

# PERJALANAN MENUJU KEBAHAGIAAN: STUDI FENOMENOLOGIS PENGALAMAN KOPING SPIRITUAL POSITIF PADA IBU TUNGGAL PEREMPUAN KEPALA KELUARGA

**Kartika Sari Dewi**

Pusat Studi Pemberdayaan Keluarga (PPK) Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro, Semarang, Indonesia

Korespondensi: [ksdewi.pklinis@gmail.com](mailto:ksdewi.pklinis@gmail.com)

**JOURNEY TO HAPPINESS: A PHENOMENOLOGICAL STUDY OF  
SINGLE MOTHERS' POSITIVE SPIRITUAL COPING EXPERIENCES AS  
WOMAN-HEADED HOUSEHOLD**

Manuscript type: Original Research

## Abstract

The number of woman-headed households in Indonesia is increasing every year, and many of them experience a decreased in well-being due to factors such as intrapersonal conflict in family management, financial instability, increased parental burden as a single parent, and social prejudice. Spirituality could be one of their coping strategies. This study aims to reveal the experience of positive spiritual coping of woman-headed households in achieving their happiness. A snowball sampling technique was applied to recruit ten woman participants (30–48 years old) who had been heads of household for at least two years. This qualitative research used a phenomenological design with thematic analysis. The results of the study revealed that participants' spiritual coping facilitated resilience and happiness attainment. Two main themes emerged from participants' responses: positive spirituality coping and self-happiness that develops from adaptive mental processes. In contrast to previous studies, the results of this study elucidate positive spiritual coping as a pivotal factor in fostering mothers' happiness. This is achieved through the cultivation of positive mindsets, attitudes, and emotions, even amidst challenging living circumstances and the demands of independence.

## Article history:

Received 10 November 2022  
Received in revised form 19 December 2023  
Accepted 16 January 2024  
Available online 17 May 2024

## Keywords:

woman-headed household  
happiness  
positive spiritual coping  
thematic analysis

## Abstrak

Jumlah perempuan kepala keluarga di Indonesia meningkat setiap tahunnya dan tidak sedikit mengalami penurunan kesejahteraan, seperti konflik intrapersonal dalam pengelolaan keluarga, ketidakstabilan finansial, meningkatnya beban pengasuhan sebagai orang tua tunggal, serta menerima prasangka sosial negatif. Spiritualitas merupakan salah satu strategi koping dalam studi-studi keluarga. Studi ini bertujuan mengungkap sisi spiritualitas perempuan kepala keluarga dalam meraih kebahagiaannya. Teknik *snowball sampling* digunakan untuk merekrut sepuluh partisipan perempuan (30-48 tahun) yang telah menjadi kepala rumah tangga selama setidaknya dua tahun. Penelitian kualitatif ini menggunakan desain fenomenologis dengan analisis tematik. Hasil studi mengungkapkan bahwa sisi spiritualitas perempuan kepala keluarga membantu mereka menghadapi situasi sulit dan meraih kebahagiaan. Terungkap dua tema utama, yaitu koping spiritualitas positif dan kebahagiaan diri yang berkembang dari proses mental yang adaptif. Berbeda dengan studi-studi terdahulu, hasil studi ini menjelaskan koping spiritual positif sebagai kondisi penyangga kebahagiaan diri ibu melalui pengembangan pola pikir, sikap, dan emosi positif di tengah kondisi kehidupan yang berat dan menuntut kemandirian.

**Kata Kunci:** analisis tematik, koping spiritualitas positif, kebahagiaan, perempuan kepala keluarga

## Dampak dan Implikasi dalam Konteks Ulayat

Peningkatan jumlah keluarga yang dikepalai perempuan (KKP) sering kali berdampak pada penurunan status sosial ekonomi, beban pengasuhan, masalah perkembangan anak, serta diskriminasi. Penelitian ini mengungkap sisi spiritualitas perempuan kepala keluarga dalam meraih kebahagiaannya. Masyarakat Indonesia yang menganut budaya kolektif memandang kebahagiaan individu diperoleh dengan memiliki relasi sosial yang harmonis dan memiliki konektivitas dengan orang terdekat. Hasil studi ini mengungkap potensi psikologis yang dapat dikembangkan perempuan kepala keluarga berdasarkan modalitas personalnya sebagai sumber refleksi dan upaya untuk bangkit. Penelitian ini dapat menjadi rujukan bagi praktisi bidang keluarga untuk dapat mengembangkan intervensi pada KKP yang memiliki isu kesehatan mental dalam konteks budaya Timur.

Handling Editor: Karel Karsten Himawan, Faculty of Psychology, Universitas Pelita Harapan, Indonesia

This open access article is licensed under [Creative Commons Attribution License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction, provided the original work is properly cited.



## PENDAHULUAN

Di Indonesia, pemerintah secara eksplisit mengungkap peran gender lelaki sebagai kepala keluarga, sebagaimana dijelaskan dalam Undang-Undang No. 16 tahun 2019 tentang Perkawinan pasal 31 ayat 3. Namun, tidak dapat disangkal, seiring dengan perubahan tuntutan zaman dan bergesernya pemahaman mengenai struktur keluarga, terjadi pergeseran peran dan kedudukan kepala keluarga akibat kondisi relasi suami dan istri, seperti perceraian. Badan Pusat Statistik (2018) mendefinisikan kepala keluarga sebagai individu yang merupakan kepala rumah tangga dari sekelompok anggotanya, yang berperan dan bertanggung jawab atas terpenuhinya kebutuhan sehari-hari keluarganya. Perempuan kepala keluarga didefinisikan sebagai perempuan yang melaksanakan peran dan tanggung jawab sebagai pencari nafkah, menjaga keberlangsungan kehidupan dalam keluarga, pengelola rumah tangga, serta pengambil keputusan dalam keluarga (Pemberdayaan Perempuan Kepala Keluarga [PEKKA], 2018).

Tidak sedikit perempuan yang menikah terpaksa menjadi perempuan kepala keluarga karena berbagai permasalahan dalam keluarga mereka atau terjadinya disfungsi keluarga. Terdapat beberapa kondisi yang akhirnya memposisikan perempuan sebagai kepala keluarga, yaitu faktor ekonomi, politik dan peperangan, serta faktor sosial-budaya (De Silva, 2003). Konflik keluarga yang berakhir pada perpisahan atau perceraian pasangan juga kerap memposisikan perempuan sebagai perempuan kepala keluarga (Putri & Montessori, 2022). Di Indonesia, jumlah perempuan sebagai orang tua tunggal dan kepala keluarga dari tahun 1985 hingga saat ini terus meningkat, dengan rata-rata konsistensi peningkatan 0.1% setiap tahun (Pemberdayaan Perempuan Kepala Keluarga, 2018). Sejak tahun 1985, terdapat 7.54% perempuan kepala keluarga dan meningkat menjadi 15.7% pada tahun 2018 (Badan Pusat Statistik, 2018). Mayoritas perempuan kepala keluarga hidup berada di bawah garis kemiskinan, tinggal di daerah konflik atau bencana, dengan 67.17% di antaranya memiliki latar belakang kematian suami (Mashabi, 2020; Mukti, 2020).

Peran sebagai kepala keluarga membawa konsekuensi bagi perempuan untuk mencari nafkah demi kelangsungan hidupnya dan anak-anak mereka, serta memenuhi tanggung jawab pengasuhan. Selain itu, mereka juga dituntut untuk mampu menyesuaikan diri terhadap pergeseran peran dalam keluarga, dari ibu rumah tangga menjadi kepala keluarga (Putri & Montessori, 2022). Studi-studi terdahulu mengungkap adanya berbagai permasalahan yang sering dihadapi perempuan kepala keluarga, mulai dari permasalahan intrapersonal seperti kurangnya keyakinan dalam mengelola dan merancang masa depan keluarga setelah perpisahan dengan pasangan (Fahmi & Khairulyadi, 2018), keterampilan yang kurang memadai dalam pengelolaan pendapatan (Wibawa & Wihartanti, 2018),

perasaan tidak percaya diri dalam mengelola waktu dan mengurus keluarga (Putri & Montessori, 2022), serta permasalahan finansial seperti kesulitan meningkatkan perekonomian keluarga, serta kesulitan akses terhadap pekerjaan yang memadai pendapatannya (Florenyca & Hasanuddin, 2021). Sederet permasalahan tersebut berkonsekuensi pada beban kerja yang besar pada perempuan kepala keluarga sehingga waktu berkualitas untuk berkomunikasi dengan anak pun terdampak (Putri & Montessori, 2022). Kondisi tersebut menjadi lebih berat manakala lingkungan sosial dan masyarakat memandang kasihan dan mengembangkan prasangka negatif terkait struktur keluarga yang tidak utuh pada perempuan kepala keluarga (Özar & Yakut-Cakar, 2013). Hal tersebut akhirnya memberikan konsekuensi jangka panjang pada sebagian besar anak dari perempuan kepala keluarga. Diungkapkan dalam studi terdahulu bahwa beberapa anak dari perempuan kepala keluarga yang mengalami masalah emosional, kesulitan melakukan penyesuaian diri, hingga kenakalan remaja dan masalah perilaku di sekolah (Mokalu dkk., 2015; Purwanti dkk., 2013; Sarbini & Wulandari, 2014; Walidah, 2014).

