tersebut didukung oleh temuan dalam penelitian Temuan dalam penelitian ini didukung dengan penemuan pada penelitian yang dilakukan oleh (Khamdani & Agustina, 2025) bahwa status ibu tunggal tidak membuat ibu tunggal merasa rendah diri dalam berinteraksi sosial dan memperkenalkan dirinya karena merasa bahwa menjadi ibu tunggal karena kematian suami merupakan suatu kehormatan.

Dalam teori penerimaan diri Jersild (1978), individu yang dapat menerima diri dapat dilihat dari pandangan yang positif terhadap diri sendiri. Ibu tunggal mampu untuk mempresentasikan diri sesuai dengan keadaan atau status diri apa adanya tanpa menutupi kebenarannya. Temuan pandangan diri ini juga dapat dipahami melalui teori self-concept Rogers (1961). Self-concept merupakan persepsi, keyakinan dan kesadaran tentang diri sendiri. Dalam penelitian ini, ibu tunggal mempunyai persepsi yang baik terhadap dirinya seperti memandang diri dengan positif dan keyakinan akan diri sendiri sehingga mampu merepresentasikan diri dengan baik.

Hal tersebut didukung karena adanya pemahaman diri yang baik sehingga partisipan paham betul akan dirinya sehingga berbagai peristiwa ataupun status barunya tidak membuat kemudian menyebabkan mereka memandang diri rendah. Temuan tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh (Annisa & Putrikita, 2024) yang menemukan bahwa ibu tunggal bisa menerima diri karena adanya pemahaman diri yang baik yang mencakup penilaian yang baik terhadap diri. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh (Aishah & Selian, 2026) menemukan bahwa ibu tunggal memiliki pandangan yang positif terhadap diri sendiri yakni menjadi lebih tangguh dan berani.

Selain pandangan diri yang positif, kepercayaan diri juga merupakan salah satu aspek individu sudah menerima diri dengan baik. Jersild (1978) bahwa individu yang sudah menerima diri dapat memiliki kepercayaan diri yang baik, mampu menghadapi masalah dan tetap mengakui kekurangan yang dimiliki. Temuan dalam penelitian ini menunjukkan kepercayaan diri yang cukup baik sehingga membantu partisipan dalam menghadapi masalah. Kepercayaan diri dalam menghadapi masalah juga dipengaruhi oleh faktor religius yang dimana partisipan merasa akan mampu menghadapi semua masalahnya dengan cara berdoa dan mengandalkan Tuhan. Temuan tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Dolcos, dkk., (2021) religious coping membantu partisipan dalam menghadapi masalah dan menghadapi situasi yang penuh tekanan. Temuan ini juga didukung penemuan dalam penelitian yang dilakukan oleh (Pitasari & Cahyono, 2014) bahwa beribadah dan berdoa kepada Tuhan dan berserah kepada Tuhan membantu ibu tunggal menjadi yakin dalam menghadapi masalah hidup.

Pandangan diri berkaitan erat dengan kepercayaan diri yang dimiliki oleh partisipan dalam penelitian ini. Ibu tunggal dalam penelitian ini memiliki pandangan diri yang positif sehingga membantu partisipan menemukan dan menyadari kelebihan yang dimiliki namun tetap mengakui kekurangan yang dimiliki. Temuan ini didukung penemuan penelitian yang dilakukan oleh (Khamdani & Agustina, 2025) bahwa ibu setelah menerima diri, ibu tunggal memiliki kepercayaan diri yang baik, ibu tunggal percaya diri akan kemampuan yang dimiliki dan statusnya sebagai ibu tunggal tidak mempengaruhinya untuk kemudian merasa rendah diri. Kepercayaan diri partisipan dalam penelitian ini juga dapat dipahami melalui teori self efficacy Bandura (1977). Self-efficacy merupakan keyakinan individu terhadap dirinya sendiri yang mencakup kemampuan yang dimiliki dalam menghadapi berbagai situasi untuk mencapai tujuan. Dalam penelitian ini, hal tersebut tercermin dari partisipan yang percaya diri dan yakin akan mampu menghadapi masalah yang dihadapi dan menjalankan peran gandanya sebagai ibu maupun ayah yaitu yang mencakup pencari nafkah utama dan menjadi kepala keluarga.

Kepercayaan diri yang baik tidak membuat ibu tunggal terhindar dari perasaan inferioritas. Ibu tunggal dalam penelitian ini mengalami perasaan inferioritas yang meliputi perasaan kurang percaya diri, membandingkan diri dengan orang lain dan perasaan gagal dalam menjalani peran.

Temuan tersebut juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh (Annisa & Putrikita, 2024) bahwa ibu tunggal memiliki pemahaman diri yang baik sehingga mampu memiliki kontrol diri yang baik termasuk kontrol atas pengalaman-pengalaman dan perasaan negatif yang dirasakan. Menurut Jersild (1978) individu yang sudah menerima diri akan tetap merasakan perasaan inferioritas dan mengharapkan evaluasi diri yang realistis terhadap diri. Temuan ini dapat dipahami melalui teori inferiority feeling dari Adler yang menjelaskan bahwa individu merasakan memiliki kekurangan, keterbatasan atau tidak mampu menghadapi suatu keadaan. Kemudian usaha untuk menghadapi perasaan inferioritas tersebut juga dijelaskan dalam oleh Adler yaitu *striving to overcome inferiority* yang menjelaskan bahwa setelah merasakan perasaan inferioritas, individu berusaha untuk menghadapi dan keluar dari perasaan tersebut.

Partisipan mampu mengidentifikasi perasaan inferioritas yang dirasakan yang berarti partisipan sadar akan kekurangan yang dimiliki kemudian evaluasi diri yang realistis juga terlihat pada adanya usaha untuk mengelolanya perasaan tersebut dengan baik dengan cara mengoptimalkan kelebihan yang ada agar perasaan inferioritas tersebut tidak menjadi penghambat bagi partisipan dalam menjalani kehidupannya. Evaluasi diri yang realistis juga terlihat dari aspek pandangan diri Jersild (1978) dimana partisipan mampu mengenali dan mengakui kekurangan yang dimiliki dan berusaha untuk mengatasi kekurangan yang dimiliki. Namun, hal tersebut bukan berarti bahwa partisipan kemudian mengabaikan kelebihan yang dimiliki tetapi partisipan juga mengoptimalkan kelebihan yang dimiliki.

