



UNIVERSITAS INDONESIA

**Gambaran Kebahagiaan serta Identifikasi *Character Strength* dan *Virtue*
Orang Tua Tunggal Wanita**

(Happiness and Character Strength and Virtue of Single Mother)

TUGAS AKHIR

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Magister Psikologi**

**Agastya Prithami Sukaton
0706183043**

**Kekhususan Psikologi Klinis Dewasa
Program Pascasarjana Psikologi
Fakultas Psikologi
Universitas Indonesia
Depok, 2009**

LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS

Tugas Akhir ini adalah hasil karya saya sendiri. Semua sumber baik yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

NAMA : AGASTYA PRITHAMI SUKATON

NPM : 0706183043

TTD

A handwritten signature in cursive script, reading "Agastya Prithami Sukaton", is written over a rectangular stamp. The stamp features the text "60" in large digits, "Tgl." below it, and "MEVA TEMPEL" at the bottom. To the left of the stamp is a vertical black bar, and to the right is a horizontal line.

TANGGAL : 30 DESEMBER 2009

LEMBAR PENGESAHAN

Tugas akhir ini diajukan oleh:

Nama : Agastya Prithami Sukaton

NPM : 0706183043

Judul : Gambaran Kebahagiaan serta Identifikasi *Character Strength* dan *Virtue*
Orang Tua Tunggal Wanita

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji pada hari Rabu tanggal 16 Desember 2009 dan diterima sebagai bagian dari persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Magister Psikologi pada Program Profesi Psikologi Klinis Dewasa Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.

DEWAN PENGUJI

Pembimbing I : Dra. Sugiarti Musabiq, M.Kes (.....)

Pembimbing II : Grace Kilis, M.Psi (.....)

Penguji : Dr. Adriana S Ginanjar, MS (.....)

Depok, Desember 2009

Ketua Program Studi Profesi Psikologi

Dekan Fakultas Psikologi UI

Dra. Dharmayati U. Lubis, MA, Ph.D
(NIP:195103271976032001)

Dr. Wilman D. Mansoer, M.Org.Psy
(NIP: 194904031976031002)

iv

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA
ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS
(Hasil Karya Perorangan)**

Sebagai sivitas akademik Universitas Indonesia, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Agastya Prithami Sukaton
NPM : 0706183043
Fakultas : Psikologi
Jenis Karya : Tugas Akhir

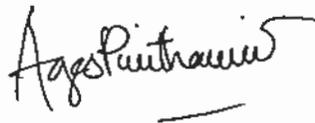
Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Indonesia **Hak Bebas Royalti** (*Non-exclusive Royalty- Free Rights*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

Gambaran Kebahagiaan serta Identifikasi *Character Strength* dan *Virtue* Orang Tua Tunggal Wanita

beserta perangkat yang ada (bila diperlukan). Dengan Hak Cipta Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Universitas Indonesia berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*data base*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah ini menjadi tanggung jawab saya pribadi.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya

Dibuat di: Depok
Pada Tanggal 30 Desember 2009
Yang menyatakan



(Agastya Prithami Sukaton)

UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillah, puji syukur atas segala rahmat dan karunia Allah SWT, yang telah mengizinkan penulis untuk dapat menyelesaikan tugas akhir ini. Adapun penelitian yang dilakukan dalam tugas akhir ini bertujuan untuk melihat gambaran kebahagiaan, kekuatan dan kebijakan orang tua tunggal wanita. Dalam proses penyusunan tugas akhir ini, banyak pihak yang telah sangat membantu penulis. Untuk itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dra Sugiarti Musabiq, M.Kes dan Grace Kilis, M.Psi, selaku pembimbing tugas akhir ini. Terima kasih atas semua bimbingan, dukungan, pengertian dan kesabaran yang telah diberikan selama proses penyusunan tugas akhir ini.
2. Penulis juga ingin mengucapkan terima kasih kepada Dr. Adriana S Ginanjar, MS selaku penguji. Penulis mengucapkan terima kasih atas saran dan kritiknya sehingga tugas akhir yang penulis susun dapat lebih baik.
3. Kepada seluruh staf pengajar Klinis Dewasa Psikologi UI atas semua bimbingan dan pembelajarannya selama penulis berkuliah.
4. Kepada orang tua penulis, dr. Utomo Sukaton (alm) dan Hj. Edowita Sukaton Samad, SS yang menjadi sumber inspirasi penulis. Terima kasih atas semua dukungan, pengertian, pengorbanan, dan cinta yang tidak akan pernah bisa tergantikan. Love u both so much....
5. Kepada suami penulis, Tusi Sasono, S.Psi atas semua cinta dan dukungannya yang selalu menceriakan dan menyemangati penulis dalam menyelesaikan perkuliahan ini. Love U..
6. Oom Emir dan Tante Ami serta keluarga besar Sukaton, Eyang Kakung (alm) dan Eyang Putri, Oom Doddy dan Tante Ema, Oom Syaiful dan Tante Ika, serta Oom Ari dan Tante Anin atas semua dukungan moril dan materiil yang diberikan kepada penulis.
7. Keluarga besar Samad, Oom Yayang dan Mama Poppy, Papa Oteh dan Mama Vita, Papa Dodo dan Tante Ria, Oom Torik dan Mama Upiek,

serta Oom Eddy dan Mama Titi atas semua cinta dan dukungannya kepada penulis.

8. Keluarga besar Ibu Tarmini, Mas Tanto, Mbak Susi, Echa, Kak Kurnia, Mbak Nuniek, dan Atha serta keluarga besar Oom Yanto atas dukungan dan doanya untuk penulis.
9. Saudara penulis, Kak Ariel, Marcel dan Cilla (Marsha dan Izel), Edwin dan Helda, Babsye dan Reza, Aldo dan Rani, Marsyah, Praja, Riyan, Aldi, Resa, Anisa, Nabila, Farizky atas semua dukungan dan tawanya.
10. Kepada teman-teman KLD 13 : CC, Cindy, Fitra, Mbak Gita, Dian, Deli, Tika, Vivi, Vira, Mbak Vivi, Mbak Baby, Mbak Diana, Mbak Lady, Mas Hasan, dan Mas Adit atas persahabatannya dan bantuannya selama menyelesaikan perkuliahan ini.
11. Kepada sahabat penulis, Tare, Macho, Retha, Marina, Uchie, dan Nuni untuk dukungan, doa, dan persahabatan kita selama ini.
12. Terakhir, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada kedua partisipan, Rita dan Nuni yang telah berkenan meluangkan waktunya untuk berbagi pengalaman dan informasi. Semoga semua cerita dan pengalaman hidup yang tertuang dalam penulisan TA ini dapat membantu banyak pihak.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa Tugas Akhir ini memiliki banyak kekurangan, oleh karena itu kritik dan saran selalu penulis nantikan di alamat e-mail agastya.sukaton@yahoo.com. Penulis berharap bahwa tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Depok, 30 Desember 2009
Agastya Prithami Sukaton

