

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dalam realita kehidupan, komposisi dan dinamika keluarga tidak selalu sesuai dengan standar yang ditetapkan lingkungan sosial. Beberapa keluarga mengalami kondisi yang tidak ideal, seperti anggota keluarga yang tidak lengkap atau individu yang tidak mendapatkan peran ideal di dalam keluarga. Salah satu contoh dari fenomena ini adalah terjadinya perubahan peran dari yang awalnya berperan sebagai "orang tua", berubah menjadi "orang tua tunggal". Hal ini dapat terjadi karena adanya perceraian, meninggalnya pasangan, dan individu yang hamil di luar nikah (Rauf et al., 2023). Lebih lanjut, perempuan yang berpisah karena perceraian, pasangan meninggal dunia, atau kepergian pasangan yang tidak bertanggung jawab disebut sebagai ibu tunggal (Hutasoit & Brahmana, 2021).

Tingginya angka perceraian dan perubahan struktur keluarga di Indonesia turut memperkuat fenomena ini. Data Badan Pusat Statistik (2023) mencatat 463.654 kasus perceraian di Indonesia. Selain itu, Badan Pusat Statistik (2022) menunjukkan sebanyak 928.940 perempuan berstatus cerai hidup dan 10.332.488 perempuan berstatus cerai mati. Lebih lanjut, Badan Pusat Statistik (2024) menunjukkan adanya peningkatan persentase perempuan yang menjadi kepala rumah tangga dalam keluarga yang anggotanya lebih dari satu anggota, dari 73,35% pada tahun 2023 menjadi 77,35% pada tahun 2024. Kondisi ini mengindikasikan adanya pergeseran yang signifikan dalam struktur keluarga Indonesia, di mana perempuan semakin banyak mengambil peran sebagai kepala keluarga.

Dalam konteks perpisahan ini pastinya akan memunculkan peran ibu tunggal. Ibu tunggal memiliki stigma di masyarakat Indonesia, karena sejumlah media di Indonesia merepresentasikan ibu tunggal sebagai figur dengan daya tarik sensual dan anggapan masyarakat bahwa tempat terbaik perempuan adalah disamping suami,

terlebih lagi masyarakat cenderung memberikan label buruk, serta menghakimi individu yang berperan sebagai ibu tunggal (Nuzula & Rizkiantono, 2021).

Tidak hanya menghadapi stigma sosial, ibu tunggal juga harus menghadapi berbagai tantangan peran dan tanggung jawab yang kompleks di kehidupan sehari-hari, seperti harus memenuhi kebutuhan harian keluarga, mengelola keuangan, dan membuat keputusan bagi keluarganya. Selain itu, ibu tunggal berperan dalam merawat, mendidik, membekali anak dengan pengetahuan, pengalaman, serta membangun mental anak (Putri et al., 2022). Lebih lanjut, Dewi (2024) menjelaskan bahwa ibu tunggal merasa terbebani saat orang sekitar menunjukkan rasa kasihan dan acap kali merasa terbebani secara psikologis setelah mengetahui bahwa keluarganya dianggap sebagai keluarga *broken home*. *Broken home* merupakan kondisi di mana keluarga tidak harmonis dan tidak berjalan sebagai keluarga yang rukun, damai, dan sejahtera karena sering terjadi perselisihan yang berakhir dengan perceraian (Najmudin, 2021). Tantangan-tantangan ini semakin kompleks bagi ibu tunggal yang bekerja, sebab harus membagi waktu, tenaga, dan perhatian antara mencari nafkah dan memenuhi tanggung jawab pengasuhan.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan dengan lima ibu tunggal yang bekerja diketahui bahwa meskipun setiap ibu tunggal memiliki pengalaman unik, mayoritas dari kelima ibu tunggal tersebut mengungkapkan beberapa kesamaan tantangan dalam menjalani perannya. Dapat diketahui bahwa adanya dilema peran sebagai orang tua dan sebagai pencari nafkah, yaitu terdapat ibu tunggal yang diharuskan dinas keluar kota, bekerja *shift* malam, dan terdapat ibu tunggal yang beralih dari peran ibu rumah tangga menjadi pekerja kantoran setelah kehilangan suami. Penelitian dari Himmah & Helmi (2023) sendiri menjelaskan bahwa saat ibu tunggal sibuk karena pekerjaan, waktu bersama anak menjadi terbatas, sehingga aspek kesehatan, pertumbuhan, serta pendidikan anak kurang dapat terkelola dengan baik. Permasalahan ini muncul karena adanya tuntutan bagi ibu tunggal untuk menjalankan peran sebagai kepala keluarga yang harus mencari nafkah.