Ibu tunggal dalam penelitian ini menanggapi kritikan sebagai masukan yang memotivasi, membangun dan sebagai dorongan dalam melakukan pekerjaannya agar lebih baik. menurut Jersild (1978) individu yang memiliki penerimaan diri yang baik mampu menerima kritik dengan baik dan memandang kritik sebagai bahan introspeksi diri untuk mengembangkan diri. Partisipan dalam penelitian ini menerima kritik dan menanggapi kritik dengan positif. Partisipan menganggap kritik sebagai motivasi, dorongan untuk memperbaiki diri lagi kedepannya agar lebih optimal. Selain itu, hal ini juga sejalan dengan teori penerimaan diri Jersild (1978) pada aspek pandangan diri dimana seseorang yang memiliki pemahaman diri yang baik akan membantunya menyadari kelebihan dan kekurangan dirinya. Pemahaman diri yang baik lebih lanjut membantu partisipan menanggapi kritik. Hal tersebut dapat terjadi karena partisipan paham dengan baik akan kemampuan dan keterbatasan yang dimiliki sehingga kritik yang diterima tidak mempengaruhi partisipan tetapi dianggap sebagai bahan introspeksi diri.

Temuan ini juga dapat dipahami melalui *cognitive reappraisal*. Gross, (1998) *Cognitive reappraisal* merupakan strategi regulasi emosi yang dilakukan dengan mengubah cara individu menafsirkan suatu situasi sehingga respons emosional yang muncul menjadi lebih adaptif. Dalam penelitian ini, partisipan tidak menganggap kritikan sebagai sesuatu yang negatif atau bertujuan menjatuhkan, melainkan melihat kritik sebagai hal positif sebagai motivasi dan dorongan untuk dirinya agar bisa memperbaiki kesalahan dan bertindak lebih baik lagi kedepannya. Temuan dalam penelitian ini didukung penemuan dalam penelitian yang dilakukan oleh (Annisa & Putrikita, 2024) bahwa individu yang memiliki pemahaman diri yang baik memiliki pengendalian diri yang baik karena menyadari keterbatasan yang dimiliki.

Setiap individu memiliki harapan di masa depannya dan mempunyai cara masing-masing dalam mencapai harapan tersebut. Begitu pula dengan partisipan dalam penelitian ini yang merupakan ibu tunggal. Ibu tunggal dalam partisipan ini memiliki harapan di masa depan baik harapan untuk anak maupun harapan untuk diri sendiri diberikan Kesehatan agar optimal dalam menjalankan peran gandanya. Tidak sekedar memiliki harapan, para partisipan juga mempunyai usaha untuk mencapai harapan mereka di masa depan.

Menurut Jersild (1978) yaitu individu yang memiliki penerimaan diri yang baik mampu menjaga keseimbangan antara tuntutan dan harapan yang realistis. Individu mampu mempertimbangkan dengan baik mengenai keputusan yang diambil untuk memenuhi harapan agar menghindari kekecewaan. Meskipun berada dalam keputusan, partisipan mampu

melewati hal tersebut dan tetap bersifat optimis dan terus berusaha untuk menggapai cita-citanya. Hal tersebut menunjukkan bahwa adanya keseimbangan antara harapan masa depan partisipan dengan realita dirinya saat ini ataupun anaknya yang dimana segala sesuatu tidak mempunyai usaha-usaha untuk mencapai segala harapannya. Keseimbangan real-self dan ideal-self dalam penelitian ini juga dapat dipahami melalui teori self-concept Rogers (1961) dimana dalam teori tersebut terdapat gambaran tentang real-self dan ideal-self, dan congruence.

Real-self merupakan gambaran diri individu saat ini dan ideal-self merupakan gambaran diri yang atau keadaan yang diharapkan individu dan congruence merupakan keseimbangan antara real-self dan ideal-self. Individu dikatakan congruence jika ada keseimbangan antara real-self dan ideal-self. Dalam penelitian ini, ibu tunggal mampu menyeimbangkan real-self dan ideal-self yang terlihat dari partisipan memiliki harapan di masa depan dan mempunyai usaha nyata yang dilakukan pada saat ini untuk mencapai harapan tersebut. Temuan ini juga didukung dengan penemuan dalam penelitian yang dilakukan oleh (Aprilia, W, 2013) yang menemukan pasca kematian suami, ibu tunggal berusaha untuk menjalani peran gandanya yaitu sebagai ayah dan ibu dan memiliki harapan yang baik dan cita-cita kedepannya.

Dalam menjalani kehidupan sehari-hari, sebagai makhluk sosial partisipan tidak akan terhindar dari hubungan dengan orang sekitarnya. Dalam Jersild (1978), individu yang mampu menerima segala aspek dalam dirinya, kekurangan maupun kelebihan yang dimiliki dapat membantu individu dalam menerima lingkungan sosialnya. Temuan dalam penelitian menunjukkan bahwa partisipan mampu menerima dirinya sehingga partisipan dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial secara positif tanpa bergantung pada penilaian orang lain terhadap dirinya dan paham dengan baik bahwa yang benar-benar mengenali dirinya.

Dalam bersosialisasi partisipan tidak terhindar dari pandangan-pandangan orang luar tentang statusnya. Namun, meskipun menyadari adanya berbagai pandangan maupun stigma terhadap ibu tunggal, hal tersebut tidak membawa pengaruh buruk bagi partisipan, tidak serta merta mempengaruhi cara ibu tunggal memandang diri. Pandangan tersebut dianggap sebagai motivasi bagi partisipan. Dalam hal ini, pandangan diri dan kepercayaan diri yang baik pada partisipan membantu partisipan dalam menerima lingkungannya. sehingga pandangan buruk dari orang lain tidak begitu mempengaruhi partisipan karena partisipan telah memahami diri dengan baik dan juga membantu partisipan dalam menerima lingkungan sosialnya. Temuan ini dapat dipahami melalui teori self-concept Rogers (1961) khususnya pada internal locus of evaluation yang menjelaskan bahwa kemampuan individu menjadikan diri sendiri dan pengalaman pribadinya sebagai dasar utama dalam menilai dirinya, sehingga lingkungan luar tidak begitu berpengaruh pada individu. Dalam penelitian ini, ibu tunggal mampu menerima dan membangun hubungan yang positif dengan lingkungan sekitar tetapi tidak serta merta menyebabkan partisipan mengikuti atau menjadikan pandangan luar sebagai acuan dalam bagaimana partisipan memandang dirinya.

Temuan dalam penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Simanjuntak & Kahija (2023) dimana ibu tunggal lebih memilih untuk fokus mengurus dan membahagiakan anaknya daripada harus mengurus hal-hal yang tidak penting karena hanya akan membuang-buang waktunya. Khamdani & Agustina (2025) bahwa ibu tunggal yang telah menerima diri dapat dengan gampang membangun hubungan yang baik dengan lingkungan sekitar tanpa merasa malu dengan statusnya sebagai ibu tunggal.