Di sisi lain, beberapa studi terkait perempuan sebagai orang tua tunggal dan kepala keluarga mengungkapkan adanya hal-hal positif dalam kemandirian perempuan. Perpisahan pada pasangan suami istri yang berkonflik dapat membawa perbaikan kondisi kesehatan mental dan kesejahteraan bagi perempuan dan anak apabila ibu mampu meregulasi emosi dengan baik serta menjaga kualitas komunikasi dengan anak pasca perceraian (Cohen dkk., 2014; Nixon dkk., 2012). Kondisi menjadi orang tua tunggal dan kepala keluarga memang awalnya disadari sebagai permasalahan tersendiri bagi mereka. Akan tetapi, tidak sedikit dari perempuan kepala keluarga yang mampu beradaptasi dan mengembangkan strategi baru dalam mempertahankan kelangsungan hidup setelah perpisahan atau perceraian dengan pasangan mereka (Florenyca & Hasanuddin, 2021). KKP dapat bangkit kembali dan memperoleh kesejahteraan keluarga setelah perempuan kepala keluarga mampu mengembangkan strategi mengelola kondisi psikologisnya dan membantu anggota keluarganya untuk bangkit dari keterpurukan.

Berdasarkan uraian di atas, menjadi menarik untuk memahami lebih mendalam mengenai kondisi-kondisi yang menyokong tercapainya kesejahteraan keluarga, khususnya pada keluarga yang dikepalai perempuan. Diperlukan telaah lebih lanjut mengenai kondisi yang dapat membantu perempuan kepala keluarga untuk bangkit dan membangun kembali kehidupan keluarganya setelah perpisahan dari pasangan. Mengingat ibu adalah inti dari keluarga, kondisi tersebut dapat menjadi modalitas individu, sehingga dapat dikembangkan sendiri oleh mereka tanpa harus bergantung pada keberadaan orang lain.

Secara umum, kesejahteraan keluarga didefinisikan sebagai keberfungsian keluarga yang dapat mengakomodasi kebutuhan dasar dan koping anggotanya dalam melakukan penyesuaian dari tuntutan diri dan lingkungan (Zimmerman, 2013). Perempuan kepala keluarga seharusnya dapat mengembangkan rasa bahagia sebagai individu sebelum mampu berperan dalam meningkatkan kesejahteraan keluarganya. Kebahagiaan diri dijelaskan sebagai ekspresi dan komunikasi mengenai kepuasan terhadap hidup dan emosi positif yang dirasakan individu (Diener dkk., 2010). Kebahagiaan diri dipengaruhi tiga faktor, yaitu modalitas individu, kondisi internal keluarga, dan kondisi eksternal keluarga. Faktor modalitas individu mencakup dimensi personal orang tua dan anak (Goldscheider dkk., 2015; Hakvoort dkk., 2012; Sher-Censor, 2015). Kondisi internal keluarga dapat berupa kondisi finansial keluarga, konektivitas antar anggota keluarga, serta kualitas relasi dan kesehatan keluarga (Lee & Kawachi, 2019), sedangkan kondisi eksternal keluarga yang berpengaruh pada kebahagiaan individu meliputi relasi sosial yang terjalin di lingkungan sosial, status sosial dan pendidikan, serta aktivitas di luar rumah (Dfarhud dkk., 2014; Lee & Kawachi, 2019).

Faktor modalitas individu terdiri dari nilai-nilai yang dimiliki individu, sisi spiritual dan bagaimana seseorang memaknai pengalamannya, yang diyakini dapat menjadi sumber resiliensi individu dalam menghadapi permasalahan dalam keluarga (Lee & Kawachi, 2019). Pada studi-studi terkait keluarga, Brown dkk. (2013) mengungkapkan bahwa spiritualitas adalah strategi koping utama yang digunakan oleh sebagian besar individu yang mengalami perceraian dan konflik dalam keluarga. Spiritualitas melibatkan pengakuan akan perasaan atau keyakinan bahwa ada sesuatu yang lebih besar daripada diri sendiri, sesuatu yang lebih dari sekadar pengalaman indrawi, dan bahwa keseluruhan yang lebih besar di mana individu merasakan menjadi bagiannya, bersifat kosmis atau ketuhanan (Spencer, 2012). Fungsi keluarga dan kondisi kesehatan mental keluarga terkait dengan fungsi spiritualitas anggota dalam keluarga tersebut. Spiritualitas membantu individu untuk mengembangkan penerimaan terhadap kondisi yang dialaminya dan pemaknaan baru terhadap perubahan yang terjadi (Walsh, 2012).

Koping spiritual memiliki peran penting dalam pengelolaan stres pada individu yang mengalami penyakit fisik, trauma masa kanak-kanak, duka cita, perceraian, dan bencana alam atau bencana akibat ulah manusia (Gall & Guirguis-Younger, 2013). Koping spiritual dapat terdiri dari perilaku, seperti berdoa, dapat berupa pikiran mengingat bahwa Tuhan ada di sisi seseorang selama krisis, juga dalam bentuk perasaan, seperti mengalami keintiman emosional dalam komunitas tertentu, atau sikap mempercayai rencana spiritual yang lebih besar untuk hidupnya. Dijelaskan lebih lanjut oleh Pargament (dalam Pargament & Mahoney, 2009), bahwa koping spiritualitas diawali dengan adanya pergumulan spiritual. Pergumulan spiritual muncul akibat krisis yang dihadapi

individu dalam hidup, yang menimbulkan pertanyaan eksistensial mendalam tentang tempat dan tujuan mereka di dunia, batas-batas kendali mereka, dan keterbatasan mereka. Pada beberapa individu pergumulan spiritual ini berkembang menjadi koping spiritual yang berdampak positif dalam pengelolaan stres, namun beberapa individu mengalami koping spiritual yang berdampak negatif karena meningkatkan kondisi konflik, rasa bersalah, atau rasa tertekan selama menghadapi krisis (Gall & Guirguis-Younger, 2013; Pargament & Mahoney, 2009).

Beberapa studi terdahulu mengungkapkan bahwa spiritualitas tidak selalu membawa manfaat bagi upaya individu lepas dari krisis akibat perceraian. Kohls dkk. (2009) mengungkapkan bahwa tidak sedikit individu yang mengalami perpisahan atau kehilangan merasakan pergulatan spiritual. Sebagian besar individu mengalami perasaan ditinggalkan, dikhianati, dihukum oleh Tuhan, mempertanyakan kekuasaan Tuhan atas nasib dirinya, atau menganggap dirinya mengalami kesalahan moral, yang akhirnya menyebabkan risiko mengalami gangguan kesehatan mental lebih berat. Studi mengenai pasien di rumah sakit menunjukkan bahwa kondisi kesehatan seseorang berbanding terbalik dengan keyakinan mengenai spiritualitas negatif mereka (Johnstone dkk., 2009). Studi lain menjelaskan bahwa pasien yang cenderung mengembangkan koping spiritual negatif, yakni mengembangkan pemikiran bahwa jika mereka tidak melakukan sesuatu dengan benar maka Tuhan tidak mencintai mereka dan akan menghukum mereka dengan mengalami kondisi yang tidak baik, cenderung memiliki kondisi kesehatan mental yang lebih buruk (University of Missouri Health, 2015). Namun, ketika orang sangat percaya bahwa Tuhan mengasihi dan mengampuni mereka terlepas dari kekurangan mereka, mereka memiliki kesehatan mental yang jauh lebih baik (Jones dkk., 2015).