Selain dilema tersebut, terdapat beberapa ibu tunggal yang menjelaskan bahwa adanya tantangan finansial, sehingga mereka harus mengelola keuangan secara ketat. Hal ini selaras dengan temuan dari penelitian Muarifah et al. (2020), yang memaparkan bahwa ibu tunggal merasa kurang puas dengan keadaan ekonomi di

mana nominal yang dikeluarkan untuk kebutuhan sehari-hari, biaya sekolah, biaya kesehatan, dan biaya usaha lebih besar dibandingkan nominal pendapatan yang diperoleh. Lebih lanjut, terbatasnya lapangan pekerjaan yang memberikan upah layak bagi perempuan memunculkan masalah finansial tersendiri. Selain itu, diketahui bahwa rumah tangga yang dikepalai oleh perempuan umumnya mempunyai tingkat kemiskinan yang lebih tinggi daripada rumah tangga lainnya (Kurniawan et al., 2024).

Didapati juga, ibu tunggal menerima stigma dari lingkungan sekitar, seperti terdapat salah satu ibu tunggal pada saat wawancara menjelaskan bahwa ibu tunggal tersebut difitnah merusak rumah tangga rekan kerjanya karena statusnya sebagai ibu tunggal. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian dari Muarifah et al. (2020) yang memaparkan bahwa di lingkungan sosial, ibu tunggal acapkali terasingkan dan diremehkan sebab masyarakat memberikan stigma terhadap ibu tunggal. Ibu tunggal seringkali dianggap sebagai ancaman bagi istri karena terdapat ketakutan akan terjadi perselingkuhan dan diketahui juga bahwa ibu tunggal seringkali tidak dipercaya dalam pengelolaan kelompok. Stigma semacam ini membuat para ibu tunggal tidak hanya terbebani karena menjalani peran ganda dalam mencari nafkah dan mengasuh anak, tetapi juga karena adanya tekanan sosial.

Pada konteks ibu tunggal sudah terdapat penelitian terdahulu mengenai resiliensi, *psychological well-being*, dukungan sosial, *coping stress*, dan lain-lain. Penelitian ini sendiri akan membahas mengenai optimisme, hal ini karena untuk menghadapi kompleksitas kehidupan sebagai ibu tunggal yang bekerja diperlukan optimisme yang mampu mendukung ibu tunggal dalam menjalani peran ganda. Optimisme merupakan bagaimana individu mempunyai harapan positif terhadap masa depan dan mampu mengatasi masalah dengan strategi koping yang adaptif, yaitu penerimaan, humor, dan penafsiran ulang yang positif (Scheier et al., 1994). Lebih lanjut, optimisme menurut Sidabalok et al. (2019) adalah cara seseorang berpikir positif dalam menghadapi masalah, sehingga nantinya dapat diketahui apa yang diinginkan dan cepat mengubah diri agar mudah menyelesaikan masalah yang tengah dihadapi. Pandangan optimisme dan pesimisme pada ibu tunggal ini dapat tergambar dari bagaimana ibu tunggal mempersepsikan keberhasilan maupun kegagalan (Durand, 2023).

Dari studi pendahuluan diketahui bahwa walaupun harus menghadapi berbagai tantangan di dalam kehidupan, empat dari lima ibu tunggal yang bekerja menunjukkan adanya kecenderungan optimisme yang dapat ditinjau dari aspek-aspek optimisme menurut Carver et al. (2010), yaitu tujuan (*goal*) dan keyakinan (*expectancy*). Hal ini dilihat dari bagaimana keempat ibu tunggal memiliki tujuan (*goal*) yang berupa, membeli rumah, memiliki kehidupan yang lebih baik, memberikan pendidikan tinggi untuk anak, melanjutkan karir, dan lain-lain. Mayoritas ibu tunggal mengatakan tujuan-tujuan tersebut penting karena menyangkut dengan anak. Menurut Carver et al. (2010) individu yang memiliki aspek *goal* akan mempunyai tujuan, baik berupa keadaan atau tindakan yang diinginkan, semakin penting suatu tujuan bagi individu, maka semakin besar nilainya. Dapat diketahui bahwa keempat ibu tunggal tersebut memiliki tujuan dan menganggap tujuan-tujuan tersebut penting karena menyangkut dengan anak.