ABSTRAK

Nama : Agastya Prithami Sukaton
Pembimbing : Dra. Sugiarti Musabiq, M.Kes
Grace Kilis, M.Psi
Program Studi : Psikologi Klinis Dewasa
Judul : Gambaran Kebahagiaan dan Identifikasi *Character Strength* dan *Virtue* Orang Tua Tunggal Wanita

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran kebahagiaan serta identifikasi *character strength* dan *virtue* orang tua tunggal wanita. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan melibatkan dua partisipan berusia 44 dan 55 tahun. Pengumpulan data dilakukan dengan cara wawancara, observasi, dan administrasi inventori VIA-IS.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebahagiaan yang dirasakan oleh orang tua tunggal wanita cukup bervariasi dari segi sumber kebahagiaan dan emosi positif yang dirasakannya. Meskipun bervariasi, namun tampaknya kedua partisipan mampu merasakan emosi positif pada masa lalu, masa depan, dan masa kini. Dari penelitian ini juga didapatkan bahwa faktor utama yang mempengaruhi kebahagiaan responden di masa lalu, masa kini, dan masa depan adalah faktor lingkungan yaitu kasih sayang baik yang mereka terima maupun yang mereka rasakan. Selain itu, nampaknya faktor pencapaian dalam keberhasilan anak turut menyumbangkan kebahagiaan pada responden.

Berdasarkan hasil analisa kekuatan dan kebajikan, ditemukan kekuatan utama yang sama pada kedua responden yaitu *spirituality* dan *gratitude*. Meskipun kekuatan *love* tidak muncul sebagai kekuatan utama dalam inventori VIA-IS, namun berdasarkan hasil wawancara didapatkan bahwa kekuatan *love* yang dimiliki kedua partisipan kepada anak mereka juga memberikan penguatan kepada partisipan dalam menjalani tuntutan dan tanggung jawab sebagai orang tua tunggal. kekuatan dan kebajikan yang dimiliki responden nampaknya muncul dari keadaan sulit yang telah mereka alami dalam pengalaman hidupnya dan mereka menggunakan kekuatan dan kebajikan yang dimilikinya tersebut untuk menemukan kebahagiaannya, baik di masa lalu, masa kini, dan masa depan.

Kata kunci :
Kebahagiaan, *Character Strength* and *Virtue*, Orang Tua Tunggal Wanita

ABSTRACT

Name : Agastya Prithami Sukaton
Study Program: Psikologi Klinis Dewasa
Judul : Happiness and Character Strength and Virtue of Single Mother

The purpose of this study is to learn the happiness of single mother and to identify their character strength and virtue. Using the qualitative research, this study collects data through in-depth interviews, observation, and VIA IS administration of 2 participants aging between 44 and 55 years old.

The study results found that the happiness of the participants in the three categories classified by Seligman (2002) are varied. The study also found that the family environment factors are the main factors that effects the happiness felt by the participants in the past, present and future. Beside the environment factor, it is also found that their child successes are also having positive contribution to participant happiness.

Through the analysis the character strength and virtue of the participants, the study found varied results although there are dispositions. The character strength and virtues found in the participants mostly obtained through the rough times they went through in their lives. The study found that participants used their character strength and virtues to find happiness in their past, present and future.

Keywords :
Happiness, *Character Strength* and *Virtue*, Single Mother

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Lembar Pernyataan Orisinalitas	iii
Lembar Pengesahan	iv
Lembar Persetujuan Publikasi Karya Ilmiah	v
Ucapan Terima Kasih	vi
Abstrak	viii
Abstract	ix
Daftar Isi	x
1. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Permasalahan	1
1.2 Rumusan Permasalahan	6
1.3 Tujuan dan Manfaat Penelitian	6
1.4 Sistematika Penulisan	6
2. LANDASAN TEORI	8
2.1 Kebahagiaan (<i>Happiness</i>).....	8
2.1.1 Definisi Kebahagiaan	8
2.1.2 Klasifikasi Kebahagiaan.....	9
2.1.2.1 Kepuasan akan Masa Lalu.....	9
2.1.2.2 Harapan dan Optimisme akan Masa Depan.....	10
2.1.2.3 Kebahagiaan di Masa Kini.....	11
2.2 <i>Character Strength</i> dan <i>Virtue</i>	12
2.2.1 Klasifikasi <i>Character Strength</i> dan <i>Virtue</i>	13
2.3 Orang Tua Tunggal	20
2.3.1 Definisi Orang Tua Tunggal	20
2.3.2 Tantangan yang Dihadapi Orang Tua Tunggal	20
2.3.3 Dampak yang Dialami Orang Tua Tunggal	21
2.4 Orang Tua Tunggal Wanita	22
2.5 Kebahagiaan pada Orang Tua Tunggal Wanita	24
3. METODE PENELITIAN	26
3.1 Metode Penelitian	26
3.2 Partisipan Penelitian	27
3.2.1 Teknik Pemilihan Partisipan	27
3.2.2 Karakteristik dan Jumlah Partisipan	27
3.3 Seting dan Waktu Pengumpulan Data	28
3.4 Metode Pengumpulan Data	28
3.5 Alat/Instrumen Pengumpulan Data.....	30
3.6 Prosedur Penelitian.....	30
3.6.1 Tahap Persiapan.....	30
3.6.2 Tahap Pelaksanaan.....	30
3.6.3 Tahap Analisis Hasil.....	30

4. ANALISA HASIL	32
4.1 Data Demografis Partisipan	32
4.2 Analisa Intrakasus	32
4.2.1 Partisipan I (Rita)	32
4.2.1.1 Hasil Observasi.....	32
4.2.1.2 Latar Belakang Partisipan.....	33
4.2.1.3 Seputar Pernikahan dan Menjadi Orang Tua Tunggal	35
4.2.1.4 Kepuasan terhadap Masa Lalu.....	39
4.2.1.5 Harapan dan Optimisme terhadap Masa Depan	41
4.2.1.6 Kebahagiaan Masa Kini.....	43
4.2.1.7 <i>Character Strength</i> dan <i>Virtue</i>	44
4.2.2 Partisipan II (Nuni)	48
4.2.2.1 Hasil Observasi	48
4.2.2.2 Latar Belakang Partisipan	49
4.2.2.3 Seputar Pernikahan dan Menjadi Orang Tua Tunggal ...	53
4.2.2.4 Kepuasan terhadap Masa Lalu	57
4.2.2.5 Harapan dan Optimisme terhadap Masa Depan	59
4.2.2.6 Kebahagiaan Masa Kini	60
4.2.2.7 <i>Character Strength</i> dan <i>Virtue</i>	61
4.3 Analisa Inter Kasus.....	65
4.3.1 Seputar Pernikahan dan Menjadi Orang Tua Tunggal	65
4.3.2 Kepuasan akan Masa Lalu	67
4.3.3 Harapan dan Optimisme terhadap Masa Depan	68
4.3.4 Kebahagiaan di Masa Kini	68
4.3.5 <i>Character Strength</i> dan <i>Virtue</i>	69
5. KESIMPULAN, DISKUSI DAN SARAN	71
5.1 Kesimpulan	71
5.2 Diskusi	72
5.3 Saran	75
5.3.1 Saran Metodologis	75
5.3.2 Saran Praktis	76