Setelah menjadi ibu tunggal, partisipan menjalankan dua peran, sebagai ibu maupun kepala keluarga. Salah satu tugas seorang kepala keluarga yaitu mengambil keputusan sehingga dibutuhkan sosok yang memiliki pendirian yang kuat. Menurut Jersild (1978) yaitu Individu yang menerima diri dengan baik memiliki pemahaman yang baik atas dirinya sehingga mempunyai pendirian yang kuat atau mempunyai cara sendiri dalam mencapai keputusan yang dibuat atas dirinya sendiri. Dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa partisipan memiliki pemahaman diri yang baik yang mencakup keyakinan akan kemampuan yang dimiliki sehingga mampu mengambil

keputusan sendiri dan yakin akan keputusan tersebut. Temuan ini didukung penemuan dalam penelitian yang dilakukan oleh (Pakpahan, 2025) bahwa peristiwa kehilangan yang dialami dan tantangan yang dialami setelah menjadi ibu tunggal menjadikan ibu tunggal menjadi lebih mandiri dalam pengambilan keputusan.

Pelibatan orang lain hanya pada situasi tertentu dan umumnya hanya melibatkan anak. Kemampuan partisipan dalam mengambil keputusan juga berkaitan dengan kepercayaan diri yang dimiliki partisipan. Partisipan mempunyai kepercayaan diri yang baik dan memahami dengan baik kapasitas dirinya sehingga hal tersebut membantu partisipan dalam penentuan dan pengambilan keputusan secara mandiri tanpa adanya tekanan dari luar. Ibu tunggal mampu untuk bertindak dalam mengambil keputusan sendiri dengan percaya pada kemampuan diri yang dimiliki dan yakin akan mampu menghadapi serta tau kapan harus melibatkan orang lain oleh (Khamdani & Agustina, 2025).

Temuan ini juga dapat dipahami melalui teori Self-Determination Theory dari Ryan & Deci (2000) yang menjelaskan bahwa terdapat 3 kebutuhan psikologis yaitu *autonomy*, *competence* dan *relatedness*. Pada kebutuhan *autonomy* dijelaskan bahwa individu merasa bahwa dirinya memiliki pilihan dan menjadi sumber utama dari keputusan atau tindakan yang dilakukan, sehingga tidak ada pengaruh ataupun dikendalikan orang lain. Dalam penelitian ini, partisipan menjelaskan bahwa mereka memiliki berpegang pada pendirian sendiri dalam mengambil keputusan tanpa dikendalikan oleh orang lain. Pelibatan orang lain hanya dalam situasi tertentu seperti keputusan yang diputuskan untuk orang lain sehingga partisipan perlu melibatkan orang tersebut.

Dalam menjalani kehidupannya sehari-hari, tidak ada tekanan ataupun pengaruh dari orang lain. Menurut Jersild (1978) individu yang mampu menerima diri memiliki kebebasan penuh atas hidupnya untuk menikmati hal-hal yang ada dalam hidupnya. Partisipan mampu menerima diri sehingga menjalani kehidupannya dengan bebas dan tidak tinggal terkurung dalam perasaan sedih ataupun memperoleh tekanan dari luar. Ibu tunggal juga sadar bahwa dia yang memegang kendali penuh atas kehidupannya dan juga walaupun sadar akan kebebasan yang dimiliki, partisipan mampu mengenali batas wajar kebebasannya. Keterlibatan anak tidak dianggap sebagai tekanan melainkan sebagai bentuk perhatian sehingga keterlibatan anak dalam mengatur partisipan tidak menjadi penghambat dalam kebebasannya. Dalam hal ini, kepercayaan diri partisipan juga berkaitan dengan kebebasan yang dirasakan dalam menjalani berbagai aktivitas. Keyakinan terhadap kemampuan diri membuat partisipan merasa mampu menentukan dan menjalani kehidupannya sendiri tanpa merasa berada di bawah tekanan atau kendali orang lain.

Dalam teori Self-Determination Theory Ryan & Deci (2000), dijelaskan bahwa terdapat tiga kebutuhan psikologis salah satunya yaitu *autonomy*. *Autonomy* tidak hanya menjelaskan bahwa individu memiliki prinsip sendiri atau menjadi sumber dari setiap keputusan yang diambil tetapi *autonomy* juga menjelaskan bahwa individu memiliki pilihan sendiri dan otoritas pada pilihan dalam hidupnya. Dalam penelitian ini, ibu tunggal memiliki kebebasan penuh dengan kehidupannya, bebas dalam menentukan setiap Tindakan dan beraktivitas sehari-hari tanpa ada tekanan dari orang lain.

Selanjutnya, penerimaan diri partisipan juga terlihat dari keterbukaan mereka dalam menghadapi berbagai perasaan dan kondisi yang muncul setelah kehilangan suami. Partisipan tidak berusaha menyangkal keadaan yang dihadapi, tetapi mampu menyadari dan menerima kondisi tersebut sebagai bagian dari kehidupannya. Menurut Jersild (1978) pada aspek moralitas yaitu individu mampu terbuka atas perasaannya, keadaan diri, tanpa harus membohongi diri sendiri maupun orang lain. Kemampuan untuk mengungkapkan emosi yang dirasakan dan pelibatan orang lain berkaitan erat dengan regulasi emosi. Menurut Gross (2022) menjelaskan bahwa regulasi emosi bahwa cara individu mengelola emosi yang dirasakan. Gross membagi regulasi emosi dalam 5 tahap, salah satunya yaitu *response modulation* yaitu tahap dimana

individu mengatur respon terhadap emosi yang dirasakan dan bagaimana cara mengekspresikan perasaan tersebut.

Partisipan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa partisipan mampu mengidentifikasi dan mengakui perasaan yang dirasakan. Partisipan jujur mengenai perasaan dan keadaan diri terhadap diri sendiri maupun orang lain. Meskipun hasil penelitian menunjukkan bahwa partisipan cenderung tidak melibatkan orang lain tetapi partisipan masih bisa terbuka terhadap orang-orang terdekatnya. Temuan dalam penelitian ini didukung penelitian yang dilakukan oleh (Hasanah & Widuri, 2014) dimana ibu tunggal memiliki regulasi emosi yang baik sehingga mampu mengungkapkan setiap emosi yang dirasakan dengan baik dan juga tahu kapan harus dia membutuhkan orang lain. kemudian temuan dalam penelitian (Lidiawati, Dewi & Simamora, 2024) bahwa regulasi emosi yang baik dapat membantu ibu tunggal dalam menjalani kehidupannya dan menghadapi kesulitan. regulasi emosi

Penerimaan diri ibu tunggal dalam partisipan ini selain tercermin dari aspek aspek penerimaan diri lainnya, terdapat sikap sikap nyata partisipan dalam kehidupan sehari hari terutama setelah menjadi ibu tunggal yang menunjukkan adanya penerimaan diri. Penerimaan tersebut tercermin melalui sikap menerima kelebihan dan kekurangan yang dimiliki, mampu mengembangkan potensi diri yang dimiliki, tidak berlarut-larut dalam kesedihan dan mengikhlaskan kepergian suami, mulai bangkit lagi, kembali membuka diri, aktif mengikuti kegiatan dan belajar kemampuan baru untuk beradaptasi. Jersild (1978) Individu yang dapat menerima diri mampu menerima seluruh aspek diri yang dimiliki baik itu kekurangan maupun kelebihan.

