

## **HIDUP TERUS BERLANJUT: PERGULATAN EMOSI PADA WANITA KARIR YANG DITINGGAL MATI SUAMI**

**Dinda Putri Perdana<sup>1</sup>, Kartika Sari Dewi<sup>2\*</sup>**

<sup>1,2</sup>Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro  
Jl. Prof. Soedarto SH Tembalang Semarang 50275

E-mail: [dindapperdana@gmail.com](mailto:dindapperdana@gmail.com)

### **Abstrak**

Setiap kehidupan keluarga berlangsung berdasarkan struktur, salah satu contohnya yaitu adanya pola-pola interaksi di dalam keluarga. Hilangnya pasangan hidup karena kematian akan mengakibatkan perubahan struktur keluarga sehingga muncul istilah orangtua tunggal atau *single parent*. Penelitian ini bertujuan untuk memahami pengalaman dan perasaan pada wanita karir yang menjalani kehidupannya sebagai seorang *single parent* karena kematian pasangan. Metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologis - *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA) dipilih untuk menggali informasi lebih dalam untuk memperoleh makna dari pengalaman yang dilalui oleh subjek. Wawancara dilakukan secara semi terstruktur. Subjek penelitian ini ialah tiga orang wanita *single parent* yang memiliki jabatan di perusahaan tempatnya bekerja yang diperoleh melalui *snowball sampling technique*. Transkrip wawancara dianalisis untuk mendapatkan tema-tema induk yang terdiri dari, (1) dinamika emosi *single parent*, (2) proses merespon perubahan, dan (3) fokus menjadi *single parent*. Hasil penelitian ini mengungkapkan kekhasan yang terjadi pada seorang wanita karir yang *single parent* bahwa mereka mengalami adanya pergulatan emosi yang menjadi masalah terbesar bagi penyesuaian dirinya. Perasaan yang muncul tidak hanya perasaan sedih, terkejut dan tidak percaya, tetapi juga muncul perasaan bersalah pada suami, perasaan iri melihat keharmonisan pasangan suami istri dan keluarga yang utuh serta perasaan kecewa akan sikap suami. Dengan menghadapi tantangan dalam pergulatan emosi yang terjadi, wanita *single parent* mampu memaknai pengalamannya sebagai peralihan tanggung jawab suami sebagai kepala keluarga dan pencari nafkah. Makna *single parent* juga dimaknai sebagai peran orangtua yang lebih fokus dalam pengasuhan anak.

**Kata Kunci :** *single parent*, wanita karir, pergulatan emosi, *Interpretatif Phenomenological Analysis*

### **Abstract**

Each family life takes place based on the structure, one example is the existence of patterns of interaction in the family. The loss of a spouse through death will lead to changes in the family structure so that the term of single parents. This study aimed to understand the experiences and feelings of the career woman who lives as a single parent due to death of a spouse. Qualitative method with phenomenological approach - *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA) is selected for more detailed information to gain meaning from experience through the subject. Semi-structured interviews were conducted. Subjects of this study was a single parent of three women who have positions in the company she works, acquired through snowball sampling technique. Interview transcripts were analyzed to obtain three master themes consisting of, (1) the dynamics of emotion single parent, (2) the process of responding to the change, and (3) the focus becomes a single parent. The results of this study reveal peculiarities that occur in a career woman who single parents that they suffered any emotional struggle that became the biggest problem for the adjustment itself. Feelings that arise not only feelings of sadness, shock and disbelief, but also appears guilt to her husband, feeling envious of the harmony of couples and families intact, and a feeling of disappointment will be the attitude of the husband. By facing the challenges of emotional struggling, single parent woman is able to interpreted the experience as a transition responsibilities of the husband as head of the family and breadwinner. Single parent is also interpreted as a more focused role of parents in child care.