Daftar Pustaka

Lampiran

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Keluarga dengan orang tua tunggal telah menjadi corak permanen yang menonjol dalam banyak masyarakat dewasa ini. Keadaan tersebut tampaknya sejalan dengan kenyataan semakin banyaknya individu yang berperan sebagai orang tua tunggal di berbagai belahan dunia. Di Amerika, jumlah ibu tanpa suami meningkat antara tahun 1970 dan tahun 2000, dari 3 juta menjadi 10 juta sedangkan jumlah ayah tanpa istri meningkat dari 393.000 menjadi 2 juta. Di Jepang, pada tahun 1997, didapatkan data bahwa 17 persen dari semua keluarga dikepalai oleh orang tua tunggal (dalam <http://www.iblogronnp.com>).

Sedangkan di Indonesia, jumlah keluarga dengan orang tua tunggal memang tidak diketahui secara pasti. Akan tetapi, berdasarkan data penduduk Biro Pusat Statistik didapatkan bahwa setiap tahun terjadi peningkatan laki-laki maupun perempuan yang mengalami perceraian, baik cerai hidup maupun cerai mati (suami atau istri meninggal dunia). Diantara keluarga-keluarga yang bercerai ini sebagian ada yang menikah kembali, tetapi banyak di antaranya tidak menikah lagi (terutama para ibu) dan berusaha membangun keluarga, membesarkan anak-anak tanpa keberadaan suami (Wiludjeng dalam <http://www.atmajaya.ac.id>).

Lebih lanjut, orang tua tunggal kemudian didefinisikan oleh Sager, Walker, Brown, Crohn, & Rodstein (dalam Hoffman, Paris, & Hall, 1994) sebagai individu yang membesarkan anak seorang diri tanpa kehadiran, dukungan, atau tanggung jawab dari pasangannya. Ketidakhadiran pasangan tersebut dapat diakibatkan karena beberapa penyebab, diantaranya kematian pasangan, perceraian, ataupun keputusan untuk memiliki anak tanpa ikatan pernikahan (dalam Hoffman, Paris, dan Hall, 1994).

Tidak adanya pasangan dalam menjalankan tugas dan tanggung jawab sebagai orang tua tunggal membuat individu yang menjadi orang tua tunggal dapat dikatakan memiliki dua pekerjaan dalam satu waktu, menjadi ibu yang mengayomi sekaligus menjadi figur ayah yang tegas serta bertugas mencari

nafkah (dalam www.singleparentcenter.net). Pernyataan tersebut kemudian dipertegas kembali oleh Heins dan Seiden (1987) yang menyebutkan individu yang menjadi orang tua tunggal harus memenuhi kebutuhan akan kasih sayang dan juga keuangan seorang diri, berperan sebagai ayah dan ibu sekaligus, serta mengendalikan kemarahan atau depresi yang dialami oleh anaknya maupun dirinya sendiri.

Secara khusus, didapatkan bahwa efek menjadi orang tua tunggal lebih besar dirasakan oleh wanita dibandingkan pria yang menjadi orang tua tunggal. Kondisi tersebut dijelaskan terjadi karena orang tua tunggal wanita lebih sering dihadapkan pada tantangan-tantangan berupa kesulitan ekonomi dan kurangnya sumber dukungan sosial. Selain itu, ibu yang tidak menikah lagi mungkin juga berjuang dengan tekanan emosi, seperti perasaan malu dan kesepian karena tidak adanya pasangan yang menemani (dalam www.iblogronnp.com).

Kejadian hidup yang menimbulkan stres disertai dengan keterbatasan dukungan dan sumber ekonomi pada akhirnya mengakibatkan tingginya stres psikologis pada orang tua tunggal wanita (dalam Garsilazo, 2008). Sejalan dengan penjelasan tersebut Voydanoff dan Donnelly (dalam Heath & Orther, 1998) juga menjelaskan bahwa tuntutan ekonomi yang dirasakan, disertai dengan tuntutan pekerjaan dan permasalahan-permasalahan pribadi tersebut juga secara negatif akan mempengaruhi kesejahteraan orang tua tunggal wanita.

Tingginya stres yang berpengaruh negatif pada kesejahteraan orang tua tunggal tersebut pada akhirnya juga dapat mempengaruhi perilaku mereka terhadap anak-anaknya (Weinraub dan Wolf dalam dalam Hoffman, Paris, & Hall, 1994). Lebih lanjut, Mistry, Vandewater, & Vonnie (dalam Garsilazo, 2008) menjelaskan bahwa orang tua tunggal yang mengalami kesulitan perekonomian seringkali mengabaikan perkembangan dan membuat orang tua tunggal cenderung tidak mengasuh, menolak, dan tidak memberikan disiplin yang konsisten terhadap anak mereka.

Kecenderungan orang tua tunggal yang kurang dapat memberikan perhatian dan tidak memberikan disiplin yang konsisten pada anak mereka akhirnya berkontribusi tinggi terhadap perilaku anak yang berlawanan dengan norma dan penggunaan obat terlarang. Dijelaskan oleh Hoffman, Paris, & Hall

(1994) bahwa anak dari keluarga dengan orang tua tunggal cenderung lebih sering melakukan tindakan yang berlawanan dengan norma jika dibandingkan dengan anak dengan orang tua lengkap. Anak-anak tersebut memiliki kecenderungan untuk lari dari rumah, membolos, memiliki permasalahan dengan sekolah, atau terlibat permasalahan dengan hukum. Bahkan secara spesifik, beberapa penelitian mendapatkan bahwa anak laki-laki yang tumbuh tanpa kehadiran ayah cenderung memiliki permasalahan dalam mengembangkan kontrol diri. Mereka cenderung lebih agresif dan berperilaku melanggar hukum (Guidubaldi, Perry, dan Cleminshaw dalam Hoffman, Paris, & Hall, 1994).