Ibu tunggal dalam penelitian ini mampu menerima segala aspek kehidupannya, pengalaman kehilangan suami yang diikuti perubahan status menjadi ibu tunggal tidak menghambat penerimaan diri partisipan. Sebaliknya, partisipan mampu menerima dirinya secara utuh meskipun harus menjalani berbagai perubahan peran, tanggung jawab, dan kondisi kehidupan. Meskipun mengalami peristiwa yang cukup menyakitkan, partisipan tidak terus terfokus pada keterbatasan yang dimiliki, melainkan berusaha mengembangkan kemampuan baru agar mampu menjalankan tanggung jawab sebagai ibu tunggal. Setelah sempat berada dalam fase depresi, partisipan mampu untuk belajar ikhlas dan bangkit lagi. Hal tersebut membutuhkan waktu yang cukup lama yaitu 2-3 tahun setelah menjadi ibu tunggal. Keputusan untuk mengikhlaskan dan bangkit lagi dipengaruhi oleh adanya tanggung jawab yaitu merasa bertanggung jawab pada anak-anak, bertanggung jawab pada kehidupan yang terus berjalan. Temuan ini didukung penelitian yang dilakukan oleh Annisa & Putrikiti (2024) bahwa anak-anak merupakan motivasi dan sumber kekuatan yang mendukung ibu tunggal ibu tunggal untuk bisa bangkit lagi dari kesulitan yang dihadapi dan memandang anak sebagai tanggung jawab ibu tunggal untuk terus merawat mereka. Temuan tersebut juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Irianti (2020) bahwa ibu tunggal menganggap anak sebagai sumber kebanggaan dan merupakan motivasi dalam menjalani kehidupan.

Faktor berikutnya yaitu faktor religius dimana partisipan sepenuhnya percaya dan yakin pada Tuhan bahwa semua yang mereka alami merupakan bagian dari rencana Tuhan. Temuan ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Anjarwati, Murdiana & Zainuddin (2022) bahwa faktor ibu tunggal bisa kembali bangkit yaitu keyakinan bahwa kehidupannya merupakan takdir dari Tuhan dan tanggung jawab untuk tetap menjalani kehidupan. Kemudian penelitian Tefa, Aipidely, & Kerat (2026) yang menemukan bahwa peran spiritualitas dan keyakinan akan Tuhan merupakan sumber kekuatan bagi ibu tunggal dalam menjalani kehidupan setelah kehilangan suami.

Kemampuan partisipan untuk bangkit setelah kehilangan juga dapat dipahami melalui teori post-traumatic growth seperti yang dijelaskan oleh (Tedeschi & Calhoun, 2004) bahwa individu dapat mengalami perubahan psikologis positif setelah menghadapi peristiwa yang sangat berat. Dalam penelitian ini hal tersebut terlihat dari partisipan yang berusaha bangkit lagi setelah

mengalami peristiwa duka dimana kehilangan suami, partisipan mampu mengembangkan dirinya. Kondisi tersebut terlihat dari partisipan yang mulai mempelajari berbagai keterampilan baru, menjadi lebih mandiri, lebih bertanggung jawab, dan lebih percaya terhadap kemampuan dirinya dalam menjalankan peran ganda.

Temuan penelitian juga menunjukkan bahwa penerimaan diri mendorong partisipan untuk kembali terlibat dalam aktivitas sosial maupun aktivitas yang sesuai dengan minat mereka. Partisipan mulai mengikuti kegiatan keagamaan, paduan suara, kegiatan di lingkungan kerja, maupun aktivitas lain yang memberikan pengalaman positif. Keterlibatan dalam berbagai aktivitas tersebut menunjukkan bahwa penerimaan diri juga mempengaruhi bagaimana seseorang dalam bersosialisasi yang tercermin dari perilaku yang lebih adaptif. Hal ini sejalan dengan pandangan (Ryff, 1989) yang menjelaskan bahwa individu yang memiliki penerimaan diri cenderung mampu berfungsi secara lebih optimal, terbuka terhadap pengalaman baru, serta memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengembangkan potensi dirinya.

Hasil penelitian ini didukung oleh penemuan dalam penelitian yang dilakukan oleh (Annisa & Putrikita, 2024) yang menunjukkan bahwa ibu tunggal yang mampu menerima dirinya dapat mengembangkan potensi diri yang dimiliki, dan pengalaman berduka yang dialami membawa perubahan positif bagi ibu tunggal dimana ibu tunggal menjadi lebih mandiri dan mampu mengeksplorasi kelebihan diri. Kemudian penelitian ini juga didukung penelitian pada ibu tunggal tentang personal growth initiative dilakukan oleh (Fauziah, Syahidah, Handayani & Maryani, 2025) yang menunjukkan bahwa ibu tunggal mampu mengembangkan diri sehingga merasa lebih yakin dalam menghadapi masalah dan dapat menyesuaikan diri dengan perubahan yang dialami.

Temuan Baru

Terdapat temuan baru yang dalam penelitian ini yang belum ditemukan dalam penelitian yang telah dilakukan sebelumnya. Umumnya tekanan dan tuntutan yang tinggi mengakibatkan individu hidup penuh dengan tekanan dan sedikit tidak bebas. Tekanan yang diperoleh individu dapat mempengaruhi kebebasan individu dalam respon dan minatnya terhadap sesuatu (Sari & Irawan, 2025) Namun, pada penelitian ini partisipan yang merupakan ibu tunggal merasa lebih bebas dalam menjalani kehidupan dengan tidak adanya tekanan. Meskipun kehidupan setelah kematian suami membawa banyak tantangan dan perubahan-perubahan yang cukup berat bagi ibu tunggal, peristiwa tersebut tidak membuat ibu tunggal merasa terkurung dan tidak bebas karena tantangan yang dihadapi. Sebaliknya, ibu tunggal merasa jauh lebih bebas dalam menjalani kehidupan sehari-hari dan melakukan hal yang ingin dilakukan. Temuan ini sejalan dengan teori penerimaan diri Jersild dimana seseorang yang telah menerima diri merasa bebas dalam menjalani kehidupannya, menjalani aktivitasnya tanpa pengaruh dari orang lain dan tekanan yang dialami tidak mempengaruhi individu tersebut menjalani kehidupannya.