**Keyword:** *single parent*, career woman, struggling emotion, *Interpretatif Phenomenological Analysis*

## **PENDAHULUAN**

Dampak dari adanya perubahan struktur keluarga bisa mengakibatkan munculnya istilah orangtua tunggal atau yang dikenal dengan *single parent*. Menjalani peran sebagai *single parent* karena alasan kematian pasangan adalah sebuah kenyataan yang tidak dapat dihindarkan. Terjadinya kematian pasangan merupakan peristiwa yang dapat menimbulkan stress, mempengaruhi kesehatan, munculnya stigma negatif masyarakat tentang status janda, permasalahan ekonomi, seksual dan menimbulkan banyak permasalahan dalam hal penyesuaian diri.

Sebuah penelitian kualitatif yang dilakukan oleh Sternas (dalam Sawitri, 2007) pada wanita *single parent*, memberi gambaran mengenai tema-tema perasaan seperti perasaan duka cita, peran dan tanggung jawab dalam keluarga, pekerjaan, kesendirian, dan stres dalam pengasuhan anak. Status janda pada wanita memang merupakan suatu tantangan emosional yang berat, karena tidak ada seorang wanita yang menginginkan jalan hidupnya untuk menjadi janda.

Teori sistem dicetuskan oleh Minuchin yang memandang keluarga sebagai sebuah sistem yang bekerja dalam konteks sosial. Minuchin menjelaskan dalam keluarga memiliki tiga komponen yaitu struktur keluarga, keluarga yang senantiasa berkembang, dan keluarga yang beradaptasi dengan perubahan. Struktur keluarga dalam hal ini ialah sistem sosiokultural yang terbuka (Spencer, Bowen & Minuchin, dalam Klein & White, 1999).

Bateson (dalam Karakurt & Silver, 2013), mengemukakan ciri utama dari teori ini adalah adanya interaksi antar elemen atau anggota keluarga dengan lingkungannya melalui mekanisme umpan balik. Masing-masing anggota keluarga akan saling bergantung dan mempengaruhi anggota keluarga lainnya. Proses saling mempengaruhi tersebut dapat terjadi secara langsung dan tidak langsung.

Emosi adalah suatu pola yang kompleks dan dapat menimbulkan perubahan pada psikologis, perasaan, proses kognitif, dan reaksi individu. Pada penelitian-penelitian sebelumnya, ditemukan bahwa wanita lebih mampu bertanggung jawab atas kehidupan emosionalnya (Duffy, 2004). Kesepian yang muncul akibat berpisah dengan pasangan hidup dapat membangun suatu reaksi emosional seperti kesedihan, kekecewaan, bahkan rasa geram yang membuat seseorang marah pada lingkungan dan dirinya sendiri. Penelitian ini lebih berfokus pada emosi yang bersifat positif dan membangun/eustress.

Penyesuaian diri lebih menekankan pada hakekat manusia yang memiliki keinginan atau usaha untuk berkembang dengan lingkungan atau keadaan yang baru untuk dapat memenuhi kesejahteraan baik jasmani maupun rohani.

Menurut Weiten dan Llyod, (dalam Adelia & Eliana, 2012) *psychological adjustment* adalah suatu proses psikologis yang dilakukan oleh individu dalam mengatur dan mengatasi tantangan dalam kehidupannya. *Psychological adjustment* juga dapat diartikan sebagai respon afektif terhadap berbagai tekanan dalam menghadapi lingkungan dan budaya yang baru untuk mendapatkan kepuasan hidup. Individu yang mengalami *psychological adjustment* paling berat adalah pada masa tiga bulan sampai satu tahun pertama. Jadi penyesuaian diri terhadap kematian pasangan merupakan suatu proses penerimaan secara sadar dari individu terhadap lingkungan, baik secara fisik, psikis maupun sosial.

*Single parent* adalah keluarga tunggal yang hanya terdiri dari ibu atau ayah saja, bisa disebabkan karena perceraian atau pasangan meninggal dunia sehingga seluruh tugas dan tanggung jawab dibebankan kepada yang ditinggalkan. Bagi sebagian orang, perpisahan dengan pasangan hidup bisa menjadi permasalahan yang berat, baik karena perceraian atau kematian. Ketidakhadiran ayah dalam sebuah keluarga membuat ibu berstatus sebagai *single parent mother* sekaligus menjadi tulang punggung keluarga.