Akan tetapi, pada kenyataannya dapat kita lihat bahwa tidak selamanya keluarga dengan orang tua tunggal terlibat permasalahan. Atlas (dalam <http://orangtuatunggal.blogspot.com>) menyebutkan bahwa keluarga dengan orang tua tunggal juga bisa mendapatkan apa yang mereka inginkan asalkan memiliki kemauan untuk bekerja membangun kekuatan yang dimilikinya. Lebih lanjut, Duncan (dalam <http://library.adoption.com>) juga menjelaskan bahwa keluarga dengan orang tua tunggal dapat menjadi keluarga yang sukses, asalkan mereka mau menyadari dan membangun kekuatan mereka. Menurut Duncan (dalam Turner, 2002) keluarga dengan orang tua tunggal yang berhasil membangun kekuatannya cenderung lebih bisa bekerja sama dengan anak mereka untuk menyelesaikan masalah dan tanggung jawab sehari-hari. Selain itu, seiring dengan bertambahnya usia tidak jarang anak-anak dalam keluarga dengan orang tua tunggal juga dilibatkan dalam pengambilan keputusan keluarga. Keadaan tersebut pada akhirnya mendorong anak-anak dalam keluarga dengan orang tua tunggal menjadi lebih bertanggung jawab dan dapat diandalkan.

Berdasarkan pernyataan diatas dapat kita lihat bahwa sebenarnya dengan menyadari kekuatan yang dimiliki, keluarga dengan orang tua tunggal juga dapat menghadapi kesulitan yang dialami dan membangun karakter yang baik pada anak-anak mereka. Sejalan dengan penjelasan tersebut, Peterson dan Seligman (2004) yang menjelaskan bahwa kekuatan dan kebajikan dapat membantu individu dalam menghadapi berbagai kesulitan yang dihadapinya dalam hidup. Fokus yang mengarah pada kekuatan dan kebajikan individu tersebut sejalan dengan pendekatan psikologi positif yang mencoba untuk menemukan kekuatan

dan tidak hanya kelemahan individu agar dapat mencapai hidup yang berarti dan tegar menghadapi stressor (Peterson & Seligman, 2004). Dimana tujuan utama dari psikologi positif adalah untuk mengkaji kekuatan dan kebahagiaan manusia (Seligman dalam Carr 2004).

Lebih lanjut, Carr (2004) mendefinisikan kebahagiaan sebagai sebuah emosi dan keadaan positif, seperti perasaan senang atau damai. Kebahagiaan tersebut bersifat subyektif dan masing-masing individu memiliki ukuran kebahagiaan yang berbeda-beda dengan sumber kebahagiaan yang berbeda-beda pula. Seligman (2002) kemudian membagi kebahagiaan dan kepuasan hidup ke dalam tiga masa, yaitu masa lalu, masa kini dan masa depan. Emosi positif tentang masa lalu mencakup kepuasan, kelegaan, kesuksesan, kebanggaan, dan kedamaian. Emosi positif untuk masa sekarang mencakup kegembiraan, *ecstasy*, ketenangan, keriang, semangat yang meluap-luap, dan *flow* (keadaan puas yang kita masuki ketika kita merasa sepenuhnya tenggelam dalam kegiatan yang tengah kita lakukan). Sedangkan kebahagiaan masa depan meliputi optimisme, harapan, percaya diri, keyakinan, dan kepercayaan.

Mencapai kebahagiaan merupakan hal yang penting, karena kebahagiaan memberikan banyak manfaat positif dalam kehidupan manusia. Kebahagiaan mempengaruhi berbagai aspek kehidupan baik aspek fisik, emosional dan kognitif. Individu yang bahagia biasanya lebih merasa puas dengan pekerjaannya, produktif, mendapatkan upah lebih baik, tetap berjiwa muda, memiliki pendidikan yang cukup tinggi dan religius (dalam Seligman, 2002). Selain itu, Carr (2004) juga menyebutkan bahwa kebahagiaan memberikan individu kesempatan untuk menciptakan hubungan dan menunjukkan produktivitas yang lebih baik.

Oleh karena itu, dalam hidupnya manusia terus berusaha untuk mencapai kebahagiaan. Akan tetapi, sayangnya manusia seringkali menyalahartikan kebahagiaan dengan kenikmatan atau kesenangan sesaat (Eckersley dalam Saviera, 2007). Padahal, menurut Seligman (2002), kebahagiaan yang didapatkan dari jalan pintas yaitu melalui kenikmatan sesaat seperti belanja ataupun berpesta setiap hari hanya akan memunculkan kehampaan, kepalsuan dan kelaparan secara spiritual. Akan tetapi, apabila kita mencapai kebahagiaan dengan melibatkan kekuatan (*strengths*) dan kebajikan (*virtue*) kita, maka kita akan menemukan

kebahagiaan sejati. Jadi untuk memahami kebahagiaan yang sejati, maka kita juga perlu memahami kekuatan dan kebajikan yang kita miliki.

Peterson & Seligman (2004) menjelaskan bahwa kebajikan (*virtue*) adalah suatu karakteristik inti yang dihargai para filsuf dan para agamawan yang bersifat universal. Sedangkan karakter kekuatan (*strength*) adalah unsur psikologis yang membentuk kebajikan. Berdasarkan hasil deduksi dari berbagai karakter positif yang dikumpulkan dari berbagai budaya, agama, tokoh literatur, tokoh psikologi serta dari stiker, kartu hallmark dan buku anak-anak, didapatkan 6 kategori dari kebajikan dan 24 jenis kekuatan yang membentuk ke-6 kebajikan tersebut. Dengan mengenali dan memupuk kekuatan dan kebajikan yang dimilikinya dalam kehidupan sehari-hari maka tidak hanya dapat membantu seorang individu dalam menghadapi permasalahan tetapi juga dapat membantunya menemukan kebahagiaan sejati (Seligman dalam Saviera, 2007).

Berdasarkan penjelasan diatas, maka dapat dimengerti pentingnya pemahaman dan penggunaan kekuatan dan kebajikan pada diri individu. Pada orang tua tunggal yang digambarkan memiliki kerentanan psikologis yang tinggi, diharapkan pemahaman dan penggunaan kekuatan dan kebajikan yang mereka miliki dapat membantu mereka dalam menghadapi permasalahan-permasalahan yang timbul dan untuk mencapai kebahagiaannya. Dengan kekuatan yang dimiliki dalam menghadapi permasalahan dan juga tercapainya kebahagiaan individu yang menjadi orang tua tunggal wanita, diharapkan pula individu tersebut dapat membangun hubungan yang lebih baik dan mampu mendidik anak mereka dengan lebih efektif layaknya keluarga dengan orang tua lengkap.

Pada penelitian ini, pendekatan kualitatif digunakan karena melalui penelitian kualitatif peneliti dapat mempelajari isu-isu secara lebih mendalam dan mendetail mengenai hal-hal yang dirasakan individu terkait dengan permasalahan penelitian yang akan dilakukan (Patton dalam Poerwandari, 2001).