Kondisi yang dijelaskan sebelumnya menggambarkan adanya koping spiritualitas positif. Individu yang memiliki koping spiritualitas positif menunjukkan kemampuannya dalam menentukan tujuan hidup, memiliki makna positif tentang kehidupannya, memiliki hubungan yang bermakna, penuh cinta dan komitmen, serta memahami relasi dengan Tuhan (Cornah, 2006). Studi mengenai koping spiritual telah banyak dilakukan di Indonesia, tetapi tidak banyak yang mengungkap perbedaan koping spiritual positif dan koping spiritual negatif. Misalnya, studi mengenai koping spiritual ayah dalam pengasuhan menunjukkan bahwa ayah yang memiliki koping spiritual mampu mengatasi tekanan stres pengasuhan selama bekerja dan mengasuh anak saat pandemi (Faiz & Rahmah, 2023). Selain itu, studi mengenai stres dan koping spiritual yang dilakukan Purnama (2017) juga menjelaskan bahwa koping spiritual merupakan metode penyelesaian stres karena di dalamnya mengandung unsur berpikir positif, tindakan positif, dan harapan positif. Istilah spiritualitas dan religiositas sering digunakan secara bergantian dalam riset, tetapi sebenarnya kedua konsep tersebut

berbeda. Lingkup spiritualitas dianggap membahas kajian yang lebih luas daripada religiositas, dengan melibatkan pencarian pribadi akan makna hidup dan keterhubungannya dengan alam semesta. Sementara religiositas lebih spesifik manakala melibatkan entitas yang terorganisir, seperti agama tertentu dengan ritual dan praktik yang berfokus pada kekuatan yang lebih tinggi atau Tuhan (Arreya dkk., 2016).

Berdasarkan uraian di atas, peneliti mengangkat dua permasalahan yang hendak dijawab melalui pendekatan fenomenologis: 1) Sisi spiritualitas yang bagaimanakah yang mampu menjadi penyangga bagi kondisi yang kurang menguntungkan pada perempuan kepala keluarga? dan 2) Kondisi apa sajakah yang berperan sehingga perempuan kepala keluarga mampu mencapai kebahagiaan diri? Hasil studi ini diharapkan dapat memberikan refleksi bagi perempuan kepala keluarga dalam memahami strategi pengelolaan stres yang mereka miliki, khususnya yang terkait dengan koping spiritual, serta manfaat praktis bagi praktisi bidang keluarga untuk dapat mengembangkan intervensi pengelolaan kesehatan mental pada perempuan kepala keluarga, dengan mereka berperan sebagai agen kesehatan mentalnya. Harapannya, perempuan kepala keluarga yang bahagia pada akhirnya dapat memperjuangkan kesejahteraan keluarganya di kemudian hari.

## METODE

### *Partisipan*

Studi ini mengaplikasikan teknik *snowball sampling*, yaitu teknik perekrutan di mana partisipan penelitian diminta untuk membantu peneliti mengidentifikasi partisipan potensial lainnya (Parker dkk., 2019). Partisipan studi ini adalah 10 orang perempuan yang berusia 30–48 tahun, yang telah minimal dua tahun menjadi kepala keluarga dan ibu tunggal karena meninggal/bercerai, serta tinggal bersama anak kandungnya. Pemilihan waktu minimal dua tahun durasi perempuan menjadi kepala keluarga didasarkan pada studi empiris oleh McGoldrick dkk. (2011), yang mengungkapkan bahwa individu yang mengalami perpisahan atau perceraian biasanya telah mampu melakukan penyesuaian diri dengan permasalahan hukum dan emosional setelah perpisahan setelah dua tahun. Secara spesifik, karakteristik partisipan dapat diamati dalam Tabel 1.

Tabel 1.  
*Data Demografis Partisipan*

<b>Karakteristik</b>	<b>Usia (tahun)</b>	<b>Pendidikan</b>	<b>Durasi menjadi kepala keluarga (tahun)</b>	<b>Pekerjaan</b>	<b>Jumlah anak</b>
P1	30	S1	5	Pegawai	2
P2	31	SMA	2	Pegawai	1
P3	33	SMA	5	Pegawai	1
P4	44	D3	11	Pegawai	1
P5	48	D3	5	Wirausaha	2
P6	39	S1	9	Pegawai	1
P7	42	S1	12	Pegawai	1
P8	48	S2	8	Profesional	2
P9	41	S1	4	Pegawai	2
P10	48	SMA	4	Wirausaha	2

### ***Desain***

Penelitian ini bertujuan mengungkap sisi spiritualitas perempuan kepala keluarga dalam meraih kebahagiaannya dalam perspektif subjektif partisipan. Pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologis diaplikasikan dalam penelitian ini karena peneliti percaya bahwa persepsi dan pengalaman partisipan akan menginformasikan realitas mereka. Paradigma interpretif yang melandasi desain penelitian fenomenologis mencerminkan keyakinan bahwa individu yang mengalami fenomena tersebutlah yang mampu mengembangkan makna subjektif dari pengalaman mereka yang beragam, yang dipengaruhi secara sosial dan historis. Hal ini memungkinkan peneliti untuk mengembangkan secara induktif pola-pola makna yang terungkap. Hal tersebut sejalan dengan penjelasan dari Creswell dan Poth (2017), yang menguraikan pendekatan kualitatif dengan desain penelitian fenomenologis dapat dipilih untuk mengungkap fenomena yang hendak dijelaskan berdasarkan pengalaman partisipan dan disintesis dalam tema-tema utama dari data yang diperoleh. Pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologis memungkinkan peneliti mengungkap pemahaman tentang pengalaman spiritual perempuan kepala keluarga, yang karena statusnya sebagai ibu tunggal pasca perceraian atau kematian pasangannya harus menafkahi sekaligus mengasuh anak-anak mereka.

### ***Prosedur***

Prosedur pengambilan data diawali dengan menghubungi orang kunci dan beberapa calon partisipan yang tergabung dalam jejaring komunitas yang sama dengan peneliti, lalu peneliti mengedarkan formulir kesediaan bergabung dalam penelitian. Calon partisipan yang tertarik dengan riset ini menyatakan kesediaan ikut serta sehingga mendapatkan penjelasan mengenai tujuan dan prosedur penelitian. Seluruh partisipan kemudian menandatangani lembar kesediaan berpartisipasi

(*informed consent*). Selanjutnya, peneliti melakukan wawancara awal terhadap partisipan saat tergabung dalam kegiatan komunitas yang dibina peneliti secara daring. Panduan pertanyaan telah diuji pada lima orang sampel populasi sebelumnya dan didiskusikan dengan peneliti senior di bidang studi keluarga. Data wawancara dikumpulkan dan disimpan dalam bentuk rekaman audio dan catatan lapangan yang kemudian digabungkan dalam bentuk transkrip.

Verifikasi data dalam studi ini dilaksanakan dengan dua tahapan, yaitu pertama untuk mencapai taraf dapat dipercaya (*trustworthiness*) (Creswell & Poth, 2017), yang dilakukan dengan menggunakan catatan lapangan dan perekaman data, baik dengan alat perekam maupun mendokumentasikannya dalam transkrip. Sementara itu, kredibilitas dilakukan dengan *member-checking* yang dilakukan setelah peneliti selesai melakukan analisis data lalu partisipan diminta untuk membaca transkrip dan hasil analisis sementara yang diperoleh dari data partisipan tersebut. Dalam studi ini, *member-checking* hanya dilakukan kepada tiga partisipan yang bersedia. Durasi wawancara pada kesepuluh partisipan dilakukan selama 40–60 menit dengan satu sampai dua kali sesi wawancara. Wawancara dilakukan secara tatap muka, kecuali wawancara tambahan yang dilaksanakan secara daring. Wawancara tambahan dilakukan bersama enam partisipan ketika peneliti menemukan beberapa istilah atau respons partisipan yang dirasakan belum dipahami oleh peneliti untuk menghindari bias interpretasi.

### ***Instrumen***

Wawancara semi terstruktur yang diawali dengan wawancara awal diaplikasikan sebagai alat pengumpulan data. Serangkaian pertanyaan dikembangkan lebih lanjut terkait dengan fokus penelitian mengenai kondisi partisipan setelah menjadi kepala keluarga dan pengalaman mereka dalam kehidupan sehari-hari. Partisipan juga diminta menceritakan pengalaman mereka dalam menjalani peran sebagai ibu tunggal. Beberapa pertanyaan yang diberikan dalam wawancara antara lain: “*Ceritakan bagaimana pengalaman Anda sebagai orang tua tunggal dan kepala keluarga saat ini?*” dan “*Bagaimana Anda mengekspresikan kebahagiaan bersama keluarga?*”

### ***Teknik Analisis***

Analisis tematik yang digunakan dalam studi ini merupakan metode untuk mengidentifikasi, menganalisis, dan menginterpretasikan pola makna yang berupa tema dalam data kualitatif (Terry dkk., 2017). Tahapan analisis data dalam penelitian ini menggunakan enam tahapan yang dikemukakan oleh Braun dan Clarke (2006). Pada tahap pertama, peneliti berusaha untuk membiasakan diri dengan data dengan membaca transkrip salah satu partisipan secara berulang-ulang



dan aktif mencari makna dan pola dalam pernyataan partisipan sebelum melakukan pengkodean. Proses serupa juga diterapkan pada transkrip lain dari sembilan partisipan lainnya. Pada tahap kedua, kode-kode dari transkrip data dikembangkan. Kode ditulis menggunakan warna yang berbeda dan kemudian dianalisis. Semua data dikodekan dan disimpan dalam satu file. Kode dianalisis secara individual dan kemudian didiskusikan dengan sejawat untuk mengkategorikan perbedaan yang ada. Sebuah konsensus diambil untuk memutuskan kode-kode yang relevan dengan tujuan penelitian.