Terdapat dua macam *single parent*, yaitu *single parent father* dan *single parent mother*. *Single parent mother* adalah seorang ibu yang merangkap peran ayah sebagai kepala keluarga dan pencari nafkah, di samping kewajibannya merawat anak-anak dan mengerjakan urusan rumah tangga. Data yang terdapat dalam BPS tahun 2011 di Indonesia tercatat angka 8.926.387 wanita yang menjalani perannya sebagai *single parent*.

Karir merupakan serangkaian posisi yang berhubungan dengan kerja, baik itu dibayar ataupun tidak, yang membantu seseorang untuk bertumbuh dalam keterampilan, keberhasilan, dan pemenuhan kerja (Dessler, 1998). Ibu bekerja ialah ibu yang melakukan kegiatan di luar rumah yang bertujuan untuk mencari nafkah bagi keluarganya. Selain tujuan tersebut, tujuan lain dari ibu bekerja merupakan salah satu bentuk aktualisasi diri dengan maksud untuk menerapkan ilmu yang telah dimiliki dan untuk menjalin hubungan sosial dengan orang lain dalam bidang pekerjaan yang dipilihnya.

Masalah-masalah yang umumnya terjadi pada wanita *single parent* adalah ibu akan memiliki peran ganda, yakni sebagai ayah dan sekaligus ibu bagi anak-anaknya. Seorang wanita *single parent* dituntut untuk menghadirkan sosok ayah bagi anak-anaknya yaitu sebagai kepala keluarga yang dihormati dan menjadi panutan bagi keluarganya. Hal ini bukan suatu hal yang mudah dilakukan oleh wanita yang ditinggal mati pasangannya. Mereka juga harus mengambil keputusan yang tepat bagi kelangsungan keluarga, memenuhi kebutuhan kasih sayang, merawat dan mendidik anak, serta mengendalikan kemarahan atau depresi yang dialami oleh anaknya maupun dirinya sendiri akibat kematian salah satu anggota keluarga.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memahami pengalaman dan perasaan wanita karir yang menjalani kehidupannya sebagai seorang *single parent*. Berkaitan dengan hal tersebut, pertanyaan penelitian yang ingin diangkat adalah : Bagaimana pengalaman wanita karir yang kehilangan pasangannya?, Bagaimana makna *single parent* pada wanita karir? Bagaimana gambaran perasaan setelah menjalani hidup sebagai *single parent* pada wanita karir?

## **METODE PENELITIAN**

Metode kualitatif pada penelitian ini dipilih karena beberapa alasan, seperti yang dikemukakan oleh Creswell (dalam Herdiansyah, 2012), bahwa dinamika permasalahan manusia tidak terlepas dari konteks sosial dan budaya yang melingkupinya. Penelitian ini menggunakan teknik analisis data *Interpretative Phenomenological Analysis (IPA)* yang dikembangkan oleh Jonathan A. Smith dan Mike Osborn. Tiga prinsip dasar dari IPA, yaitu fenomenologi, *hermeneutic* dan idiografi. Untuk menetapkan kualitas penelitian kualitatif menggunakan empat prinsip umum Yardley, yaitu sensitivitas terhadap konteks, komitmen dan ketelitian, transparansi dan koherensi, serta pengaruh dan manfaat. (dalam Smith, Flowers, dan Larkin, 2009) .

Pengumpulan data-data kualitatif menggunakan metode pengamatan seperti wawancara yang bertahap dan mendalam (*in-depth interview*) dengan model semi terstruktur dan observasi non partisipan (*nonparticipant observer*). Untuk memperoleh informan dalam penelitian kualitatif ini dilakukan dengan cara, yaitu melalui *snowball sampling*.