SIMPULAN

Kondisi ibu tunggal setelah kematian suami penuh dengan tantangan. Dalam penelitian ini partisipan yang merupakan ibu tunggal sudah mencapai tahap penerimaan diri. Penerimaan diri ibu tunggal tercermin dari 10 aspek penerimaan diri yaitu pandangan diri, kepercayaan diri, rasa inferioritas, respon terhadap kritik, keseimbangan real-self dan ideal-self, penerimaan diri dan lingkungan, memiliki pendirian, kebebasan, dan moralitas. Penerimaan diri ibu tunggal terlihat dari sikap mereka yaitu menerima kekurangan yang dimiliki, mampu mengembangkan potensi diri yang dimiliki, tidak berlarut-larut dalam kesedihan dan mengikhlaskan kepergian suami, mulai bangkit lagi untuk menjalani kehidupannya, kembali membuka diri, aktif mengikuti kegiatan dan mempelajari berbagai kemampuan baru seperti mengendarai motor, menjahit, memasak, dan membuat kue untuk beradaptasi dengan peran gandanya. Ibu tunggal mampu mengakui dan menerima kekurangan yang dimiliki sehingga kekurangan tersebut tidak menjadi hambatan ibu tunggal dalam menjalani peran gandanya sehari-hari. Seiring berjalannya ibu tunggal mulai memutuskan untuk mengikhlaskan kepergian suami agar tidak berlarut larut dalam kesedihan dan

mulai bangkit lagi untuk menjalani kehidupannya. Ibu tunggal juga mulai membuka diri lagi secara sosial dengan aktif mengikuti berbagai kegiatan keagamaan maupun di tempat kerja, ibu tunggal juga aktif menyalurkan hobinya. Kemudian, penerimaan diri juga terlihat dari usaha ibu tunggal untuk beradaptasi dengan cara mempelajari berbagai kemampuan baru yang dapat menunjangnya dalam menjalani kehidupannya sebagai ibu tunggal yang menjalani peran ganda.

DAFTAR PUSTAKA

- Adler, A. (1931). *What Life Should Mean To You*. (A Porter, Ed). Boston: Little Brown
- Afdal, A., Ramadhani, V., Hanifah, S., Fikri, M., Hariko, R., & Syapitri, D. (2022). Kemampuan Resiliensi: Studi Kasus Dari Perspektif Ibu Tunggal. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 15, 218–230. <https://doi.org/10.24156/Jikk.2022.15.3.218>
- Ahmadi, R. (2016). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Yogyakarta: Ar Ruzz-Media.
- Aishah, & Selian, S. N. (2026). Ketangguhan Psikologis Dan Perkembangan Kepribadian Pada Ibu Tunggal. *Arus Jurnal Psikologi Dan Pendidikan*, 5, 1048–1061. <https://doi.org/10.57250/Ajpp.V5i2.2739>
- Anjarwati, N., Murdiana, S., & Zainuddin, K. (2022). Resiliensi Istri Pasca Kehilangan Suami Akibat Kematian Mendadak. *Jurnal Sipakalebby*, 6(2), 79-91. <https://doi.org/10.24252/Sipakalebby.V6i2.31733>
- Annisa, R., & Putrikiti, K. A. (2024). Self-Acceptance In Single Mothers. *Proceeding Conference On Psychology And Behavioral Sciences*. 618-628 <https://ejurnal.mercubuana-yogya.ac.id/index.php/ycop/article/view/4279>
- Aprilia, W. (2013). Resiliensi Dan Dukungan Sosial Pada Orang Tua Tunggal (Studi Kasus Pada Ibu Tunggal Di Samarinda). *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1, 157-163. <https://doi.org/10.30872/Psikoborneo.V1i3.3326>
- Astriani, D., & Hormansyah, R. D. (2024). Pengelolaan Stress Pada Single Mother. *Journal Of Theory And Practice In Islamic Guidance And Counseling*, 1, 20-29. <https://doi.org/10.33367/Jtpigc.V1i1.5646>
- Astuti, K. R. P. (2017). Analisis Peran Ganda Ibu Dalam Keluarga Di Kelurahan Dadi Mulya Kota Samarinda. *Ejournal Sosiatri-Sosiologi*, 5(4), 88–101. <https://doi.org/10.15405/ejournal.sosiol.54.88>
- Azizah, N. K., & Septiningsih, D. S. (2022). Hardiness Ibu Tunggal (Studi Fenomenologis Pada Ibu Tunggal Yang Cerai Hidup Dan Cerai Mati). *PSIMPHONI*, 3, 113. <https://doi.org/10.30595/Psimphoni.V3i2.11419>
- Bandura, A. (1977). Self-Efficacy: Toward A Unifying Theory Of Behavioral Change. *Psychological Review*, 84(2), 191–215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
- Baroroh, D. N., Pasaribu, D. R. S., & Awali, A. N. A. (2025). Dinamika Psikologis Wanita Single Parent Pasca Kematian Suami. *Arus Jurnal Psikologi Dan Pendidikan*, 4, 331-336. <https://doi.org/10.57250/Ajpp.V4i3.1715>
- Batsyeba, A., Purnama, A. L., Nastiti, A. S., Amara, V., Dani, R. A., & Aryono, M. M. (2023). Penerapan Gratitude Journal Terhadap Peningkatan Self Acceptance Pada Wanita Single Parent. *Jurnal Ilmiah Psikomuda (JIPM) Connectedness*, 3(2), 130-142. <https://doi.org/10.36232/Jipmconnectedness.V3i2.5023>
- Bimantara, G. B., Retnoningtias, D. W., & Dewi, N. N. A. I. (2022). Gambaran Resiliensi Pada Single Mother Pasca Kematian Pasangan. *JURNAL PSIMAWA*, 5, 104–108. <https://doi.org/10.36761/Jp.V5i2.2117>
- Bingöl, T. Y., & Batık, M. V. (2018). Unconditional Self-Acceptance And Perfectionistic Cognitions As Predictors Of Psychological Well-Being. *Journal Of Education And Training Studies*, 7(1), 67. <https://doi.org/10.11114/Jets.V7i1.3712>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using Thematic Analysis In Psychology. *Qualitative Research In Psychology*, 3, 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp0630a>