1.2 Rumusan Permasalahan

Permasalahan yang peneliti angkat dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. “Bagaimanakah gambaran kebahagiaan wanita yang menjadi orang tua tunggal?”
2. “Apa saja *character strengths* (kekuatan) dan *virtues* (kebajikan) yang dimiliki wanita yang menjadi orang tua tunggal?”

1.3 Tujuan dan Manfaat Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendapatkan gambaran mengenai kebahagiaan orang tua tunggal di masa lalu, masa depan serta masa kini dikaitkan dengan pengalaman mereka sebagai orang tua tunggal. Penelitian ini juga dilakukan untuk mengidentifikasi karakter kekuatan dan kebajikan yang dimiliki orang tua tunggal dalam menjalankan kewajibannya sebagai orang tua yang membesarkan anak seorang diri tanpa adanya dukungan pasangan.

Sedangkan hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi sumbangan bagi ilmu psikologi, khususnya Psikologi Positif, yaitu dengan mengkaji kebahagiaan serta karakter kekuatan dan kebijakan orang tua tunggal dalam membesarkan anak mereka. Lebih lanjut, peneliti mengharapkan agar hasil dari penelitian ini dapat membantu para orang tua tunggal lainnya untuk dapat menemukan kekuatan dan kebajikan yang dapat membantu mereka dalam menjalankan tanggung jawab sebagai orang tua.

1.4. Sistematika penulisan

Sistematika dari penelitian ini adalah:

Bab I : Menjelaskan latar belakang masalah penelitian mengenai orang tua tunggal dan suka dukanya, kekuatan dan kebijakan dari orang tua tunggal, permasalahan, tujuan dan manfaat penelitian, serta sistematika penelitian.

Bab II : Menguraikan teori yang relevan dengan topik penelitian yang diangkat untuk membahas permasalahan penelitian ini. Teori yang akan di gunakan adalah teori mengenai *single parent*, psikologi positif, dan *strengths and virtues* milik Seligman.

Bab III: Berisi metode penelitian yang menguraikan penggunaan pendekatan kualitatif, metode pengumpulan data dan karakteristik responden penelitian.

Bab IV: Berisi hasil dan analisa dari penelitian. Peneliti akan membahas hasil penelitian dengan mengaitkannya dengan teori yang digunakan sebagai landasan penelitian.

BAB V: Menjelaskan kesimpulan akhir yang diperoleh berdasarkan analisa hasil dan menjawab permasalahan yang telah dikemukakan pada awal penulisan penelitian ini. Selain itu, pada bab ini juga akan mendiskusikan hal-hal yang ditemui selama penelitian dan juga saran-saran dari peneliti untuk meningkatkan kualitas penelitian.



BAB 2

LANDASAN TEORI

2.1. Kebahagiaan (*Happiness*)

2.1.1 Definisi Kebahagiaan

Beberapa ahli memberikan definisi kebahagiaan sebagai berikut:

"...an enduring, positive emotional state that includes satisfaction with one's life and self as well as active pleasures and accomplishments.."

(Warr dalam Wortman, 1999)

"...a positive psychological state characterised by a high level of satisfaction with life, a high level of positive affect and a low level of negative affect."

(Carr, 2004)

Berdasarkan kedua definisi diatas, maka dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan adalah emosi positif yang ditandai dengan kepuasan terhadap hidup dan diri sendiri, tingginya tingkat emosi positif, serta rendahnya tingkat emosi negatif. Carr (2004) menyatakan bahwa kebahagiaan bergantung pada evaluasi kognitif individu terhadap kepuasan terhadap berbagai aspek kehidupan seperti keluarga atau lingkungan kerja dan pengalaman-pengalaman afektif yang mengiringinya.

Kebahagiaan bersifat subyektif dan masing-masing individu memiliki ukuran kebahagiaan yang berbeda-beda dengan sumber kebahagiaan yang berbeda-beda pula. Individu dapat memperoleh kebahagiaan dari materi, penghargaan, atau tercapainya suatu tujuan (Eckersley dalam Saviera, 2007). Selain itu, kebahagiaan juga dapat berasal dari sebuah hubungan pertemanan atau romatis, dari agama, kekayaan, pekerjaan maupun dari rekreasi (Carr, 2004).

Lebih lanjut, Seligman kemudian mengungkapkan konsep kebahagiaan sejati. Kebahagiaan tersebut dapat tercapai dengan cara mengenali dan memupuk

kekuatan-kekuatan paling mendasar yang dimiliki individu dan untuk menggunakannya dalam kehidupan sehari-hari, baik dalam pekerjaan, di kehidupan cinta, ketika bermain, dan dalam mengasuh anak (dalam Seligman, 2002).

2.1.2 Klasifikasi Kebahagiaan

Seligman (dalam Carr, 2002) kemudian membagi kebahagiaan menjadi tiga klasifikasi yang berkaitan dengan masa lalu, masa kini, dan masa depan. Emosi positif masa lalu mencakup kepuasan, kelegaan, kesuksesan, kebanggaan, dan kedamaian; emosi positif masa kini berkaitan dengan kegembiraan, ekstase, ketenangan, keriang, semangat yang meluap-luap, rasa senang, dan flow; sedangkan emosi positif masa depan mencakup optimisme, harapan, keyakinan, dan kepercayaan (Seligman, 2002). Ketiga kelompok emosi ini berbeda dan tidak mesti berhubungan erat sehingga tidak semua orang dapat merasakan ketiga kebahagiaan tersebut. Akan tetapi, dengan mempelajari ketiga macam kebahagiaan ini diharapkan individu dapat menggerakkan emosi mereka ke arah yang positif dengan mengubah perasaan tentang masa lalu, cara berpikir tentang masa depan, dan cara untuk menjalani masa sekarang.

2.1.2.1 Kepuasan akan Masa Lalu

Menurut Seligman, beberapa emosi positif tentang masa lalu antara lain adalah kepuasan, derajat akan kepuasan, pemenuhan, dan kedamaian. Seluruh emosi tentang masa lalu tersebut sepenuhnya ditentukan oleh pikiran tentang masa lalu. Ketika seseorang dilanda depresi, maka jauh lebih mudah baginya untuk menyimpan kenangan menyedihkan daripada kenangan membahagiakan. Pikiran mereka didominasi oleh interpretasi negatif tentang masa lalu, masa depan, dan kemampuan mereka. Pemahaman dan penghayatan yang tidak memadai atas peristiwa baik pada masa lalu dan terlalu menekankan peristiwa buruk pada akhirnya menyebabkan penurunan ketenangan, kelegaan, dan kepuasan pada diri individu. Namun, ada dua cara untuk membawa perasaan-perasaan tentang masa lalu ini ke ranah kelegaan dan kepuasan yaitu dengan cara bersyukur dan memaafkan.

