

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Keluarga merupakan suatu kesatuan sosial yang masih memiliki hubungan darah antara satu dengan yang lainnya (Sirait dan Minauli, 2015). Keluarga juga merupakan kelompok individu yang memiliki ikatan psikologis dan fisik karena keluarga merupakan orang yang paling dekat didalam kehidupan sehari-hari (Asyahri, 2014). Keluarga dapat dikatakan sebagai keluarga yang utuh ketika anggotanya terdiri dari ibu, ayah dan anak (Asyahri, 2014).

Dalam konteks kehidupan keluarga, peran sebagai ayah dan ibu bagi anak adalah tugas yang harus diemban oleh keduanya (Sirait dan Minauli, 2015). Namun pada kenyataannya dalam kehidupan berkeluarga terdapat keluarga yang hanya memiliki salah satu orang tua yaitu ayah atau ibu akibat dari perceraian (Asyahri, 2014). Terjadinya perceraian mengakibatkan keluarga menjadi tidak utuh serta menyebabkan terjadinya ibu tunggal (Dewi, 2017).

Berdasarkan data status ibu tunggal sebagai kepala rumah tangga yang dihimpun oleh Kemen PPPA RI (2022) dari 272. 682 jiwa terdapat sekitar 15% ibu tunggal di Indonesia yang disebabkan oleh cerai hidup pada tahun 2021, yang mana data tersebut mengalami peningkatan pada tahun 2020 yaitu sekitar 13%. Pada Daerah Istimewa Yogyakarta, dari 50,47% penduduk wanita terdapat 12,57% ibu tunggal yang disebabkan oleh cerai hidup.

Cerai hidup merupakan status individu yang hidupnya telah terpisah dengan suami atau istrinya karena bercerai dan belum kawin lagi (SUPAS, 2021). Menurut KBBI cerai hidup merupakan putusnya hubungan suami istri selagi keduanya masih hidup. Ibu tunggal merupakan seorang ibu yang memiliki peran ganda sebagai ibu dan ayah, selain memiliki kewajiban untuk merawat, mendidik anak dan mengurus rumah tangga, ibu tunggal juga menggantikan peran ayah sebagai kepala keluarga dan bekerja untuk mencari nafkah (Perdana dan Dewi, 2015).

Dapat disimpulkan bahwa ibu tunggal yang mengalami cerai hidup merupakan seorang ibu yang bercerai dan belum kawin lagi dikarenakan putusnya hubungan dengan suami selagi masih hidup, sehingga memiliki dua peran sekaligus sebagai ibu dan ayah yang memiliki kewajiban untuk mengurus rumah tangga, mendidik merawat serta mencari nafkah bagi keluarganya.

Ibu tunggal yang telah berpisah menurut Ladiba dan Utami (2020) memiliki beberapa permasalahannya sendiri. Menurut Faradina dan Fajrianthi (2012) pada umumnya permasalahan yang dialami oleh ibu tunggal terbagi menjadi tiga segi yakni segi sosial, psikologis dan ekonomi. Jika dibandingkan dengan wanita yang belum menikah dan wanita yang berstatus ibu tunggal karena ditinggal mati oleh suaminya, wanita yang berstatus ibu tunggal karena cerai hidup memiliki permasalahan sosial yang lebih kompleks di dalam lingkungan masyarakat (Ismail, Rusdi, Sangaji dan Rezkiamaliah, 2020).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Ismail, Rusdi, Sangaji dan Rezkiamaliah (2020) dampak sosial yang didapatkan oleh ibu tunggal karena

perceraian yakni dikucilkan, diperlakukan tidak adil, diremehkan, dituduh sehingga berakhir pada persepsi-persepsi negatif yang mana hal tersebut juga harus menjadi tanggungan seorang ibu tunggal yang mengalami cerai hidup. Kemudian dari segi psikologis yakni ibu tunggal akan mengalami kelelahan emosional dikarenakan merasa sedih atas kehilangan suami, beban kerja, beban hidup, beban untuk mengurus anak dan kurangnya dukungan dari keluarga (Asyahri, 2014).