Tahap ketiga adalah proses pencarian tema. Ini adalah tahap di mana kode dianalisis dan dikelompokkan menjadi tema yang komprehensif. Peneliti melakukan diskusi dengan peneliti senior untuk menentukan tema-tema dari pohon kode dan tema yang telah disusun. Pada tahap keempat dilakukan peninjauan tema, dengan meninjau kembali tema-tema yang tumpang tindih untuk disatukan dalam satu tema. Pada tahap kelima, tema didefinisikan dan diklarifikasi dalam peta tematik (Braun & Clark, 2006; Majumdar, 2019; Terry dkk., 2017). Pengkodean hingga peta tematik dibuat menggunakan bantuan perangkat lunak Atlas.ti 22, yang berfungsi sebagai alat untuk memperjelas analisis data. Pada tahap keenam peneliti menyusun laporan. Dalam peta tematik yang telah disusun, disematkan narasi analitis untuk menjawab pertanyaan penelitian. Pemeriksaan hasil oleh beberapa partisipan dilakukan untuk memastikan keakuratan temuan, seperti yang disarankan oleh Creswell dan Poth (2017). Sampel partisipan menunjukkan bahwa tema dan interpretasi yang diperoleh merupakan representasi dari pengalaman hidup mereka.

### ***Pernyataan Refleksivitas Penulis***

Penelitian yang dilakukan mengikutsertakan dua partisipan dari komunitas orang tua tunggal yang dibina peneliti dan bekerja sama dengan sebuah radio swasta yang memiliki misi meningkatkan pemberdayaan perempuan. Kedua partisipan tersebut menjadi orang kunci yang kemudian membantu peneliti untuk terhubung dengan calon partisipan lainnya. Peneliti dikenal sebagai konselor keluarga dan narasumber kajian psikologi keluarga di radio tersebut. Peneliti memiliki latar belakang pendidikan dan profesi sebagai psikolog klinis dewasa dan menyelesaikan studi doktoral mengenai kesehatan mental dan kesejahteraan keluarga pada keluarga ibu tunggal pasca perceraian. Peneliti tidak memiliki riwayat perceraian orang tua dan saat ini telah memasuki usia perkawinan ke-20 tahun.

Sebelumnya, peneliti lebih banyak terlibat dalam penelitian mengenai studi keluarga dan kesehatan mental, dengan desain riset kualitatif. Sejak tahun 2021, peneliti mulai melakukan riset mengenai kesejahteraan keluarga ibu tunggal sebagai salah satu fokus studinya, meskipun awalnya peneliti kurang merasa nyaman melakukan studi bertopik perceraian tersebut. Hal ini terjadi karena peneliti menyadari ada ketidakselarasan dengan prinsip hidupnya dengan fenomena tersebut. Namun

setelah menekuni praktik sebagai konselor keluarga pada keluarga tunggal di tahun 2017 dan terlibat langsung dalam studi-studi terkait hal tersebut, peneliti memperoleh perspektif yang berbeda mengenai kondisi keluarga ibu tunggal dan dinamika keluarga yang terjadi pasca terjadinya perubahan struktur keluarga akibat perceraian ataupun kematian pasangan.

## HASIL

Hasil studi ini mengungkap adanya tema-tema yang menggambarkan pengalaman koping spiritual positif dan proses berkembangnya kebahagiaan pada perempuan kepala keluarga. Ekstraksi dari berbagai kode data yang menggambarkan sub-tema, yang disintesis menjadi dua tema utama diuraikan dalam Tabel 2 di bawah ini. Pada catatan penomoran cuplikan verbatim partisipan, “P” merupakan kode untuk “Partisipan”, diikuti dengan angka yang menunjukkan nomor partisipan, serta angka paling belakang yang menunjukkan urutan jawaban partisipan.

Tabel 2.

*Subtema dan Tema Utama*

<b>Sub-Tema</b>	<b>Tema Utama</b>
Kebersyukuran	Koping spiritual positif
Religiositas	
Kesadaran diri sebagai bagian dari keluarga	
Pola pikir adaptif dan positif	Kebahagiaan diri yang berkembang dari proses mental yang adaptif
Penerimaan terhadap kondisi saat ini	
Emosi positif	
Ikatan dengan anak yang membahagiakan	

Ketujuh sub-tema yang diungkap dari data lapangan, yaitu: (1) kebersyukuran, (2) religiositas, (3) kesadaran diri sebagai bagian dari keluarga, (4) pola pikir adaptif dan positif, (5) penerimaan terhadap kondisi saat ini, (6) emosi positif, dan (7) ikatan dengan anak yang membahagiakan dapat disintesis dalam dua tema utama, yaitu spiritualitas positif dan kebahagiaan diri yang berkembang dari proses mental yang adaptif.

### ***Tema 1: Koping Spiritualitas Positif***

Koping spiritualitas positif dalam studi ini dijelaskan sebagai strategi yang dilakukan seluruh partisipan dalam menghadapi kondisi perpisahan dengan pasangan, menjalani kehidupan sebagai kepala keluarga, serta orang tua tunggal bagi anak-anak mereka. Sebagian besar partisipan menyatakan rasa syukur atas apa yang mereka jalani saat ini. Rasa syukur tumbuh manakala mereka menyadari bahwa mereka adalah bagian dari sebuah keluarga, serta bagian dari kehidupan yang

diciptakan Tuhan. Koping spiritualitas positif berkembang seiring peningkatan sisi religiusitas mereka dan semakin terpeliharanya kedekatan ibu dengan anak dan anggota keluarga lain yang tinggal bersama mereka. Rasa syukur yang dimiliki membantu mereka mengembangkan pola pikir yang lebih positif, seperti tidak menganggap menjadi ibu tunggal sebagai akhir dari segalanya dan tetap memiliki harapan untuk dapat menjalani kehidupannya saat ini bersama anak-anak dengan lebih tenang dan nyaman.

### *Subtema 1.1: Kebersyukuran*

Kebersyukuran dalam studi ini dijelaskan sebagai bentuk rasa dapat menerima semua kondisinya saat ini dan menemukan hal-hal yang membuatnya merasa berterima kasih dan mengapresiasi apa yang didupatkannya dalam perjuangan hidupnya. Rasa syukur diungkapkan oleh seluruh partisipan dengan beberapa contoh ungkapan sebagai berikut: “*Alhamdulillah masih untung gue masih kayak begini...*” (P1.36), “*... bersyukur ajalah... disyukuri, dijalani, dinikmati, Alhamdulillah...*” (P6.16), “*... disyukuri aja apa yang sudah kita dapat...*” (P8.105), serta “*...saya sudah puas... karena hidup harus dijalani dengan penuh syukur dengan segala naik turunnya kehidupan yang harus dijalani*” (P10.113–117). Bentuk rasa syukur yang diungkapkan oleh partisipan berasal dari uraian pengalaman mereka mengenai religiusitas yang mereka rasakan semakin meningkat setelah menjadi perempuan kepala keluarga dan kesadaran diri sebagai bagian dari keluarga, seperti diuraikan di bawah ini.