Selain tujuan, empat dari lima ibu tunggal memiliki keyakinan (*expectancy*) dalam mencapai tujuan yang diinginkan. Hal ini terlihat dari bagaimana ibu tunggal bergantung kepada Tuhan, berpikir positif, selalu meyakinkan diri sendiri, dan menjadikan anak sebagai motivasi. Namun, dari kelima ibu tunggal tersebut, terdapat satu ibu tunggal yang memiliki kecenderungan pesimis, hal ini terlihat dari ketidakpercayaan ibu tunggal dalam mencapai tujuannya untuk mendapatkan pekerjaan dengan gaji lebih besar. Menurut Carver et al. (2010) individu yang yakin bahwa dirinya mampu mencapai tujuan cenderung akan terus berjuang walaupun harus menghadapi tantangan yang berat, sebaliknya individu yang ragu dengan kemampuan diri akan cenderung mudah menyerah, menghentikan usaha terlalu dini, atau tidak memulai upaya sama sekali. Berdasarkan hasil studi pendahuluan, jika dikaitkan dengan teori optimisme yang dipaparkan oleh Carver et al. (2010), optimisme tercermin dari adanya tujuan (*goal*) dan keyakinan (*expectancy*) untuk mencapai tujuan. Hal ini dapat terlihat dari bagaimana empat dari lima ibu tunggal yang menunjukkan kedua aspek tersebut. Sementara itu, terdapat satu ibu tunggal yang hanya menunjukkan adanya tujuan tanpa disertai keyakinan untuk mencapainya.

Pembahasan mengenai ibu tunggal ini juga ada di penelitian Muarifah et al. (2020) menyatakan bahwa berbagai tantangan yang dihadapi ibu tunggal, seperti kondisi ekonomi yang kurang baik, masalah kesehatan, dan stigma sosial berkontribusi pada ketidakoptimisan ibu tunggal dalam menjalani hidup. Lalu, penelitian dari Sukmana & Hanami (2023) menemukan bahwa ibu tunggal merasa pesimis terhadap kondisi dirinya sendiri karena hidupnya hanya dicurahkan untuk anak saja, sehingga ibu tunggal tidak mempunyai kesempatan dan waktu untuk mengembangkan diri. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun terdapat ibu tunggal yang mampu mempertahankan optimisme, ada juga ibu tunggal lainnya yang merasa pesimis.

Optimisme sendiri dapat dipengaruhi oleh beberapa hal. Menurut Seligman (dalam Prasetyo et al., 2014), optimisme dipengaruhi oleh dukungan sosial, kepercayaan diri, harga diri, dan akumulasi pengalaman. Selanjutnya, Bandura (dalam Laras & Aryani, 2021) menyatakan bahwa individu dengan keyakinan diri tinggi akan memunculkan *sense of personal efficacy*, hal ini dapat dilihat dari bagaimana individu yakin dengan kualitas dan kemampuan diri. Kualitas dan kemampuan diri dapat diterima secara keseluruhan jika individu mampu menerima baik kekurangan maupun kelebihan diri (Neff et al. dalam Laras & Aryani, 2021). Neff (2003a) menambahkan bahwa sikap ini tergolong sebagai *self-compassion*, yang mana *self-compassion* sendiri adalah bagaimana individu menerima dan merasakan kesulitan tanpa menghindar dan menghakimi diri sendiri, sebab kesulitan dipandang sebagai pengalaman hidup universal. Lebih lanjut, Neff et al. (2007) menyatakan bahwa individu dengan *self-compassion* tidak akan berfokus kepada kejadian negatif dan lebih optimis terhadap masa depan.

Dari studi pendahuluan, dapat diketahui bahwa empat dari lima ibu tunggal yang bekerja menunjukkan pandangan yang mencerminkan aspek-aspek positif *self-compassion* dari Neff (2003a), hal ini dilihat dari bagaimana ibu tunggal memiliki aspek *self-kindness* dalam diri. Secara umum keempat ibu tunggal tersebut melakukan introspeksi diri, berpikiran positif, berusaha memperbaiki kesalahan, dan menerima keadaan, sehingga ibu tunggal memahami dan tidak menyalahkan diri sendiri. Penelitian dari Kim & Kim (2024) menjelaskan bahwa ibu tunggal yang memiliki *self-kindness* tidak akan menghindar dari rasa sakit dan dapat

memperlakukan diri dengan penuh pengertian saat menghadapi kesulitan, karena manusia merupakan makhluk yang tidak sempurna, sehingga kegagalan dan kesalahan merupakan bagian wajar dalam kehidupan.