Permasalahan lain yang juga menjadi persoalan adalah ekonomi yang mana sebelumnya kebutuhan hidup keluarga ditanggung bersama dengan suami, sekarang harus ditanggung seorang diri oleh ibu tunggal untuk kelangsungan hidup anak-anaknya (Wiranti dan Sudagijono, 2017). Meskipun terdapat beberapa ibu tunggal yang tetap mendapatkan dukungan finansial dari mantan suami untuk menjamin kebutuhan, pendidikan anak serta sebagai pendukung untuk membesarkan anak (Choi dan Pyun, 2013). Namun tetap saja ekonomi adalah faktor utama yang menjadi permasalahan dalam keluarga ibu tunggal akibat perceraian dikarenakan ibu tunggal dan anak lebih rentan ditinggal suami tanpa diberi nafkah (Utami dan Hanani, 2018).

Permasalahan ekonomi yang muncul membuat ibu tunggal mau tidak mau harus memenuhi kebutuhan keluarganya seorang diri (Faradina dan Fajrianti, 2012). Dalam penelitian Wu dan Eamon (2011) menyatakan bahwa ibu tunggal berpartisipasi dalam peningkatan dunia pekerjaan. Menurut Febrianto (2021) ibu tunggal yang memiliki pekerjaan juga harus bisa membagi waktu dengan seimbang untuk mengurus rumah tangga dan pekerjaan agar keduanya dapat

berjalan dengan lancar, dikarenakan ibu tunggal sudah tidak lagi dapat mengandalkan dana dari mantan suami untuk membantunya menghidupi anak-anak. Sebagai ibu tunggal yang memiliki tuntutan pekerjaan dan menjadi tulang punggung keluarga juga membuatnya kesulitan untuk menjalin interaksi dengan orang lain terutama dengan sesama ibu di lingkungan tempat tinggalnya (Ladiba dan Utami, 2020).

Menurut Hawkins dan Booth (dalam Lestari, 2019) ibu tunggal yang bercerai dan menikah kembali memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih baik dibanding dengan ibu tunggal yang bercerai dan tidak menikah. Penelitian tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lansford (dalam Sirait dan Minauli, 2015) yang menyatakan bahwa banyaknya permasalahan yang dihadapi oleh ibu tunggal akibat dari perceraian dapat mengurangi kebahagiaan ibu tunggal karena adanya gangguan dari orang tua, anak, tekanan sosial, perebutan hak asuh anak, tidak adanya dukungan dari suami, adanya kegagalan dalam memenuhi harapan keluarga, masyarakat umum dan rentan adanya masalah dari kedua pihak keluarga dapat membuat gejala depresi.

Hal yang dapat menjadi faktor kebahagiaan pada ibu tunggal yang mengalami cerai hidup yakni perkawinan, uang dan kehidupan sosial (Seligman, 2005). Seringkali seorang ibu tunggal mengesampingkan kebahagiaan dirinya sendiri hanya untuk memprioritaskan kebahagiaan anak-anaknya (Rahayu, 2017). Maka dari itu banyaknya tuntutan tanggung jawab yang diterima oleh ibu tunggal yang mengalami cerai hidup dapat mempengaruhi kebahagiaannya (Anggraheni, 2016).

Meskipun menjadi ibu tunggal merupakan hal yang berat dapat diketahui bahwa ibu tunggal juga masih memiliki letak kebahagiaan sebagai seorang ibu tunggal (Wiranti dan Sudagijono, 2017). Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Anggraheni (2016) tampak adanya ketegaran dan perasaan bahagia pada diri ibu tunggal yang mengalami perceraian dalam menjalani hidup. Menurut Herbs (dalam Anggraheni, 2016) daripada wanita yang memiliki suami, terdapat kepuasan hidup yang lebih tinggi, rendahnya penyesalan terhadap masa lalu, adanya optimis yang besar terhadap masa depan pada diri ibu tunggal. Dengan demikian, penelitian mengenai ibu tunggal menjadi sangat penting untuk diteliti agar dapat mengetahui bagaimana keberlangsungan hidupnya sebagai seorang ibu tunggal (Febrianto, 2021).