### *Subtema 1.2: Religiusitas*

Sisi religiusitas diungkapkan partisipan dalam berbagai bentuk ritual agama, seperti ibadah dan sedekah, juga diungkapkan dalam bentuk rasa percaya bahwa Tuhan Maha Pengatur, serta menjalani semua kondisi dengan ikhlas. Sebagian besar partisipan meyakini bahwa apa yang mereka jalani dan dapati sebagai rejeki yang telah diatur Tuhan. Di sisi lain, kondisi mereka saat ini yang dirasakan membaik diyakini merupakan kuasa dan pertolongan Tuhan atas kondisi mereka sebelumnya. Religiusitas ibu setelah perceraian memberikan peluang ibu lebih dapat mensyukuri kondisinya saat ini dan memperbaiki pemahaman agama keluarga mereka. Ungkapan mengenai religiusitas dapat diamati dalam kutipan berikut:

*“Lha gue kan kerja untuk anak dan mamaku ya... serta bantu-bantu perekonomian keluargaku sekarang meskipun keadaan ekonomi kami pas-pasan, yang penting buat kami itu kami masih tetap tekun beribadah dan kami masih tetap terus bersemangat menjalankan aktivitas masing-masing... ekspresinya melalui ibadah yang tekun, rajin beramal, dan kepedulian satu sama lain. Ibadah itu mendekatkan hati dengan Tuhan...*”

*otomatis kami bisa bahagia...” (P3.18–19).*

Selain kutipan tersebut, terdapat juga lainnya berupa: “... *kemudahan dari Allah dan ridho dari Allah...menjalannya menjadi lebih lancar. Semua ini bantuan dari Allah...kan rejeki bukan dari manusia.*” (P8.105), “... *dengan merasa dekat Allah... ya meski bisa ngaji aja baru empat tahun, mungkin empat tahun ini saya baru bisa baca quran...*”(P9.46), dan “...*Alhamdulillah setahun dua tahun ini lebih dekat (Allah)... ya, itu udah lebih paham agama...tapi jangan berhenti di sini, kita ambil hikmahnya*” (P10.89–90).

### *Subtema 1.3: Kesadaran Diri sebagai Bagian dari Keluarga*

Kesadaran diri sebagai bagian dari keluarga digambarkan bahwa setiap partisipan merasakan dirinya adalah bagian tak terpisahkan dari keluarganya saat ini. Sebagian besar partisipan menyatakan bahwa keluarga merupakan fokus hidupnya saat ini, khususnya anak-anak mereka. Mereka menyadari kehadirannya sangat dibutuhkan oleh anak-anak dan sebaliknya mereka menjadi termotivasi dan bersemangat untuk terus bangkit dan berjuang menjadi kepala keluarga karena anak-anak dan keluarganya saat ini. Hal ini seperti yang diungkapkan berikut: “... *karena selalu bersama ya... (kebersamaan dalam keluarga) itu, tadi menjadi motivasi dan semangat diri saya, menjadikan saya lebih banyak bersyukur dan lebih sabar dalam menghadapi masalah hidup.*” (P1.34), “...*jadi buat saya keluarga kan sumber kehidupan saya, saya rasa saat ini saya sudah memiliki semuanya yang saya butuhkan.*” (P4.12), dan “*Kalau buat saya ya, keluarga itu segala-galanya... Lha saya kan kerja juga untuk keluarga...*” (P6.23).

Kebersamaan dengan anggota keluarga lain menjadikan mereka dapat mensyukuri semua kondisi yang ada saat ini. Mereka merasa lengkap dan memiliki semua yang dibutuhkannya. Di sisi lain, dengan mensyukuri kondisinya saat ini yang dekat dengan anaknya, para partisipan menyadari bahwa rasa bahagia ini muncul karena melihat keluarga kecilnya bahagia, anak senang, bahkan bisa membantu teman dan orang lain. Baginya hidup tidak untuk diri sendiri. “*Mungkin memang lebih baik begini. Kan hidup tidak untuk diri sendiri, liat keluarga bahagia, terutama anak senang, ya kita bahagia... Bisa bantu temen atau orang lain ya bikin bahagia...*” (P6.27).

### ***Tema 2: Kebahagiaan diri yang Berkembang dari Proses Mental yang Adaptif***

Kebahagiaan pada perempuan kepala keluarga tidak muncul begitu saja, namun tumbuh berkembang sebagai hasil dari pola pikir yang adaptif dan positif. Pola pikir yang adaptif dan positif ini berkaitan erat dengan kebersyukuran yang dirasakannya dalam menjalani peran dan kondisinya saat ini. Hal ini terungkap dalam contoh kutipan berikut.

### *Subtema 2.1: Pola Pikir yang Adaptif dan Positif*

“Selain itu, rasa syukur juga harus diimbangi dengan keseimbangan kondisi lahir dan batin yang selalu terjaga kesehatannya (sehingga) mampu berpikir jernih dalam setiap kondisi.” (P5.28). Pikiran positif dan adaptif ini membangun sikap dan emosi yang positif pada diri ibu, yang akhirnya mereka dapat merasakan kebahagiaan diri di tengah kondisi yang harus bekerja keras dan tanpa pendamping hidup.

### *Subtema 2.2: Emosi Positif*

“...yang penting buat kami itu kami masih tetap tekun beribadah dan kami masih tetap terus bersemangat menjalankan aktivitas masing-masing.” (P4.14), selain itu, diungkap juga dalam cuplikan “(Diawali) mengelola emosi saya dulu baru, kemudian ke anak-anak ... menurut saya itu karena saya rasakan berefek cara saya berinteraksi (sama anak-anak) gitu... kebahagiaan itu memang perlu diupayakan bukan suatu hal yang ujug-ujug” (P7.219–223). Kebahagiaan dirasakan saat mereka menghabiskan waktu bersama anggota keluarga dan merasakan terpenuhinya kebutuhan keluarga atas kerja keras mereka. Secara lebih terperinci uraian mengenai hasil studi ini dapat diamati dalam cuplikan-cuplikan verbatim berikut.

### *Subtema 2.3: Sikap Positif terhadap Kondisi Saat ini*

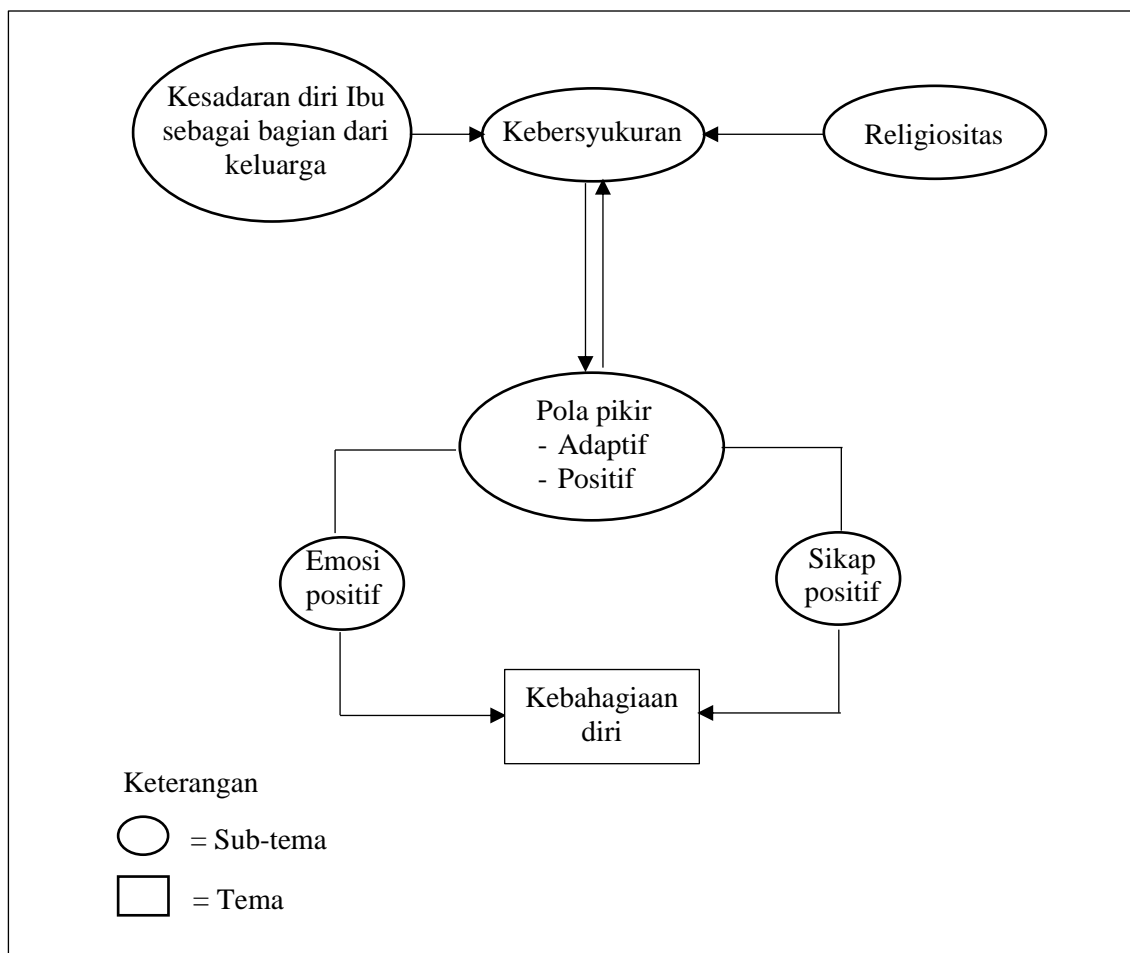
“Ya, saya single dan saya cukup puas dengan yang saya punya sekarang...saya menyadari memang kondisi saya sering membuat orang kasihan atau apa... tapi, saya jalani saja.” (P3.11)

### *Subtema 2.4: Ikatan dengan Anak yang Membahagiakan*

“...menjalannya lebih tenang, menjalannya lebih percaya diri, jadi saya meng-handle anak-anak juga menjadi lebih tenang gitu dan (di)terimanya sama mereka (anak-anak) itu lebih enak karena saya lebih tidak memaksakan saya maunya apa. (P7.219–220), “ya sama anak-anak, itu yang paling bahagia, itu ketika sama anak-anak bercanda... Wah itu momen momen paling menyenangkan walaupun bercanda cuma didepan TV, ketawa ketawa ngakak... nggodain ibu saya” (P9.652–655).

