

ABSTRAK

Resiliensi merupakan suatu kemampuan seseorang untuk keluar dari suatu pengalaman yang buruk serta mampu untuk bangkit dari pengalaman emosional yang negatif dan dapat beradaptasi dalam situasi yang menekan serta meresponnya dengan positif sehingga dapat mengembangkan diri menjadi pribadi yang lebih baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran resiliensi pada wanita *single parent*. Partisipan penelitian ini terdiri dari 2 orang dengan kriteria wanita yang sudah menikah berstatus *single parent*, dan diluar partisipan utama melibatkan 2 informan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan menggunakan pendekatan fenomenologi, yang mana pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan wawancara dan observasi. Hasil penelitian ini menggambarkan resiliensi pada wanita *single parent* adalah cenderung positif atau resilien. Hal ini dapat dilihat dari dua orang partisipan yang mampu menyikapi permasalahan yang menekan atau traumatis dalam hidupnya. Resiliensi yang positif membuat partisipan mempunyai impian dan harapan untuk hidup. Adapun sumber pembentukan resiliensi yang ditemukan dalam penelitian ini adalah keselarasan antara pikiran, perasaan dan fisik tubuh seperti yoga, serta adanya perasaan sabar dan syukur. Pentingnya untuk setiap orang memiliki kemampuan resiliensi karena jika tidak memiliki kemampuan resiliensi yang cukup baik maka setiap orang yang memiliki masalah akan sulit untuk bangkit dan keluar dari pengalaman yang buruk serta tekanan yang dialami.

Kata kunci : Resiliensi, wanita, *single parent*.

Abstract

Resilience is a person's ability to get out of a bad experience and be able to rise from emotional experiences and be able to adapt in stressful situations and respond positively to them so that they can develop themselves into a better person. This study aims to determine the description of resilience in single parent women. The participants of this study consisted of 2 people with the criteria of women who were already single parent status, and outside the main participants involved 2 informants. The method used in this study is a qualitative method using a phenomenological approach, which collects data in this study in interviews and observations. The results of this study describe the resilience of single parent women is likely to be positive or resilient. This can be seen from the two participants who were able to handle pressing or traumatic problems in their lives. Positive resilience makes participants have dreams and hopes for life. The source of the formation of resilience found in this study is the harmony between thoughts, feelings and the physical body such as yoga, as well as feelings of patience and gratitude. It is important for everyone to have resilience skills because if they do not have good enough resilience skills then everyone who has problems will find it difficult to get up and get out of bad experiences and pressures experienced.

Keywords: Resilience, women, single parent