Pada aspek *common humanity*, para ibu tunggal menyadari bahwa kesulitan yang dialami adalah pengalaman yang dapat terjadi pada siapa saja, yaitu ibu tunggal menyatakan masih banyak orang yang perjalanan hidupnya lebih sulit, mengaitkan dengan kehidupan Nabi Muhammad S.A.W, dan menganggap bahwa setiap orang memiliki ujian tersendiri. Penelitian dari Kim & Kim (2024) sendiri menjelaskan bahwa ibu tunggal yang memiliki aspek *common humanity* menganggap bahwa tantangan yang dialami ibu tunggal juga umum dialami oleh wanita yang menikah, dan setiap orang dapat membuat kesalahan atau kekurangan, termasuk dalam mengurus anak.

Pada aspek *mindfulness* diketahui bahwa saat menghadapi kesulitan, secara umum ibu tunggal berusaha terhubung dengan Tuhan, tidak memberikan reaksi berlebihan, tidak berlarut dalam pikiran negatif, dan mencari solusi. Penelitian dari Kim & Kim (2024) sendiri menjelaskan bahwa ibu tunggal yang memiliki aspek *mindfulness* akan menerima kenyataan bahwa dirinya adalah ibu tunggal tanpa menekan pikiran dan perasaan, serta menjaga kesadaran secara seimbang, hal ini membuat ibu tunggal mampu menghadapi tantangan dengan lebih bijak.

Meskipun sebagian besar ibu tunggal pada studi pendahuluan cenderung memiliki *self-compassion*, ditemukan juga seorang ibu tunggal yang cenderung memiliki *self-compassion* yang lebih rendah, hal ini dapat ditinjau dari aspek-aspek negatif *self-compassion* yang ada di dalam diri ibu tunggal. Terdapat satu responden yang menunjukkan tingkat *self-compassion* lebih rendah. Seorang ibu tunggal menyatakan bahwa ia kerap menyalahkan keadaan hidup dan diri sendiri, ini mencerminkan aspek *self-judgment*. Hasil temuan dari penelitian dari Kim & Kim (2024) sendiri menemukan bahwa ibu tunggal yang melakukan *self-judgment* saat menghadapi situasi sulit terjadi karena kurangnya dukungan, kondisi ini menyebabkan ibu tunggal mengalami kesulitan dalam menerima peran sebagai ibu tunggal.

Lebih lanjut, ibu tunggal ini juga menyatakan bahwa ia memiliki pandangan berupa kehidupan orang lain lebih baik dibanding dirinya, hal ini mencerminkan aspek *isolation*. Selanjutnya, terdapat penelitian dari Kim & Kim (2024) yang menemukan terdapat ibu tunggal yang merasa terisolasi, perasaan terisolasi ini muncul karena kurangnya dukungan dan terdapat tanggung jawab untuk membesarkan anak seorang diri, sehingga ibu tunggal memandang perannya sebagai ibu merupakan sesuatu yang hanya dialami oleh dirinya sendiri dan memutuskan untuk menarik diri dari lingkungan sosial.

Terakhir, ibu tunggal ini menyatakan bahwa saat menghadapi masalah pribadi dan ekonomi, ia cenderung terbawa emosi dan malahan memarahi anaknya, hal ini mencerminkan aspek *over-identification*. Temuan dari penelitian Kim & Kim (2024) sendiri memaparkan bahwa ibu tunggal yang memiliki aspek *over-identification* lebih terlarut dalam emosi dan kesulitan untuk mundur dari situasi bermasalah serta sulit untuk memandang suatu hal dengan objektif. Lebih lanjut, dijelaskan bahwa ibu tunggal yang memiliki aspek *over-identification* cenderung beranggapan bahwa statusnya sebagai ibu tunggal akan membuat anaknya mendapatkan prasangka buruk dari lingkungan sosial dan menjalani kehidupan yang sama seperti dirinya.