Berdasarkan uraian hasil studi di atas, dapat disusun suatu sintesa hasil berupa peta tematik yang menggambarkan dinamika ketekaitan antara berkembangnya coping spiritual positif dengan terbentuknya kebahagiaan diri pada perempuan kepala keluarga, seperti pada Gambar 1. Perempuan kepala keluarga mengembangkan coping spiritualnya manakala memiliki kesadaran bahwa dirinya tidak hanya merupakan individu yang independen, tetapi juga bagian dari keluarganya. Apa yang

terjadi pada dirinya akan memengaruhi anggota keluarga lain, khususnya anak mereka. Sebaliknya, apa yang dirasakan dan terjadi pada anak-anak mereka akan memengaruhi kondisi psikologisnya. Perempuan kepala keluarga menghadapi kondisi menjadi orang tua tunggal sekaligus kepala keluarga akibat perceraian atau kematian pasangannya, sehingga di masa terjadi perubahan struktur keluarga tersebut memerlukan penerimaan akan kondisi tersebut. Terungkap bahwa penerimaan ini muncul dari rasa mensyukuri kondisinya saat ini, yang masih dapat bersama anak-anaknya dan menjalani hidup meskipun tanpa pasangan. Rasa bersyukur ini berkembang seiring dengan peningkatan religiositas mereka dan kesadaran bahwa mereka adalah bagian dari keluarganya saat ini.



Gambar 1. Peta Tematik Dinamika Koping Spiritual Positif dan Kebahagiaan Diri Perempuan Kepala Keluarga

Ketiga kondisi psikologis tersebut merupakan indikator dari koping spiritual positif yang dikembangkan perempuan kepala keluarga dalam menghadapi perubahan struktur keluarganya. Koping spiritual positif ini berperan dalam pengembangan pola pikir yang adaptif dan positif. Sebaliknya, semakin positif dan adaptif perempuan kepala keluarga dalam berpikir akan memperkuat

koping spiritual positifnya. Pola pikir yang adaptif dan positif berkaitan dengan emosi-emosi positif dan sikap yang positif pada perempuan kepala keluarga saat menghadapi berbagai tantangan kehidupannya. Mereka merasakan ketenangan, kebersamaan dengan anak-anak, dan menyikapi kondisinya saat ini sebagai kondisi yang terbaik sehingga mengembangkan kebahagiaan diri. Bagi mereka kebahagiaan diri harus diupayakan dan tidak muncul dengan sendirinya.

## **DISKUSI**

Studi ini bertujuan mengungkap sisi spiritualitas perempuan kepala keluarga dalam meraih kebahagiaannya. Hasil studi mengungkapkan bahwa koping spiritualitas perempuan kepala keluarga yang positif membantu mereka dapat mengembangkan pola pikir yang lebih adaptif terhadap perubahan struktur dan kondisi keluarganya, serta pola pikir positif dalam menghadapi berbagai pengalaman hidup setelah perceraian atau kematian pasangan. Pola pikir yang adaptif dan positif membantu mereka tetap mengembangkan emosi-emosi positif meskipun beban hidup dan beban pengasuhan meningkat, serta dapat tetap bersikap positif dalam menjalani kondisi saat ini. Temuan di atas sejalan dengan penjelasan Walsh (2012) mengenai peran penting kondisi spiritualitas ibu. Ibu yang memiliki sisi spiritualitas positif berperan dalam memelihara kesehatan mental keluarga mereka. Dalam menghadapi masa sulit, sebagaimana perpisahan dengan pasangan dan beban pengasuhan pada perempuan kepala keluarga, seorang ibu tidak hanya dituntut untuk menerima kondisinya tetapi juga segera melakukan penyesuaian diri terhadap peran barunya di keluarga, sebagai kepala keluarga.

Tantangan sebagai perempuan kepala keluarga di Indonesia tidak hanya terbatas pada meningkatnya beban ekonomi dan pengasuhan sebagai orang tua tunggal, tetapi juga berkaitan dengan dampak stigmatisasi sebagai janda dan diskriminasi terhadap keluarga mereka. Terungkap dalam studi ini bahwa mereka terbebani manakala orang disekitarnya merasa kasihan kepada mereka dan tidak jarang mereka merasakan beban psikologis akibat dianggap sebagai keluarga *broken home*, yang memiliki disfungsi keluarga. Studi oleh Parker dkk. (2016) menjelaskan bahwa perempuan kepala keluarga seringkali mengalami permasalahan psikologis akibat kesulitan mendapatkan akses pekerjaan formal, jaminan kesejahteraan dari pemerintah, bahkan keluarga mereka mendapat perundungan karena status mereka.

Dalam studi ini terungkap bahwa agar dapat bertahan dan memperbaiki kondisi keluarga, perempuan kepala keluarga harus mandiri dan tetap termotivasi untuk bekerja menghidupi keluarga. Mereka berupaya beradaptasi dengan peran barunya dan menerima kondisinya saat ini, serta mengembangkan pola pikir yang lebih positif agar emosi dan sikap mereka juga lebih positif terhadap

tantangan yang ada. Hal ini disadari sebagian partisipan bahwa manakala mereka sedih atau berpikir negatif maka hal ini akan berpengaruh pada suasana di rumah dan membawa pengaruh negatif kepada anak-anak mereka. Hasil tersebut sejalan dengan penjelasan Parker dkk. (2016), yang menekankan pentingnya kemampuan perempuan kepala keluarga untuk menjalankan kewajiban meski tanpa pendamping, menjalankan hak dari pilihan mereka, serta memposisikan diri sebagai perempuan bermoral dan terhormat, yang mampu mengendalikan diri dan keluarganya. Florencia dan Hasanuddin (2021) juga mengungkapkan bahwa strategi adaptasi tersebut merupakan upaya mengembangkan koping spiritual, yang bertujuan untuk memenuhi tuntutan kehidupan individu dan upaya mempertahankan keberlangsungan fungsi keluarga pasca perubahan struktur keluarga. Strategi adaptasi tersebut salah satunya adalah koping spiritual positif.

Hasil studi juga mengungkapkan bahwa tidak sedikit perempuan kepala keluarga yang sebelum perpisahan dengan pasangan kurang menyadari manfaat dari koping spiritual positif, namun setelah perceraian atau kematian pasangannya, mereka menyadari bahwa ada keterhubungan yang istimewa dengan anak-anak serta relasi antara makhluk dengan Sang Pencipta dalam perjalanan hidup ini. Mereka mulai mengembangkan makna dan tujuan hidup yang baru, setelah merasakan bahwa keberadaan mereka sangat dibutuhkan anak-anak dan keluarganya saat ini. Hal tersebut menggambarkan bahwa perempuan kepala keluarga, pasca perpisahan dengan pasangan mampu mengembangkan dimensi-dimensi spiritualitas, berupa pencarian makna, menentukan tujuan baru, pengetahuan mengenai diri sendiri, hubungan yang bermakna, cinta dan komitmen baru, serta ketuhanan, seperti yang dijelaskan oleh Jones dkk. (2015) dan Kohls dkk. (2009).