Menurut Seligman (2005) kebahagiaan hidup merupakan emosi positif yang dirasakan oleh individu dan diiringi juga dengan aktivitas-aktivitas positif yang dilakukan. Adanya kenyamanan dan kenikmatan spiritual dengan rasa kepuasan, serta tidak adanya hal-hal yang mengganggu dalam pikiran sehingga dapat merasa tenang dan damai merupakan arti dari kebahagiaan itu sendiri (Seligman, 2005).

Kebahagiaan menurut KBBI yakni suatu keadaan pikiran dan perasaan kesenangan, ketentraman hidup secara lahir dan batin yang memiliki makna untuk meningkatkan visi diri. Jadi, kebahagiaan merupakan emosi positif yang dirasakan oleh individu yang mana terdapat kenyamanan, kenikmatan spiritual dengan rasa kepuasan serta ketentraman hidup secara lahir dan batin untuk peningkatan visi diri.

Terdapat beberapa aspek kebahagiaan menurut Seligman (2005) yakni adanya hubungan positif dengan orang lain, adanya keterlibatan penuh, adanya penemuan makna dalam keseharian, adanya optimisme yang realistis dan adanya resiliensi. Adanya temuan fenomena dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Herbs (dalam Anggraheni, 2016) menyatakan bahwa ibu tunggal memiliki kebahagiaan yang lebih rendah dibandingkan dengan wanita yang menikah.

Data tersebut didukung oleh hasil wawancara awal pada partisipan VG yang dilakukan pada tanggal 20 September 2023, melalui media sosial *Whatsapp*. Partisipan VG berusia 23 tahun serta memiliki 1 orang anak, partisipan VG merupakan pengusaha kue. Partisipan VG mengalami cerai hidup dan menyandang status sebagai ibu tunggal selama 3 tahun mengungkapkan bahwa partisipan VG merasa memiliki permasalahan dalam kebahagiaannya.

“Setelah pernikahan saya berakhir saya ga merasa bahagia karena saya ngerasa ga becus aja dan ga bisa bertanggung jawab ke anak saya, saya juga malah ngerepotin banyak orang karena harus nitipin anak saya ke orang lain karena saya harus kerja. Saya juga merasa kurang bahagia dengan status saya sebagai janda karena ada perasaan malu yang ngebuat saya jadi ga bisa menjalin hubungan baik sama orang lain termasuk keluarga sendiri. Saya juga ngerasa belum bisa menemukan makna tentang apa yang sudah terjadi, mungkin karena saya belum bisa berdamai aja sama diri sendiri sampai sekarang”.

Berdasarkan kutipan wawancara awal dengan partisipan VG ditemukan bahwa partisipan merasa kurang bahagia setelah pernikahannya berakhir dikarenakan partisipan merasa bahwa dirinya kurang terlibat dalam pengasuhan anak. Kurangnya hubungan yang baik dan positif juga menjadi faktor yang dapat mempengaruhi kebahagiaan partisipan dikarenakan partisipan masih memiliki perasaan malu terhadap statusnya sebagai ibu tunggal cerai hidup. Partisipan VG

juga merasa kurang bahagia karena partisipan VG belum bisa mengartikan makna hidup dari peristiwa yang sudah terjadi dan masih belum bisa berdamai dengan dirinya sendiri.

Diharapkan seorang ibu tunggal cerai hidup dapat lebih kuat serta mampu mengatasi permasalahan yang dialami karena mengurus anak-anak dan keluarga (Dewi, 2017). Dengan adanya penelitian Anggraheni (2016) diharapkan ibu tunggal yang mengalami cerai hidup juga dapat menemukan kebahagiaannya. Ibu tunggal yang merasa bahagia akan memiliki kemampuan untuk membesarkan anak-anaknya menjadi individu dewasa yang berkualitas baik (Novianingsih dalam Anggraheni, 2016).