1. Bersyukur

Dengan bersyukur individu diharapkan dapat menambah penghayatan dan pemahaman terhadap peristiwa baik pada masa lalu dan menulis ulang sejarah dengan disertai rasa maaf mengurangi kegetiran peristiwa buruk (dan bahkan bisa mengubah kenangan buruk menjadi kenangan indah). Salah satu alasan mengapa rasa syukur berhasil menambah kepuasan hidup adalah bahwa rasa ini menambah intensitas, kekerapan, maupun kesan dari kenangan yang baik tentang masa lalu.

2. Memaafkan

Otak manusia berevolusi sedemikian rupa sehingga menyebabkan emosi negatif yang memadamkan akan mengalahkan emosi positif yang memperluas, membangun, dan bertahan lama. Satu-satunya jalan keluar dari ketidakmenentuan emosional ini adalah dengan mengubah pikiran lewat jalan menata ulang masa lalu, yaitu dengan cara memaafkan, melupakan, atau menekan kenangan buruk. Akan tetapi, hingga saat ini belum ditemukan jalan untuk meningkatkan secara langsung proses melupakan dan menekan memori buruk. Oleh karena itu, satu-satunya strategi yang mungkin untuk menata ulang hanyalah memaafkan, tindakan yang membiarkan memori tetap sama tetapi dengan membuang atau mentransformasikan kepedihan. Individu yang mampu memaafkan dapat mengubah kepahitan menjadi kenangan yang netral atau bahkan positif sehingga lebih memungkinkan individu untuk mendapat kepuasan hidup yang lebih besar.

2.1.2.2 Harapan dan Optimisme akan Masa Depan

Emosi positif mengenai masa depan mencakup keyakinan (*faith*), kepercayaan (*trust*), kepastian (*confidence*), harapan, dan optimisme. Optimisme dan harapan memberikan daya tahan yang lebih baik dalam menghadapi depresi takala musibah melanda; kinerja yang lebih tinggi di tempat kerja, terutama dalam tugas-tugas menantang; dan kesehatan fisik yang lebih baik. Terdapat dua dimensi dalam optimisme, yaitu dimensi permanen dan dimensi *pervasive*. Berdasarkan dimensi tersebut, kita dapat membedakan individu yang optimis atau pesimis

dengan mengacu pada cara individu memandang lama atau seringnya keadaan yang mereka alami.

Individu yang pesimis percaya bahwa penyebab kejadian-kejadian buruk yang menimpa mereka bersifat permanen (kejadian buruk itu akan terus berlangsung dan selalu hadir mempengaruhi hidup mereka). Individu yang pesimis ini memikirkan hal-hal buruk dengan kata "selalu" dan "tidak pernah". Sedangkan individu yang optimis, melawan ketidakberdayaan dan percaya bahwa penyebab kejadian buruk itu bersifat sementara. Individu yang optimis ini berpikir dalam istilah "kadang-kadang" dan "akhir-akhir ini", menggunakan kata sifat, dan menyalahkan hal-hal yang bersifat sementara ketika mereka dihadapkan pada kejadian buruk.

Lebih lanjut dijelaskan bahwa individu yang membuat penjelasan permanen dan universal untuk kejadian bagus, begitu pula penjelasan temporer dan spesifik untuk kejadian buruk, dengan cepat pulih kembali dan dengan mudah kembali melangkah begitu mereka mendapatkan sebuah keberhasilan. Sedangkan individu yang memberikan penjelasan temporer dan spesifik untuk keberhasilan, serta penjelasan permanen dan universal untuk kegagalan, cenderung kolaps ketika terkena tekanan dan jarang kembali aktif.

2.1.2.3 Kebahagiaan di Masa Kini

Kebahagiaan masa sekarang terdiri atas berbagai keadaan yang sangat berbeda dengan kebahagiaan akan masa lalu dan masa depan. Kebahagiaan ini mencakup dua hal yang sangat berbeda, yaitu kenikmatan (*pleasures*) dan gratifikasi (*gratification*). Lebih lanjut dijelaskan bahwa kenikmatan adalah kesenangan yang memiliki komponen indriawi yang jelas dan komponen emosi yang kuat, yang disebut oleh para filosof sebagai "perasaan-perasaan dasar" (*raw feels*), yang termasuk didalamnya adalah ekstase, gairah, orgasme, rasa senang, riang, ceria, dan nyaman. Semua ini hanya bersifat sementara dan hanya sedikit melibatkan pikiran, atau malah tidak sama sekali.

Sedangkan gratifikasi datang dari kegiatan-kegiatan yang kita sukai, tetapi sama sekali tidak mesti disertai oleh perasaan dasar. Gratifikasi membuat kita terlibat sepenuhnya, kita tenggelam, dan terserap di dalamnya, dan kita

kehilangan kesadaran diri. Gratifikasi bertahan lebih lama daripada kenikmatan dan melibatkan lebih banyak pemikiran serta interpretasi. Gratifikasi tidak begitu saja menjadi terasa datar, ia ditopang oleh kekuatan dan kualitas individu.

2.2 *Character Strength and Virtues*

Seperti yang telah disebutkan sebelumnya, bahwa kebahagiaan sejati dapat tercapai dengan cara mengenali dan memupuk kekuatan-kekuatan yang paling mendasar yang dimiliki individu dan untuk menggunakannya dalam kehidupan sehari-hari. Dengan kekuatan dan kebajikan yang dimilikinya, individu dapat memunculkan perasaan positif dan gratifikasi pada dirinya.

Lebih lanjut, *virtues* (kebajikan) dijelaskan oleh Peterson dan Seligman (2004) sebagai berikut:

"...the core characteristics valued by moral philosophers and religious thinkers..."

(Peterson & Seligman, 2004)

Jadi, *virtues* adalah karakteristik inti yang dihargai oleh para filsuf dan agamawan. *Virtues* ini terdiri dari enam kategori, yaitu: *wisdom, courage, humanity, justice, temperance, dan transcendence*. *Virtues* bersifat universal dan terpilih melalui proses evolusi, yang berguna untuk penyelesaian tugas-tugas hidup yang penting.

Sedangkan *character strength* (kekuatan) dijelaskan oleh Peterson dan Seligman (2004) sebagai unsur psikologis yang mendasar (proses atau mekanisme) yang membentuk *virtue*. Setiap *virtues* terdiri dari beberapa *character strength* dimana seluruhnya terdapat 24 jenis *character strength* yang membentuk ke-enam *virtues*. Lebih lanjut dijelaskan bahwa individu yang telah memiliki satu atau dua *character strength* dari setiap kelompok *virtues* dapat dikatakan telah memiliki karakter yang baik.

2.2.1 Klasifikasi *Character Strength and Virtues*

A. *Wisdom and Knowledge*

Wisdom (kearifan) dan *knowledge* (pengetahuan) merupakan karakteristik positif yang berhubungan dengan penggunaan informasi untuk mencapai kehidupan yang lebih baik. Kebajikan ini terdiri dari lima kekuatan seperti yang terurai dibawah.