Spiritualitas menyangkut suatu struktur yang memberi makna dan arah bagi kehidupan seseorang dan membantu mereka menghadapi perubahan. Para partisipan pada studi ini mengungkapkan bahwa koping spiritual positif, seperti dengan mensyukuri kondisinya saat ini, merasakan hal-hal positif, serta mengalihkan fokus diri pada keluarganya saat ini cenderung merasakan menjadi individu yang lebih sehat mental setelah trauma yang lebih tinggi. Mereka merasakan lebih cepat beradaptasi dengan perubahan yang tidak menguntungkan keluarga dan tidak terus-menerus berada dalam kondisi terpuruk. Hasil ini menjelaskan pendapat Brown dkk. (2013) yang mengungkapkan bahwa spiritualitas dan religiositas memainkan faktor yang berkontribusi besar bagi individu di masa transisi dan penyesuaian, serta memengaruhi kesejahteraan mental dan fisik seseorang. Menurut Pargament dan Mahoney (2009), kemampuan individu dalam mengembangkan rasa penerimaan dan sisi spiritualitasnya manakala mengalami pengalaman yang negatif akan memengaruhi kondisi kesehatan mentalnya pasca pengalaman tersebut.



Gambaran hasil studi yang menjelaskan bahwa kebahagiaan diri perempuan kepala keluarga terkait dengan keterikatannya dengan anak-anak mereka, sejalan dengan penjelasan Uchida dkk. (2004) tentang kebahagiaan di masyarakat Timur yang berkaitan dengan relasi mereka bersama keluarga. Budaya Timur yang memiliki pandangan kolektif memberikan gaya pemahaman yang berbeda tentang kebahagiaan atau kesejahteraan, dengan menghubungkan kebahagiaan individu dengan harmoni dan ikatan sosial (Diener dkk., 2010). Dijelaskan lebih lanjut dalam studi Zelenski dan Nisbet (2014) bahwa pada masyarakat Timur, ikatan sosial budaya menggambarkan hubungan subjektif dengan orang lain, keluarga, dan alam dapat memprediksi kebahagiaan seseorang. Dalam studi ini digambarkan bahwa saat perempuan kepala keluarga memiliki kesadaran sebagai bagian dari sebuah keluarga, maka mereka mengembangkan perasaan tidak sendiri, merasakan dukungan emosional, kebersamaan, dan menyadari bahwa keluarganya saat ini merupakan sumber kekuatan dan motivasi mereka. Hasil ini juga sejalan dengan studi kuantitatif yang dilakukan pada keluarga berstruktur utuh di Indonesia oleh Dewi dan Ginanjar (2019) bahwa faktor-faktor yang berperan terhadap kesejahteraan keluarga adalah faktor interaksi dalam keluarga dan spiritualitas.

Temuan pada studi ini mendukung pendapat Fredrickson dkk. (2008) mengenai konsep kebahagiaan yang muncul sebagai hasil dari membiasakan diri mengembangkan emosi-emosi positif dengan memfokuskan diri pada kasih sayang dan berpikir positif. Pengalaman sehari-hari dari emosi positif pada gilirannya menghasilkan peningkatan berbagai sumber daya pribadi, seperti peningkatan perhatian, tujuan hidup, dukungan sosial, penurunan gejala penyakit dan akhirnya memprediksi peningkatan kepuasan hidup dan mengurangi gejala depresi. Dijelaskan lebih jauh dalam Fredrickson (2014), bahwa seiring waktu berpikir positif dapat membantu seseorang berbuat lebih banyak, berpikir lebih baik, dan memiliki hubungan sosial yang lebih baik, yang pada akhirnya semua hal tersebut berkontribusi pada kebahagiaan yang lebih besar dalam kehidupan seseorang.

Adapun keterbatasan dalam penelitian ini adalah belum terungkapnya hal-hal yang berperan penting dalam pengembangan coping spiritualitas positif dan kaitannya dengan resiliensi dan pertumbuhan setelah trauma pada perempuan kepala keluarga terkait perpisahan dengan pasangan.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

Studi ini mengungkap bahwa sisi spiritualitas positif mampu menjadi penyangga bagi kondisi yang kurang menguntungkan pada perempuan kepala keluarga dan orang tua tunggal. Coping spiritualitas positif merupakan strategi yang dilakukan dalam menghadapi kondisi perpisahan dengan pasangan, menjalani kehidupan sebagai kepala keluarga, serta orang tua tunggal bagi anak-anak mereka. Sisi spiritualitas positif erat kaitannya dengan rasa syukur, yang muncul dari meningkatnya

religiositas dan kesadaran individu sebagai bagian dari keluarga. Rasa syukur yang dimiliki membantu mereka mengembangkan pola pikir yang lebih positif, seperti tidak menganggap menjadi perempuan kepala keluarga sebagai akhir dari segalanya dan tetap memiliki harapan untuk dapat menjalani kehidupannya saat ini bersama anak-anak dengan lebih tenang dan nyaman.

Adapun hal-hal yang berperan dalam upaya perempuan kepala keluarga mencapai kebahagiaan dirinya tidak lepas dari koping spiritualitas positif dan pola pikir yang adaptif dan positif. Rasa bahagia tidak muncul dengan sendirinya, melainkan berkembang seiring kebiasaan seseorang mencoba memilih sudut pandang positif dalam memahami suatu keadaan dan peristiwa, yang pada akhirnya memunculkan emosi positif dan sikap positif, seperti kepuasan pada proses, bersemangat menjalani tugas dan keseharian, keseimbangan hidup, dan penerimaan pada kondisi saat ini.

Saran bagi peneliti lain dapat melakukan studi lanjutan terkait dengan resiliensi perempuan kepala keluarga dikaitkan dengan spiritualitasnya. Selain itu, saran bagi praktisi keluarga dapat mengembangkan intervensi berbasis spiritualitas positif pada keluarga perempuan kepala keluarga.

## **DISEMINASI**

Beberapa temuan yang tertulis dalam artikel ini telah didiseminasikan secara lisan pada Seminar Nasional berjudul “Penguatan ketahanan keluarga: Menjawab tantangan pembangunan SDM Indonesia Unggul”, yang diselenggarakan oleh Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro pada 29 Juni 2022.

## **SPONSOR**

Penelitian ini mendapat pendanaan dari Hibah Penelitian Skema E PNBPN Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro tahun 2022.

## **ASPEK ETIK STUDI**

### ***Pernyataan Etik***

Seluruh prosedur yang dilakukan pada studi ini telah sesuai dengan Deklarasi Helsinki tahun 1964 dan segala adendumnya atau dengan standar etika yang relevan. Aspek etik dari studi ini telah diuji dan disetujui oleh Komite Etik Fakultas Psikologi Universitas Indonesia (nomor persetujuan: 742/FPsi.Komite Etik/PDP.04.00/2020). Pernyataan kesediaan berpartisipasi dari seluruh partisipan telah diperoleh.

### ***Konflik Kepentingan***

Penulis menyatakan tidak ada konflik kepentingan dalam manuskrip ini.

### ***Ketersediaan Data***

Data bersifat anonim yang digunakan dalam studi ini dapat diakses pihak lain untuk kepentingan verifikasi atau kepentingan ilmiah lain dengan menghubungi penulis korespondensi melalui surel ke: ksdewi.pklinis@gmail.com.

## REFERENSI

- Arrey, A. E., Bilsen, J., Lacor, P., & Deschepper, R. (2016). Spirituality/religiosity: A cultural and psychological resource among sub-saharan african migrant women with HIV/AIDS in Belgium. *PloS one*, *11*(7), e0159488. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0159488>
- Badan Pusat Statistik. (2023). *Persentase rumah tangga menurut daerah tempat tinggal, kelompok umur, jenis kelamin kepala rumah tangga, dan status perkawinan*. <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/1/MTYwNSMx/persentase-rumah-tangga-menurut-daerah-tempat-tinggal---kelompok-umur--jenis-kelamin-kepala-rumah-tangga--dan-status-perkawinan--2009-2023.html>
- Blum, C. A. (2018). Concerns of the Divorced Woman and Impact on Health. *ScienceForecast Publications*, *1*(1), 1–4.
- Brown, D. R., Carney, J. S., Parrish, M. S., & Klem, J. L. (2013). Assessing spirituality: the relationship between spirituality and mental health. *Journal of Spirituality in Mental Health*, *15*(2), 107–122. <https://doi.org/10.1080/19349637.2013.776442>
- Cohen, O., Leichtentritt, R. D., & Volpin, N. (2014). Divorced mothers' self-perception of their divorce-related communication with their children. *Child and Family Social Work*, *19*(1), 34–43. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2206.2012.00878.x>
- Cornah, D. (2006). The impact of spirituality on mental health. *Mental Health Foundation*. <https://doi.org/10.1201/9781315379692-4>
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2017). *Qualitative inquiry and research design: choosing among five approaches* (5th ed.). Sage Publication inc.
- De Silva, I. (2003). *Demographic and social trends affecting families in the South and Central Asian Region*. Major Trends Affecting Families: A Background Document, 45. <https://social.desa.un.org/issues/family/publication>
- Dewi, K. S., & Ginanjar, A. S. (2019). Peranan faktor-faktor interaksional dalam perspektif teori sistem keluarga terhadap kesejahteraan keluarga. *Jurnal Psikologi*, *18*(2), 245-263. <https://doi.org/10.14710/jp.18.2.245-263>
- Dfarhud, D., Malmir, M., & Khanahmadi, M. (2014). Happiness & Health: The Biological Factors-Systematic Review Article. *Iranian journal of public health*, *43*(11), 1468–1477.
- Diener, E., Helliwell, J. F., & Kahneman, D. (2010). *International differences in well-being*. Oxford University Press, Inc.
- Faiz, R. & Rahmah, N. (2023). Spiritual koping pada ayah dengan pengalaman parenting dalam