- Brown, G. W., & Moran, P. M. (1997). Single Mothers, Poverty And Depression. *Psychological Medicine*, 27, 21–33. <https://doi.org/10.1017/S0033291796004060>
- Callysta, A. Z., & Jaro'ah, S. (2026). Dampak Psikologis Dan Sosial Ibu Rumah Tangga Pasca Kematian Suami: Sebuah Analisis Fenomenologis. 13. <https://doi.org/10.26740/Cjpp.V13n01.SM46-257>
- Candrawati, A. A. K. S. (2023). Peran Ganda Ibu Sebagai Orangtua Tunggal (Single Parents) Dalam Mendidik Karakter Anak-Anaknya. *JIS SIWIRABUDA*, 1, 159–165. <https://doi.org/10.58878/Jissiwirabuda.V1i2.231>
- Carson, S. H., & Langer, E. J. (2006). Mindfulness And Self-Acceptance. In *Journal Of Rational - Emotive And Cognitive - Behavior Therapy* 24, 29–43. <https://doi.org/10.1007/S10942-006-0022-5>
- Chaplin, J. P. (2011). *Kamus Lengkap Psikologi* (15th Ed.). Jakarta:PR Rajagrafindo Persada.
- Christine, A., Dewi, F. I. R., & Anggraini, A. (2024). Pengasuhan Orangtua Tunggal Dan Karakter Hardiness Remaja Akhir. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 8, 60–72. <https://doi.org/10.24912/Jmishumsen.V8i1.27796.2024>
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, And Mixed Method Approaches* (4th Ed.). Washington DC:SAGE Publication.
- Daulay, D. A., & Chairiyah, R. (2018). Gambaran Penerimaan Diri Ibu Tiri Yang Memiliki Anak Tunarungu. *Talenta Conference Series: Local Wisdom, Social, And Arts (LWSA)*, 1(1), 247–251. <https://doi.org/10.32734/Lwsa.V1i1.225>
- Dharani, M. K., & Balamurugan, J. (2024). The Psychosocial Impact On Single Mothers' Well-Being - A Literature Review. In *Journal Of Education And Health Promotion* (Vol. 13, P. 148). Wolters Kluwer Medknow Publications. https://doi.org/10.4103/Jehp.Jehp_1045_23
- Djiwandono, P. I., & Yulianto, E. W. (2023). *Penelitian Kualitatif Itu Mengasyikkan: Metode Penelitian Untuk Humaniora Dan Kesusastaraan* (1st Ed.). Yogyakarta:ANDI.
- Dolcos, F., Hohl, K., Hu, Y., & Dolcos, S. (2021). Religiosity And Resilience: Cognitive Reappraisal And Coping Self-Efficacy Mediate The Link Between Religious Coping And Well-Being. *Journal Of Religion And Health*, 60(4), 2892-2905. <https://doi.org/10.1007/S10943-020-01160-Y>
- Dziak, E., Janzen, B. L., & Muhajarine, N. (2010). Inequalities In The Psychological Well-Being Of Employed, Single And Partnered Mothers: The Role Of Psychosocial Work Quality And Work-Family Conflict. *International Journal For Equity In Health*, 9, 6. <https://doi.org/10.1186/1475-9276-9-6>
- Fadhia, A. N., Wibowo, Q. C., Zain, H. H. H., Zahro, N. A. N., & Putri, M. N. P. (2025). Peran Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Resiliensi Orang Tua Tunggal Dalam Mejalankan Peran Ganda. *JKKP (Jurnal Kesejahteraan Keluarga Dan Pendidikan)*, 12, 186–197. <https://doi.org/10.21009/Jkkip.122.06>
- Fauziah, A. R., Syahidah, K., Handayani, N. S., & Maryani, T. (2025). Solo Mothers: Peran Personal Growth Initiative Terhadap Psychological Distress Pada Ibu Tunggal. *Jurnal Integrasi Riset Psikologi*, 3, 50–60. <https://doi.org/10.26486/Intensi.V3i2.4663>
- Fitriani, H., Susanti, L. D., & Astuti, R. Y. (2020). Konflik Wanita Karir Dengan Beban Kerja Ganda (Double Brean). *SETARA: Jurnal Studi Gender Dan Anak*, 2, 153-171. <https://doi.org/10.32332/Jsga.V2i01.2074>
- Gasse, D. Van, & Mortelmans, D. (2020). Single Mothers' Perspectives On The Combination Of Motherhood And Work. *Social Sciences*, 9, 11-12. <https://doi.org/10.3390/SOCSCI9050085>
- Germer, C. K. (2009). The Mindful Path To Self-Compassion: Freeing Yourself From Destructive Thoughts And Emotions. In [https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=Qoxst0j-Xsgc&oi=fnd&pg=PR1&dq=Germer+\(2009\)+&ots=4Dt0yLO2Ui&sig=-](https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=Qoxst0j-Xsgc&oi=fnd&pg=PR1&dq=Germer+(2009)+&ots=4Dt0yLO2Ui&sig=-)