Fokus penelitian ini adalah untuk memahami kehidupan wanita karir yang berstatus *single parent* karena kematian pasangan. Peneliti juga berfokus memahami bagaimana perasaan wanita karir yang telah ditinggal oleh suaminya karena kematian sehingga mereka mampu memaknai kehidupannya sebagai seorang *single parent*. Karakteristik subjek penelitian ini adalah wanita *single parent* dengan usia sekitar 40-59 tahun yang telah menyandang status *single parent* karena kematian pasangannya kurang lebih selama satu tahun lamanya, memiliki anak, dan wanita yang menduduki suatu jabatan dalam instansi/perusahaan dimana ia bekerja.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Subjek 1# AR**

AR, wanita berusia 49 tahun yang harus menghadapi kehidupan sebagai *single parent* karena kematian pasangan. Suami AR diketahui terserang stroke selama lima tahun sebelumnya. Selama tiga tahun, AR melalui berbagai pengalaman pasca kematian pasangan. AR memiliki tiga orang anak, dengan dua orang anak masih duduk di bangku sekolah dan satunya berada di salah satu Perguruan Tinggi di Semarang. Selama bekerja, AR dibantu oleh seorang pembantu dalam mengasuh dan menyelesaikan pekerjaan rumah tangganya. AR menjabat sebagai Pimpinan Cabang di Bank Jateng.

Kedukaan merupakan ekspresi emosi dalam pengatasan masalah saat kehilangan pasangan yang dicintainya, yang terjadi pada AR, muncul adanya perasaan iri ketika melihat wanita yang harmonis bersama pasangannya, beserta keluarganya yang utuh. Perasaan tersebut begitu dirasakan AR hingga AR bercerita sambil menangis.

AR harus menghadapi perubahan sikap anak pasca kematian pasangan, namun AR mampu memberikan pemahaman-pemahaman pada anak keduanya, yang mengalami tekanan akibat nasihat-nasihat yang diberikan oleh orang sekitar tentang beban yang harus diembannya pasca kehilangan sosok ayah. Pengasuhan dengan tegas dan tidak konsumtif diterapkan oleh AR. AR berusaha untuk melakukan pengawasan pada anak-anaknya via telepon. Komunikasi yang terjalin antara ibu dan anak membuat ibu semakin menghargai kehadiran anak, sehingga ibu mampu bangkit dari perasaan duka dan mulai berfokus pada masa depan anak-anaknya.

AR mengaku bahwa dirinya telah menyandang status sebagai *single parent* semenjak masih bersama suaminya. Hal ini dikarenakan AR sudah harus menghidupi keluarganya sendirian tanpa bantuan dari suami sejak suaminya jatuh sakit. *Single parent mother* baginya ialah adanya peralihan tanggung jawab seorang suami sebagai pencari nafkah yang beralih pada istri/ibu.

### **Subjek 2# TN**

TN berusia 46 tahun. Lamanya kepergian suami yang menginjak lima tahun membuat TN harus menjalani hidup tanpa pendamping. Suami TN memiliki riwayat penyakit tensi tinggi, namun suaminya dinyatakan meninggal oleh pihak rumah sakit karena serangan jantung. TN memiliki

satu orang anak kandung, dan TN juga memiliki satu anak perempuan yang sudah lama tinggal dengan TN yang dianggapnya sebagai anak sendiri. Kedua anak TN sudah lulus sekolah dan bekerja. TN diangkat menjadi Kepala Seksi di Bank Jateng pasca kematian pasangan, di samping itu juga, TN meneruskan pekerjaan yang sebelumnya ditekuni oleh suaminya yaitu berjualan sembako di rumahnya.

TN mengalami kendala psikis pada dirinya dalam menyesuaikan perubahan akibat kematian pasangan, salah satu alasannya adalah karena TN masih dihinggapi perasaan bersalah pada suaminya. TN begitu menunjukkan rasa ketidakpercayaan dan terkejut karena kematian pasangannya yang mendadak, serta sulit mempercayai bahwa dirinya telah berpisah dengan pasangannya.