1. *Curiosity (interest, novelty-seeking, openness to experiences)*

Ketertarikan individu terhadap pengalaman-pengalaman baru. Ketertarikan ini juga mencakup keterbukaan terhadap pengalaman dan fleksibilitas terhadap segala sesuatu yang tidak sesuai dengan pengetahuan awal yang dimiliki individu. Individu yang memiliki rasa ingin tahu yang tinggi tidak sekedar toleran terhadap ketidakjelasan, mereka juga menyukai dan tertarik untuk mencari tahu lebih dalam.

2. *Love of Learning*

Dorongan untuk berinteraksi secara kompeten dengan dunia, dimana dorongan tersebut membutuhkan pembelajaran yang terus menerus. Individu yang memiliki kekuatan kecintaan untuk belajar akan termotivasi untuk terus mendapatkan keahlian atau pengetahuan baru atau mengembangkan keahlian atau pengetahuan yang sudah mereka miliki.

3. *Open mindedness (judgement, critical thinking)*

Cara berpikir yang seksama dan mampu mengamati dari semua sisi. Individu dengan kekuatan ini mampu untuk menyaring informasi dengan objektif dan rasional demi kebaikan diri sendiri dan orang lain. Mereka memiliki keinginan untuk secara aktif mengumpulkan bukti-bukti yang mengarah pada kepercayaan individu, rencana, tujuan, dan menimbang berbagai bukti secara adil.

4. *Creativity (originality, ingenuity)*

Berpikir dengan cara yang berbeda dan produktif dalam memberi konsep dan melakukan sesuatu. Kreatifitas terbagi menjadi dua komponen utama, yaitu menghasilkan ide-ide atau perilaku yang original (baru, mengejutkan, atau tidak biasa) dan dapat diterapkan serta berkontribusi

secara positif pada kehidupan individu atau orang lain.

5. *Perspective (wisdom)*

Kemampuan untuk mengambil kesimpulan secara holistik, dengan cara yang dipahami oleh individu maupun oleh orang lain. Kekuatan ini adalah hasil dari pengetahuan dan pengalaman individu yang lebih dari sekedar kumpulan informasi. Perspektif mencakup kesimpulan informasi yang dapat digunakan untuk meningkatkan kesejahteraan individu maupun orang lain. Dalam konteks sosial, perspektif memungkinkan individu untuk mendengarkan orang lain, mengevaluasi apa yang telah mereka katakan, dan kemudian memberikan saran yang baik.

B. *Courage*

Kekuatan-kekuatan yang menyusun keberanian adalah tekad yang dijalankan dengan waspada untuk menuju hasil akhir yang bernilai tetapi belum pasti. Kekuatan ini mencakup dorongan untuk mencapai tujuan meski dihadapkan pada hambatan atau rintangan, baik eksternal maupun internal.

1. *Bravery (valor)*

Kekuatan ini merujuk pada pendirian intelektual atau emosional yang tidak populer, sulit, dan berbahaya. Individu dengan kekuatan ini tidak gentar ketika muncul ancaman, tantangan, kepedihan, atau kesulitan meskipun ia merasa takut. Ia mampu memisahkan komponen emosi dan perilaku dari rasa takut, menahan diri untuk tidak memunculkan respon melarikan diri.

2. *Persistence (perseverance, industriousness)*

Menyelesaikan apa yang telah dimulai dan tetap bertahan meskipun muncul rintangan, dapat menikmati proses penyelesaian suatu tugas. Persistence merupakan usaha untuk mengalahkan rasa bosan, frustrasi, dan kesulitan, serta usaha untuk melawan godaan melakukan sesuatu yang lebih mudah dan lebih menyenangkan. Namun, keuletan bukan berarti membabi buta mengejar tujuan yang tidak dapat dicapai. Seorang yang tekun bersifat fleksibel, realistis, dan tidak perfeksionis.

3. *Integrity (authenticity, honesty)*

Individu dengan kekuatan ini menjalani hidup yang autentik dan tanpa kepura-puraan, menampilkan diri sendiri kepada diri sendiri dan orang lain dengan cara-cara yang tulus. Ia mampu untuk berkata jujur dan juga bertanggung jawab akan perasaan dan perilakunya.

4. *Vitality (zest)*

Kekuatan ini mengacu pada peraaan bergairah, berenergi, dan menampilkan antusiasme terhadap semua aktifitas. Individu dengan kekuatan ini digambarkan sebagai individu yang dinamis dan energik, yang terlihat tidak hanya dari aktivitas dan produktivitas individu tetapi juga seringkali menularkan energi tersebut kepada orang lain yang berinteraksi dengan dirinya. Hiperaktif, tegang, ataupun mania tidak termasuk dalam kekuatan ini.

C. *Humanity*

Termasuk dalam kekuatan ini adalah kebijakan positif yang termanifestasi dalam hubungan kasih sayang dengan orang lain, yang mengarah pada kecenderungan untuk dapat dipercaya dan keinginan untuk menjalin interaksi sosial yang positif dengan orang lain.

1. *Love*

Cinta yang dimaksudkan adalah hubungan timbal balik dengan orang lain, termasuk didalamnya adalah hubungan cinta yang romantis dan persahabatan, cinta antara orang tua dan anak, dan keterikatan emosi antara teman satu kelompok, rekan kerja, dan sebagainya. Kekuatan ini ditandai dengan membagi pertolongan, kenyamanan, dan penerimaan yang melibatkan perasaan positif yang kuat, komitmen, dan bahkan pengorbanan.

2. *Kindness*

(generosity, nurturance, care, compassion, altruistic love, niceness)

Kecenderungan yang konsisten untuk bersikap baik terhadap orang lain, penuh dengan belas kasih dan kepedulian mengenai kesejahteraan orang

lain, memberikan bantuan, menunjukkan niat yang baik, dan merawat orang lain. Empati dan simpati kepada orang lain merupakan komponen yang berguna pada kekuatan ini.

3. *Social Intelligence*

Kekuatan ini berhubungan dengan hubungan antara individu dengan orang lain, yaitu keintiman dan kepercayaan dan kemampuan persuasi. Individu dengan kekuatan ini memiliki kapasitas spesial yang berkaitan dengan menghayati dan mengatur emosinya, sehingga mereka mampu menyesuaikan diri dalam menerima emosi orang lain dan menampilkan respon yang sesuai terhadap emosi yang diterimanya. Mereka juga memiliki kesadaran akan perasaannya sendiri dan mampu menggunakan pengetahuan tersebut untuk menuntun perilaku.

D. *Justice*

Kebajikan ini merupakan hubungan interpersonal yang lebih luas dan muncul pada aktivitas bermasyarakat, meliputi hubungan perorangan antara individu dengan orang lain sampai cara individu berhubungan dengan kelompok yang lebih besar, seperti keluarga, komunitas, bangsa, dan dunia. Kekuatan ini mendasari kehidupan yang sehat dalam suatu masyarakat dan menggambarkan kekuatan individu sebagai seorang anggota masyarakat.