- Zpkkal7slrav7n5qkkurc8ghwo&Redir_Esc=Y#V=Onepage&Q=Germer%20(2009)&F=False.
- Goode, W. J. (1960). A Theory Of Role Strain. *American Sociological Review*, 25, 483. <https://doi.org/10.2307/2092933>
- Gross, J. J. (1998). Antecedent-And Response-Focused Emotion Regulation: Divergent Consequences For Experience, Expression, And Physiology (Vol. 74, Number 1). Psychological Association, Inc.
- Gross, J.J. (1998). The Emerging Field Of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review Of General Psychology*, 2, 271-299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Hasanah, T. D. U., & Widuri, E. L. (2014). Regulasi Emosi Pada Ibu Single Parent. *Jurnal Psikologi Integratif*, 2, 86-91. <https://doi.org/10.14421/Jpsi.2014.%X>
- Hendariyanto, V. I., Suryanto, Uktubara, A. L. R. A., & Rizkika, H. L. (2024). Penerimaan Diri Anak Berkonflik Dengan Hukum Pasca Menjalani Hukuman Pidana. *Journal Of Correctional*, 7, (1). 225-230. <https://doi.org/10.52472/Jci.V7i1.455>
- Hutasoit, I. T. M. Br, & Brahmana, K. M. B. (2021). Single Mother Role In The Family. *Education And Social Sciences Review*, 2(1), 27–34. <https://doi.org/10.29210/07essr208800>
- Indarsih, F. (2024). Single Parent Dual Roles: Between Head Of Household And Child Upbringing. *Jurnal Al-AMIN*, 2, 247–259. <https://doi.org/10.54723/Ejpaud.V2i2.299>
- Irianti, S. (2020). Gambaran Optimisme Dan Kesejahteraan Subjektif Pada Ibu Tunggal Di Usia Dewasa Madya. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(1), 107-116. <https://doi.org/10.30872/Psikoborneo.V8i1.4865>
- Islami, A. C., & Fitriyani, H. (2022). Gambaran Self-Acceptance (Penerimaan Diri) Pada Remaja Yang Tinggal Bersama Orang Tua Tunggal Ibu. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 11, 135–148. <https://doi.org/10.21009/Insight.112.02>
- Jain, C., & Khan, W. (2025). Self-Acceptance And Fertility Choices: A Mixed-Methods Study On Indian Women. *Journal Of Contemporary Behavioural And Social Research*, 1(1), 40-46. https://doi.org/10.4103/Jcbsr.Jcbsr_14_25
- Jasmienti, J., & Utami, N. P. (2019). Peranan Perempuan Single Mother Dalam Keluarga Miskin Di Jorong Balai Mansiro Nagari Guguk VII Koto. *HUMANISMA: Journal Of Gender Studies*, 3, 129. <https://doi.org/10.30983/Humanisme.V3i2.2552>
- Jersild, A. T. (1978). *The Psychology Of Adolescence* (3rd Ed.). Macmillan Publishing. <https://archive.org/details/psychologyofadol00jers/page/N4/Mode/1up?hl=id-id>
- Juriana, J., & Dewi, R. (2024). Peran Ganda Ibu Single Parent Dalam Pendidikan Anak Pada Keluarga. *NOURA: Jurnal Kajian Gender Dan Anak*, 8. <https://doi.org/10.32923/Nou.V8i1.3941>
- Khamdani, A. R., & Agustina, L. S. S. (2025). Resilensi Single Mother Pasca Kematian Pasangan. *Jurnal EMPATI*, 14(1), 77–86. <https://doi.org/10.14710/Empati.2025.49337>
- Kim, A., Jeon, S., & Park, I. (2023). Influence Of Parenting Guilt On The Mental Health Among Single-Parent Women: Multiple Additive Moderating Effect Of Economic Well-Being And Level Of Education. *Healthcare (Basel, Switzerland)*, 11. 7-10. <https://doi.org/10.3390/Healthcare11131814>
- Liang, L. A., Berger, U., & Brand, C. (2019). Psychosocial Factors Associated With Symptoms Of Depression, Anxiety And Stress Among Single Mothers With Young Children: A Population-Based Study. *Journal Of Affective Disorders*, 242. 255–264. <https://doi.org/10.1016/J.Jad.2018.08.013>
- Lidiawati, K. R., Dewi, W. P., & Simamora, S. C. N. (2024). Resiliensi Ibu Tunggal: Peran Kebersyukuran Dan Regulasi Emosi: Becoming A Resilient Single Mother: Role Of Gratitude And Emotion Regulation. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 17. 263–275. <https://doi.org/10.24156/Jikk.2024.17.3.263>

- Meireles, J. F. F., De Siqueira, M. R., Cruz, L., Maria Cunha, D. A., De Paula, I. S., Morgado, F. F. D. R., ... & Ferreira, M. E. C. (2023). Self-Acceptance In Pregnant And Postpartum Women: A Comparative Study. *Journal Of Physical Education & Sport*, 23(2), 538. <https://doi.org/10.7752/jpes.2023.02067>
- Misriani, H., & Nuvida, R. A. F. (2024). Peran Perempuan Single Parent Dalam Keluarganya (Studi Kasus Dusun Tontonan). *Aksiologi: Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 5(1), 152-161. <https://doi.org/10.47134/aksiologi.V5i1.219>
- Muslihat, & Listiana, A. (2021). The Single Parent's Parenting Style. *Proceedings Of The 5th International Conference On Early Childhood Education (ICECE 2020)*, 538. <https://doi.org/10.2991/assehr.K.210322.030>
- Nadya, A., Dewi, D. J. K., & Rahayu, D. P. (2024). Self-Acceptance Of Single Mothers With Multiple Disabilities: Case Study In Lakarsantri, Surabaya. *JP2KG AUD (Jurnal Pendidikan, Pengasuhan, Kesehatan Dan Gizi Anak Usia Dini)*, 5(2), 423-431. <https://doi.org/10.26740/jp2kgaud.2024.5.2.423-431>
- Narbuko, C., & Achmadi, A. (2013). *Metode Penelitian*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Oktaviani, M. A. (2019). Hubungan Penerimaan Diri Dengan Harga Diri Pada Remaja Pengguna Instagram. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7, 549-556. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.V7i4.4832>
- Pakpahan, M. (2025). Resiliensi Orang Tua Tunggal Dalam Memperjuangkan Hidup Keluarga Di Dusun Gonting, Kecamatan Parmonangan, Kabupaten Tapanuli Utara: Sebuah Kajian Sosio-Teologis. *Jurnal Pendidikan Sosial Dan Humaniora*, 4 (4), 6800-6802. <https://publisherqu.com/index.php/pediaqu/article/view/3046>
- Pambudi, H. B., & Darmawanti, I. (2022). Gambaran Penerimaan Diri Pada Remaja Yatim/Piatu. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 9, (8), 24-25. <https://doi.org/10.26740/cjpp.V9i8.48767>
- Papalia, D. E., Old, S. W., & Feldman, R. D. (2010). *Human Development (Psikologi Perkembangan)* (9th Ed.). Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Parker, L., Riyani, I., & Nolan, B. (2016). The Stigmatisation Of Widows And Divorcees (Janda) In Indonesia, And The Possibilities For Agency. *Indonesia And The Malay World*, 44, 27-46. <https://doi.org/10.1080/13639811.2016.1111677>
- Parlia, A., Sari, E. P., & Roudhotina, W. (2018). Daily Spiritual Experience Dan Kesejahteraan Psikologis Pada Istri Yang Kehilangan Pasangan Karena Meninggal Dunia. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 23, 1-15. <https://doi.org/10.20885/psikologika.Vol23.Iss1.Art1>
- Parolin, Z., & Lee, E. K. (2022). Economic Precarity Among Single Parents In The United States During The COVID-19 Pandemic. *The Annals Of The American Academy Of Political And Social Science*, 702, 206-223. <https://doi.org/10.1177/00027162221122682>
- Perdana, T. P. (2013). Menjalani Hidup Setelah Kematian Suami: Studi Fenomenologi Perempuan Single Mother. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2, 1-2. <https://doi.org/10.26740/cjpp.V2i1.7101>
- Pitasari, A. T., & Cahyono, R. (2014). Coping Pada Ibu Yang Berperan Sebagai Orangtua Tunggal Pasca Kematian Suami. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan*, 3, 39-40. <https://scholar.googleusercontent.com/scholar>
- Prastowo, A. (2014). *Metodologi Penelitian Kualitatif Dalam Perspektif Rancangan Penelitian* (M. Sandra, Ed.; 3rd Ed.). Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Purwaningrum, E. K., & Sulistyani, N. W. (2015). Psychological Well-Being Pada Single Mother Karena Kematian Pasangan. *Procedia: Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 3 (1). <https://doi.org/10.22219/procedia.V3i1.2218>