Penelitian dari Rohmah et al. (2022), menjelaskan bahwa individu dengan *self-compassion* mampu bertahan pada kondisi hidup yang sulit, *self-compassion* juga mendorong ibu tunggal untuk bertindak atau bersikap dengan bijaksana sehingga dirinya sendiri, anak-anaknya, atau orang lain tidak dirugikan, misalnya ibu tunggal yang tidak mau melihat anaknya merasakan penderitaan lebih parah dibandingkan kehilangan ayahnya akan terlibat dalam pengasuhan dan memaksimalkan tumbuh kembang anaknya dengan sebaik mungkin. Di sisi lain, Kim & Kim (2024) menemukan bahwa ibu tunggal dengan *self-compassion* rendah akan terlalu keras dalam mengkritik diri saat menangani masalah dan merasa terisolasi atau sendirian saat menghadapi hal negatif. Senada dengan pernyataan tersebut, individu yang memiliki *self-compassion* rendah cenderung menyalahkan diri sendiri atas kesulitan yang dialaminya, sebaliknya, individu yang memiliki *self-compassion* tinggi justru akan mampu memaknai kehidupannya dengan positif, lebih baik, dan optimis (Conti, 2015).

Beberapa penelitian terdahulu sudah membahas keterkaitan antara *self-compassion* dan optimisme. Pertama, penelitian Anni & Duryati (2021) menyatakan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan di antara *self-compassion* dan optimisme. Kedua, penelitian dari Pristie et al. (2022) menyatakan bahwa adanya hubungan antara *self-compassion* dan optimisme. Terakhir, penelitian dari Amelia et al. (2023) menyatakan bahwa *Self compassion* dengan signifikan mempunyai hubungan positif dengan optimisme, yang artinya semakin tinggi *self-compassion* maka semakin tinggi optimisme yang mereka miliki.

Dari Penelitian terdahulu diketahui bahwa terdapat hubungan signifikan antara *self-compassion* dan optimisme. Meskipun ada penelitian terdahulu yang membahas konsep *self-compassion* dan optimisme secara terpisah, tetapi sampai saat ini belum ada penelitian yang secara khusus meneliti tentang keterkaitan antara kedua konsep tersebut pada konteks ibu tunggal yang bekerja. Kondisi ini mencerminkan terdapat kesenjangan pada populasi. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi "pengaruh *self-compassion* terhadap optimisme pada ibu tunggal yang bekerja" dengan harapan dapat memberikan kontribusi baru dalam literatur psikologi dan menjadi dasar untuk intervensi yang lebih spesifik bagi populasi ibu tunggal yang bekerja.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, berikut masalah yang teridentifikasi:

- a. Fenomena adanya pergeseran yang signifikan dalam struktur keluarga Indonesia, di mana perempuan semakin banyak mengambil peran sebagai kepala keluarga di keluarga yang berjumlah lebih dari satu anggota.
- b. Ibu tunggal yang bekerja menghadapi tantangan kompleks, yaitu beban finansial, tuntutan pengasuhan anak, dan stigma dari lingkungan sosial yang berdampak pada kondisi psikologis.
- c. Penelitian terdahulu telah membuktikan hubungan signifikan antara *self-compassion* dengan optimisme, tetapi belum ada yang secara spesifik mengkaji hubungan ini pada populasi ibu tunggal yang bekerja.

1.3 Pembatasan Masalah

Dengan berlandaskan identifikasi masalah yang dipaparkan sebelumnya, maka batasan masalah pada penelitian ini adalah pengaruh *self-compassion* terhadap optimisme pada ibu tunggal yang bekerja.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan paparan sebelumnya, penelitian ini memiliki rumusan masalah berupa “Apakah terdapat pengaruh *self-compassion* terhadap optimisme pada ibu tunggal yang bekerja?”.

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui pengaruh *self-compassion* terhadap optimisme pada ibu tunggal yang bekerja.

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian dilakukan dengan harapan dapat mencapai dua manfaat, yaitu:

1.6.1 Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi kontribusi pengetahuan dan saran pada keilmuan psikologi, khususnya bidang psikologi klinis. Selain itu, penelitian memiliki harapan besar berupa bisa memberikan informasi dan pengetahuan baru bagi masyarakat dan peneliti mengenai pembahasan *self-compassion* dan optimisme khususnya pada konteks ibu tunggal yang bekerja.

1.6.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Subjek Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat membantu ibu tunggal dalam memahami krusialnya *self-compassion* dan optimisme, sehingga ibu tunggal yang bekerja dapat mengatasi tantangan hidup dengan pola pikir positif dan penuh harapan.

b. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat membantu meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap *self-compassion* dan optimisme pada ibu tunggal yang bekerja, sehingga masyarakat dapat berkontribusi membangun lingkungan suportif bagi ibu tunggal yang bekerja

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya dalam mengkaji faktor-faktor yang mempengaruhi optimisme pada ibu tunggal yang bekerja.