Salah satu bentuk pengasuhan yang dilakukan oleh TN ialah membiasakan anaknya untuk mandiri dalam hidupnya sejak kecil. Anaknya telah tumbuh dewasa, bekerja dan berhasil membuat bangga ibunya serta mampu tampil menjadi panutan bagi keluarga lain. *Single parent* dimaknainya sebagai suatu ujian dan takdir dari Allah, sehingga TN mencoba menjalani hidup dengan keikhlasan.

### **Subjek 3# SN**

Usia SN adalah 45 tahun. Lima tahun lamanya SN menyandang status sebagai *single parent* pasca peristiwa kematian pasangan. SN memiliki tiga orang anak laki-laki yang masih duduk di bangku sekolah. Kedua anaknya berada di Perguruan Tinggi, salah satunya berada di salah satu Perguruan Tinggi Swasta di Semarang. SN tinggal bersama satu anaknya yang masih duduk di bangku Sekolah Dasar. SN memperoleh jabatan sebagai Kepala bagian di bank BCA Tegal melalui panel, yakni seseorang dapat memperoleh suatu jabatan tanpa melalui tes melainkan berdasarkan integritas karyawan yang sudah lama bekerja di perusahaan tersebut.

Perasaan sedih juga dirasakan oleh SN pada saat awal kematian pasangan. namun SN merasakan kekecewaan dengan sikap suami yang mengabaikan perhatiannya. Suami SN mengidap penyakit jantung, namun kebiasaannya merokok membuat keadaannya semakin parah. Kebiasaannya merokok diam-diam tanpa sepengetahuan SN membuat SN merasa kecewa.

SN menemui perubahan pada sikap anak keduanya. Anak SN mengaku mogok sekolah dikarenakan alasan ketidaksukaannya pada guru dan rasa minder nya atas prestasi kakaknya yang lebih dibandingkan dirinya, namun SN mampu menghadapi perubahan sikap anaknya yang menjadi mogok sekolah. Pengasuhan dengan tegas dan tidak konsumtif diterapkan oleh SN guna mendorong anak-anak mereka untuk mencapai tujuan hidup mereka masing-masing nantinya.

SN tidak memiliki gambaran akan menjadi *single parent*, namun SN menganggap kematian pasangan merupakan hal yang alami terjadi. SN memiliki prinsip hidup seperti air mengalir, sehingga *single parent* dimaknainya dengan bagaimana dirinya mampu menghidupi keluarga secara mandiri.

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Peneliti mendapatkan tiga tema induk (*master theme*), yaitu : (1) dinamika emosi *single parent*, (2) proses merespon perubahan, dan (3) fokus menjadi *single parent*. Berdasarkan hasil

penelitian yang telah diperoleh, dapat ditarik kesimpulan bahwa keluarga dianggap sebagai sebuah sistem, yang artinya masing-masing anggota sistem saling berhubungan, maka apabila salah satu anggota sistem itu hilang, akan menimbulkan perubahan pada pola hubungan atau interaksi antar anggota keluarga. Pola hubungan atau interaksi dalam keluarga yang terjadi hanya akan ada hubungan ibu dan anak.

Dinamika emosi yang berubah-ubah pasca kehilangan pasangan mendominasi pengalaman wanita *single parent* yang berkarir khususnya. Yang terjadi pada seorang wanita *single parent* yang berkarir, bukan lagi permasalahan finansial atau kesulitan ekonomi keluarga ataupun peran ganda, melainkan pergerakan dan interaksi emosi menjadi suatu problem/permasalahan terbesar bagi penyesuaian dirinya. Tidak seperti pada penelitian-penelitian sebelumnya, peneliti mendapatkan bahwa yang dirasakan oleh *single parent* dalam menghadapi kematian pasangan bukan hanya sebatas perasaan sedih, terkejut dan tidak percaya, tetapi juga muncul perasaan bersalah pada suami, perasaan iri ketika melihat keharmonisan pasangan suami istri dan keluarga yang utuh serta perasaan kecewa akan sikap suami yang menyebabkan kematiannya.