Menurut Seligman (2005) kebahagiaan merupakan emosi positif yang memiliki dampak terhadap individu. Maka dari itu individu yang berbahagia akan dapat menerima gagasan dan pengalaman baru dikarenakan adanya suasana hati yang positif, dapat memperluas sumber-sumber intelektual, fisik dan sosial yang dimiliki oleh individu, dapat menjadi lebih kreatif, toleran, konstruktif, murah hati dan tidak defensif karena adanya emosi positif yang dihasilkan dari perasaan yang bahagia.

Individu yang bahagia juga akan lebih realistis terhadap kemampuannya sendiri, lebih banyak mengingat peristiwa yang menyenangkan, mampu membuat umur menjadi lebih panjang karena perasaan bahagia dapat meningkatkan kesehatan individu, lebih mudah untuk beradaptasi dan mendapatkan teman dalam bergaul, mudah untuk mendapat pasangan hidup dan menikah, serta dapat menciptakan hubungan yang lebih baik dengan orang lain. Individu yang

berbahagia juga lebih mampu menanggung rasa sakit dan melakukan langkah-langkah pencegahan kesehatan dan keamanan serta dapat menetralkan emosi negatif (Seligman, 2005).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Seligman (2005) menyatakan bahwa individu yang tidak bahagia cenderung akan lebih mudah untuk merasa curiga, suka menyendiri dan memiliki perilaku pertahanan untuk fokus pada kebutuhan diri sendiri. Mementingkan diri sendiri lebih merupakan karakteristik kesedihan daripada kebahagiaan.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas dapat diketahui bahwa seorang ibu tunggal yang mengalami cerai hidup akan menghadapi berbagai macam permasalahan (Ladiba dan Utami, 2020). Salah satunya adalah ketika ibu tunggal harus menjalankan peran ganda sebagai seorang ibu dan ayah (Perdana dan Dewi, 2015). Permasalahan tersebut akan dapat menciptakan ketidakseimbangan antara bagaimana ibu tunggal membagi waktu untuk bekerja dan waktu untuk mengasuh anak-anaknya karena ibu tunggal tidak lagi dapat bergantung dengan mantan suami (Febrianto, 2021). Ketidakseimbangan tersebut dapat mempengaruhi kebahagiaan seorang ibu tunggal yang mengalami cerai hidup (Anggraheni, 2016). Disisi lain, individu yang tidak bahagia cenderung memiliki pandangan yang negatif seperti kecurigaan terhadap orang lain, serta memiliki penyesuaian yang kurang baik karena membatasi diri dengan orang lain dan memilih untuk fokus terhadap diri sendiri (Seligman, 2005). Namun menurut Anggraheni (2016) pada diri ibu tunggal yang mengalami cerai hidup masih terlihat adanya ketegaran dan perasaan bahagia dalam menjalani kehidupan. Ibu

tunggal cerai hidup yang mampu mengetahui letak kebahagiaannya akan memiliki kemampuan dalam membesarkan anak-anaknya menjadi individu dewasa yang berkualitas baik (Novianingsih dalam Anggraheni, 2016). Kebahagiaan tersebut dipengaruhi oleh adanya kemampuan individu dalam memaknai hal-hal yang terjadi dalam hidupnya secara positif serta menyesuaikan diri dengan hal-hal tidak menyenangkan bagi dirinya (Seligman, 2005). Kebahagiaan merupakan hal yang didambakan bagi setiap individu, namun kebahagiaan juga memiliki letak yang berbeda dari individu satu dengan individu lainnya (Anggraheni, 2016). Oleh karena itu rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “Bagaimana gambaran kebahagiaan pada ibu tunggal yang mengalami cerai hidup?”.

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran kebahagiaan pada ibu tunggal yang mengalami cerai hidup.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif untuk ilmu psikologi, khususnya pada bidang psikologi positif mengenai gambaran kebahagiaan pada ibu tunggal yang mengalami cerai hidup.

b. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada masyarakat luas mengenai gambaran kebahagiaan pada ibu tunggal yang

mengalami cerai hidup. Hasil dari penelitian ini juga diharapkan dapat memberi manfaat bagi pemerintah Daerah Istimewa Yogyakarta dan para *influencer* sebagai referensi untuk melakukan sosialisasi dan pelatihan terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis ibu tunggal yang mengalami cerai hidup.