- Putri, L. U., Suryaningsih, S., & Sapariah, S. (2024). Strategi Kemandirian Ibu Tunggal Di Kelurahan Kijang Kota Kecamatan Bintan Timur Kabupaten Bintan. *TRILOGI: Jurnal Ilmu Penelitian Sosial Dan Eksakta* 3, 200-206. <https://doi.org/10.47134/Trilogi.V3i2.123>
- Rachman, A. W., Fadlillah, A. R., & Rucitra, D. N. (2023). Perjuangan Ibu Tunggal Menghadapi Perubahan Peran Dalam Memenuhi Kebutuhan Anaknya. *Jurnal Pendidikan Dan Keguruan*, 1(4), 227-245. <https://lawinsight.net/index.php/SOSPENDIS/article/view/52>.
- Ratu, F., Pello, S. C., & Damayanti, Y. (2024). Subjective Well-Being Of Working Mothers: A Photovoice Study. *Journal Of Health And Behavioral Science*, 6, 122–133. <https://doi.org/10.35508/Jhbs.V6i1.16798>
- Rogers, C. R. (1961). *On Becoming A Person*.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic And Extrinsic Motivation From A Self-Determination Theory Perspective: Definitions, Theory, Practices, And Future Directions. *Contemporary Educational Psychology*, 61, 101860. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, Or Is It? Explorations On The Meaning Of Psychological Well-Being. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 57, 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Saputra, M. G., Rahmawati, N. V., Kusdiana, A., & Mabruri, M. F. Al. (2020). Hubungan Peran Ganda Dan Stres Kerja Dengan Kinerja Perawat Wanita Di Pelayanan Rumah Sakit. *Journal Of Health Care*, 1(2). <https://jurnal.umla.ac.id/index.php/JOHC/article/view/206>
- Sari, I. P., Ildil, I., & Yendi, F. M. (2019). Resiliensi Pada Single Mother Setelah Kematian Pasangan Hidup. *SCHOULID: Indonesian Journal Of School Counseling*, 4(3), 78. <https://doi.org/10.23916/08411011>
- Sari, N. I., & Irawan, D. (2025). Tekanan Sosial Pertanyaan “Kapan Nikah?” Terhadap Minat Menikah Individu Quarter-Life Crisis. *Jurnal Studia Insania*, 13, 100-105. <https://doi.org/10.18592/jsi.v13i1.16194>
- Saunders, B., Sim, J., Kingstone, T., Baker, S., Waterfield, J., Bartlam, B., Burroughs, H., & Jinks, C. (2018). Saturation In Qualitative Research: Exploring Its Conceptualization And Operationalization. *Quality And Quantity*, 52, 1893–1907. <https://doi.org/10.1007/S11135-017-0574-8>
- Simamora, Y. A., Yuliani, D., & Wardhani, D. T. (2019). Hardiness Perempuan Rawan Sosial Ekonomi Dalam Pemenuhan Kebutuhan Ekonomi Di Kelurahan Sukapura Kecamatan Kiaradondong Kota Bandung. *Jurnal Ilmiah Perlindungan Dan Pemberdayaan Sosial*, 2(2), 181-184. <https://doi.org/10.31595/Lindayasos.V1i2.220>
- Simanjuntak, C. C., & Kahija, Y. F. La. (2023). Interpretative Phenomenological Analysis Tentang Pengalaman Single Mother Pasca Kematian Suami. *Jurnal EMPATI*, 12, 386–391. <https://doi.org/10.14710/Empati.2023.29043>
- Stack, R. J., & Meredith, A. (2018). The Impact Of Financial Hardship On Single Parents: An Exploration Of The Journey From Social Distress To Seeking Help. *Journal Of Family And Economic Issues*, 39, 233–242. <https://doi.org/10.1007/S10834-017-9551-6>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kualitatif Dan R&D* (19th Ed.). Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kualitatif: Untuk Penelitian Yang Bersifat Eksploratif, Interpretatif, Interaktif Dan Konstruktif* (3rd Ed.). Bandung: Alfabeta.
- Sukmana, H. P., & Hanami, Y. (2023). Solo Supermom: Psychological Well-Being Pada Ibu Tunggal Yang Kehilangan Pasangan Meninggal Dunia. *Psyche 165 Journal*, 264-271. https://doi.org/10.4103/Jcbsr.Jcbsr_14_25
- Suryani, S. P., & Adri, Z. (2024). Studi Fenomenologis Gambaran Regulasi Emosi Pada Ibu Tunggal Yang Bekerja. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(4) 13245-13254. <https://doi.org/10.31004/Innovative.V4i4.14241>
- Taylor, Z. E., & Conger, R. D. (2017). Promoting Strengths And Resilience In Single-Mother Families. *Child Development*, 88, 350–358. <https://doi.org/10.1111/Cdev.12741>

- Tefa, H. D., Aipipidely, D., & Keraf, M. A. (2026). Gambaran Kesejahteraan Subjektif Pada Ibu Tunggal Di Kota Kupang Pasca Kematian Suami. *Jurnal Pendidikan Tambusai*. 10(2), 177792-17802. <https://doi.org/10.31004/jptam.v10i2.40972>
- Ulfah, A. A., & Fauziah, P. Y. (2020). Identifikasi Pola Asuh Orangtua Tunggal Pada Anak Usia Dini. *JIV-Jurnal Ilmiah Visi*, 15, 153–160. <https://doi.org/10.21009/jiv.1502.7>
- Usman, M., Cangara, S., & Muhammad, R. (2011). Kehidupan Orang Tua Tunggal (Studi Kasus Ibu Sebagai Kepala Keluarga Di Kelurahan Parangloe). *E-Journal Pascasarjana Universitas Hassanudin*, 1-13.
- Williams, C. S. (2023). Parenting While Grieving: The Experience Of Widows With Young Children. *Mental Health & Human Resilience International Journal*, 7, 1–13. <https://doi.org/10.23880/mhrij-16000216>
- Wulandari, S., & Situmorang, L. (2024). Peran Ganda Istri Dalam Perspektif Gender (Studi Pada Pedagang Di Kelurahan Gunung Seteleng Kecamatan Penajam Kabupaten Penajam Paser Utara). *Ejournal Pembangunan Sosial*, 3(3), 389–398.