Dengan mengalami emosi yang berubah-ubah tersebut, wanita *single parent* mampu melakukan adaptasi/penyesuaian diri. *Single parent* dimaknainya sebagai peralihan tanggung jawab suami sebagai kepala keluarga dan pencari nafkah kepada istri. Tidak hanya itu, *single parent* juga dimaknai sebagai memahami peran orangtua yang lebih fokus dalam pengasuhan anak, bagaimana agar anak tumbuh menjadi seorang yang sukses. Ketiga subjek melakukan perubahan pada subsistem dan pola interaksi antara anggota keluarga demi mencapai tujuan keluarga masing-masing.

Pada tahap terakhir, masa dimana subjek mulai menikmati kehidupan barunya bersama anggota keluarganya. Situasi yang terjadi disini ialah dimana keadaan telah stabil atau seimbang sehingga terbentuklah sistem keluarga yang baru. Subjek mulai menerapkan aturan-aturan baru yang lebih positif yang bertujuan untuk mencapai tujuan hidupnya bersama anak-anaknya. Perubahan-perubahan aturan tersebut, misalnya seperti lebih bersikap tegas pada anak, dan menerapkan gaya hidup yang tidak konsumtif dan mandiri pada anggota keluarganya. Dari yang telah disebutkan diatas, menunjukkan bahwa ketiga subjek telah melakukan penyesuaian diri yang baik hingga membawa dampak yang baik pula bagi anak-anaknya. Tidak hanya itu, mereka juga mampu mengembangkan diri dalam bidang pekerjaannya hingga menduduki suatu jabatan dalam perusahaan dimana mereka bekerja.

Peneliti diharapkan dapat menggali lebih dalam tentang pengalaman pengasuhan pada *single parent* yang sekaligus menjadi wanita karir. Selain itu, karena subjek dalam penelitian ini adalah wanita, maka penelitian selanjutnya dapat dilakukan dengan variasi subjek yakni pada *single parent father*.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Dessler, G. (1998). *Manajemen sumber daya manusia*. Jakarta: PT. Prenhallindo. Hal.46.
- Duffy, Karen G. (2004). *Psychology for living: adjustment, growth and behavior today*. Pearson Education. Hal 183

- Herdiansyah, H. (2012). *Metode penelitian kualitatif untuk ilmu-ilmu sosial*. Jakarta: Salemba Humanika. Hal.7
- Karakurt, G. & Silver, Kristin E. (2014). Therapy for childhood sexual abuse survivors using attachment and family systems theory orientations. *The American Journal of Family Therapy*; 42:79-91.
- Kertamuda, F.E. (2009). *Konseling pernikahan untuk keluarga Indonesia*. Jakarta: Salemba Humanika. Hal 68-69.
- Klein, David M. & White, James M. (1999). *Family theories*. London: SAGE Publications. Hal 151-157.
- Lestari, S. (2012). *Psikologi Keluarga : Penanaman nilai dan penanganan konflik dalam keluarga*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group. Hal 26-32.
- Poerwandari, E.Kristi. (2001), *Pendekatan kualitatif untuk penelitian perilaku manusia*, Jakarta: Lembaga Pengembangan Sarana Pengukuran dan Pendidikan Psikologi (LPSP3) UI. Hal 75-76.
- Sawitri, Dian R. (2007). *Menjalani Hidup Sepeninggal Suami: Kenangan, Perjuangan, dan Harapan*. *Jurnal Psikologi Undip* . ISSN 1693-5586. Semarang: Universitas Diponegoro.
- Smith, J., Flowers,P., and Larkin,M. (2009). *Interpretative phenomenological analysis*. SAGE Publications. Hal 40-79.
- Willig, C. (2008). *Introducing qualitative research in psychology*. New York: McGraw-Hill.