- pembelajaran anak saat WFH. *Thesis*, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Fahmi, R., & Khairulyadi. (2018). Menjanda dan memaknai keluarga. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa FISIP Unsiyah*, 3(1), 11. <http://www.jim.unsiyah.ac.id/FISIP/article/view/6498/2737>
- Florency, A., & Hasanuddin, T. (2021). Pola adaptasi dan kemandirian perempuan kepala keluarga pasca perceraian. *Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 4(1), 1–9. <https://jayapanguspress.penerbit.org/index.php/ganaya/article/view/1243>
- Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J., & Finkel, S. M. (2008). Open hearts build lives: positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(5), 1045–1062. <https://doi.org/10.1037/a0013262>
- Fredrickson, B.L. (2014). Positive emotions: The good, the bad, the inert, and the complicated. in June Gruber, and Judith Tedlie Moskowitz (eds), *Positive emotion: integrating the light sides and dark sides*. Oxford Academic. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199926725.003.0028>.
- Gall, T. L., & Guirguis-Younger, M. (2013). Religious and spiritual coping: Current theory and research. In K. I. Pargament, J. J. Exline, & J. W. Jones (Eds.), *APA handbook of psychology, religion, and spirituality (Vol. 1): Context, theory, and research* (pp. 349–364). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/14045-019>
- Goldscheider, F., Scott, M. E., Lilja, E., & Bronte-Tinkew, J. (2015). Becoming a single parent: the role of father and mother characteristics. *Journal of Family Issues*, 36(12), 1624–1650. <https://doi.org/10.1177/0192513X13508405>
- Hakvoort, E. M., Bos, H. M. W., Van Balen, F., & Hermanns, J. M. A. (2012). Spillover between mothers' postdivorce relationships: the mediating role of parenting stress. *Personal Relationships*, 19(2), 247–254. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2011.01351.x>
- Jones, A., Cohen, D., Johnstone, B., Yoon, D. P., Schopp, L. H., McCormack, G., & Campbell, J. (2015). Relationships between negative spiritual beliefs and health outcomes for individuals with heterogeneous medical conditions. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 17(2), 135–152. <https://doi.org/10.1080/19349637.2015.1023679>
- Kohls, N., Walach, H., & Lewith, G. (2009). The impact of positive and negative spiritual experiences on distress and the moderating role of mindfulness. *Archive for the Psychology of Religion*, 31(3), 357–374. <https://doi.org/10.1163/008467209x12524724282032>
- Lee, M. A., & Kawachi, I. (2019). The keys to happiness: Associations between personal values regarding core life domains and happiness in South Korea. *PloS one*, 14(1), e0209821.

<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0209821>

- Majumdar, A. (2019). Thematic analysis in qualitative research. In *Qualitative techniques for workplace data analysis* (hal. 197–220). <https://doi.org/10.4018/978-1-5225-5366-3.ch009>
- Mashabi, S. (2020, Agustus 4). *Melihat kondisi perempuan kepala keluarga saat pandemi*. <https://nasional.kompas.com/read/2020/08/04/07293301/melihat-kondisi-perempuan-kepala-keluarga-saat-pandemi?page=all>.
- McGoldrick, M., Carter, B., & Gracia-Preto, N. (2011). *Individual, family & social perspective: the expanded family life cycle*. Pearson Education Inc.
- Mukti, L. M. (2020). *Pemberdayaan perempuan kepala keluarga*. <https://mediaindonesia.com/opini/356355/pemberdayaan-perempuan-kepala-keluarga>
- Mokalu, P. V., Harilama, S. H. & Mewengkang, N. (2015). Konstruksi diri anak pascaperceraian orangtua di lingkungan masyarakat kelurahan Karombasan Utara kecamatan Wanea kota Manado. E-journal “Acta Diurna”, 4(5).
- Nixon, E., Greene, S., & Hogan, D. M. (2012). Negotiating relationships in single-mother households: perspectives of children and mothers. *Family Relations*, 61(1), 142–156. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2011.00678.x>
- Özar, Ş., & Yakut-Cakar, B. (2013). Unfolding the invisibility of women without men in the case of Turkey. *Women’s Studies International Forum*, 41(P1), 24–34. <https://doi.org/10.1016/j.wsif.2013.03.010>
- Pargament, K. I., & Mahoney, A. (2009). Spirituality: the search for the sacred. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Ed.), *The Oxford Handbook of Positive Psychology* (2nd ed., hal. 610–620). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195187243.013.0058>
- 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(128), 27–46. <https://doi.org/10.1080/13639811.2016.1111677>
- Parker, C, Scott, S., & Geddes, A. (2019). *Snowball sampling*. SAGE Research Methods Foundations.
- Pemberdayaan Perempuan Kepala Keluarga (PEKKA). (2018). *Latar belakang pemberdayaan perempuan kepala keluarga*. <https://pekka.or.id/latar-belakang>
- Purnama, R. (2017). Penyelesaian stres melalui coping spiritual. *Al-Adyan, Jurnal Studi Lintas Agama*, 12 (1), 70-83.
- Putri, N. A., & Montessori, M. (2022). *Adaptasi sosial perempuan sebagai kepala keluarga*. 4(4), 363–370.
- Purwanti, D., Ropi, H. & Widiyanti, E. (2013). Gambaran respon berduka pada anak remaja dengan

- orangtua bercerai di SMP negeri 1 Jatinangor kabupaten Sumedang. *Jurnal Keperawatan*, 1(2), 135-147.
- Raphael, A. (2017). The strength of single parent mother families in Dae res Salaam Tanzania. Faculty of Social and Political Sciencess University of Airlangga.
- Sarbini, W., Wulandari, K. (2014). Kondisi Psikologi Anak dari Keluarga yang Bercerai (The Conditions of Child Psychology Toward Family Divorced). Artikel Ilmiah Hasil Penelitian Mahasiswa 2014.
- Sher-Censor, E. (2015). The challenges of Israeli adolescent girls: gender differences in observed autonomy and relatedness in adolescent-mother interactions. *Sex Roles*, 72(3–4), 150–162. <https://doi.org/10.1007/s11199-015-0445-5>
- Spencer, M. (2012). What is spirituality? A personal exploration. Royal College of Psychiatrists.
- Terry, G., Hayfield, N., Clarke, V., & Braun, V. (2017). Thematic analysis. In *The SAGE Handbook of Qualitative Research in Psychology* (2nd ed., hal. 17–37). SAGE Publications.
- Uchida, Y., Norasakkunkit, V., & Kitayama, S. (2004). Cultural constructions of happiness: theory and emprical evidence. *Journal of Happiness Studies*, 5(3), 223–239. <https://doi.org/10.1007/s10902-004-8785-9>
- University of Missouri Health. (2015). Negative spiritual beliefs associated with more pain and worse physical, mental health. *ScienceDaily*. [www.sciencedaily.com/releases/2015/09/150923125336.htm](http://www.sciencedaily.com/releases/2015/09/150923125336.htm)
- Walidah, Z. (2014). Dampak perceraian orangtua terhadap kepribadian siswa kelas VII di SMPN 1 Porong Sidoarjo. Skripsi. UIN Maulana Malik Ibrahim.
- Walsh, F. (2012). The spiritual dimension of family life. In *In Normal Family Processes: Growing Diversity and Complexity* (4th ed.). Guilford Press.
- Wibawa, R. P., & Wihartanti, L. V. (2018). Peran perempuan kepala keluarga dalam menciptakan kesejahteraan keluarga. *Eco-Socio: Jurnal ilmu dan Pendidikan Ekonomi*, 2(2), 145–152. <http://194.59.165.171/index.php/ECS/article/view/35>
- Zelenski, J. M., & Nisbet, E. K. (2014). Happiness and feeling connected: the distinct role of nature relatedness. *Environment and Behavior*, 46(1), 3–23. <https://doi.org/10.1177/0013916512451901>