1. *Citizenship (social responsibility, loyalty, teamwork)*

Kekuatan ini memunculkan identifikasi dan rasa tanggung jawab individu terhadap kewajiban bertujuan baik yang telah ditetapkan dalam kelompok. Individu dengan kekuatan ini memiliki rasa tanggung jawab terhadap tugas kelompok, bukan karena adanya dorongan dari luar namun karena kesadarannya sebagai anggota kelompok.

2. *Fairness*

Kekuatan ini mengacu pada bagaimana individu memperlakukan orang lain dengan adil, tidak membiarkan perasaan subjektif mempengaruhi keputusannya mengenai orang lain. Kekuatan ini melibatkan bagaimana individu memberikan kesempatan kepada setiap orang dengan adil dan

berkomitmen bahwa adanya peraturan yang berlaku umum bagi semua orang tanpa ada pengecualian.

3. *Leadership*

Kekuatan ini memungkinkan seseorang untuk dapat menjadi pemimpin yang baik. Individu dengan kekuatan ini memiliki kemampuan untuk mendorong anggota kelompoknya untuk melaksanakan kewajiban mereka dan menciptakan serta memelihara hubungan dan moral yang baik diantara anggota kelompok.

E. *Temperance*

Keutamaan ini melindungi diri dari segala akibat buruk yang mungkin terjadi di kemudian hari karena perbuatan kita sendiri. Individu dengan kekuatan ini tidak menekan keinginannya, namun bersabar menunggu kesempatan untuk memenuhinya sehingga tidak merugikan diri sendiri dan orang lain.

1. *Forgiveness dan mercy*

Memaafkan mewakili serangkaian perubahan prososial yang muncul pada individu yang telah dilukai atau diperlakukan buruk oleh orang lain (McCullough, Pargament, & Thoresen dalam Peterson & Seligman, 2004). Individu yang memiliki kekuatan ini mampu memaafkan orang yang telah berbuat salah, menerima kekurangan orang lain, memberikan orang lain kesempatan kedua, dan tidak memiliki rasa dendam. Ketika individu mampu memaafkan orang lain, motivasi dasar atau tindakan mereka yang cenderung negatif terhadap orang yang menyakiti mereka bisa menjadi lebih positif.

2. *Humility and modesty*

Individu dengan kekuatan ini membiarkan keberhasilan mereka yang berbicara untuk diri mereka sendiri tanpa harus mereka yang mengungkapkannya. Mereka menyadari kesalahan-kesalahan dan ketidaksempurnaan diri mereka. *Modesty* berbeda dengan *humility*, dimana *modesty* lebih bersifat eksternal yang artinya bersifat sederhana secara perilaku maupun penampilan. Sedangkan *humility* bersifat internal dan

berarti kecenderungan individu yang merasa bahwa dirinya bukanlah pusat dari dunia.

3. *Prudence*

Individu dengan kekuatan ini memiliki tujuan dalam hidupnya, suatu bentuk dari penalaran praktis dan pengaturan diri, yang membantu individu mendapatkan tujuan jangka panjangnya dengan secara hati-hati mempertimbangkan konsekuensi akan tindakan yang diambil atau tidak diambilnya. Mereka tidak mengorbankan tujuan jangka panjangnya untuk kesenangan sesaat dengan terus mempertimbangkan apa yang akan lebih menghasilkan keuntungan lebih besar bagi dirinya.

4. *Self regulation (self control)*

Individu dengan kekuatan ini memiliki kemampuan untuk menahan nafsu, keinginan, dan dorongan-dorongan pada saat yang tepat. Mereka memiliki kontrol terhadap respon-respon dengan tujuan untuk mendapatkan keinginan mereka dan memenuhi standar norma yang berlaku di masyarakat.

F. *Transcendence*

Kebijakan ini memungkinkan individu untuk membuat keterkaitan dengan alam semesta dan memberi makna terhadapnya. Individu dengan kebijakan ini memiliki kekuatan emosi yang menjangkau keluar yang menghubungkan mereka kesesuatu yang lebih besar dan permanen seperti kepada orang lain, masa depan, evolusi, ketuhanan, atau alam semesta.

1. *Appreciation of Beauty (awe, wonder, elevation)*

Mengacu pada kemampuan untuk menemukan, mengenali, dan menikmati keberadaan dari keindahan fisik dan sosial dunia. Individu dengan kekuatan ini memiliki pengalaman emosional berupa kekaguman ketika mereka menemukan keindahan atau sesuatu yang luar biasa.

2. *Gratitude*

Merupakan rasa bersyukur terhadap suatu pemberian atau perbuatan baik dari orang lain. Hal penting yang menandai *gratitude* adalah respon

psikologis akan hadiah yang diberikan, baik karena objek yang diberikan atau karena pengalaman yang dirasakan. Individu yang memiliki kekuatan ini menyadari dan bersyukur akan hal-hal baik yang pernah dialaminya, dan selalu menyempatkan waktu untuk mengucapkan terima kasih.

3. *Hope (optimism, future mindedness, future orientation)*

Merepresentasikan keteguhan terhadap masa depan yang cerah dan kebaikan-kebaikan yang dipegangnya. Individu ini berpikir mengenai masa depannya, berharap akan kejadian-kejadian dan hasil yang diinginkan terjadi, berperilaku sedemikian rupa dan merasa yakin bahwa perilakunya tersebut dapat membuat harapan jangka panjangnya terwujud.

4. *Humor (playfulness)*

Individu dengan kekuatan ini memiliki kemampuan untuk tertawa dan menggoda secara halus untuk menciptakan senyuman pada orang lain, dapat melihat sisi positif dari segala kejadian, dan dapat membuat lelucon. Humor yang dimaksudkan dalam kekuatan ini adalah humor yang memberikan moral yang baik bagi orang lain dan bukan humor yang membawa keburukan.

5. *Spirituality (religiousness, faith, purpose)*

Individu dengan kekuatan ini memiliki keyakinan yang kuat dan koheren tentang tujuan dan makna yang lebih tinggi dari alam semesta. Mereka memiliki teori mengenai arti hidup yang membentuk perilaku dan memberikan kenyamanan pada diri mereka. Kekuatan ini berkaitan dengan ketertarikan terhadap nilai-nilai moral dan untuk mengejar kebaikan.

2.3. Orang Tua Tunggal

2.3.1 Definisi Orang Tua Tunggal

"...raise their children alone without the presence, support, or responsibility of a spouse or the children's other parent"

(Sager, Walker, Brown, Crohn, & Rodstein, 1996)

"...individual who is raising a child or children independently of a spouse for an extended time"

(Ortigas, 1991)

Berdasarkan kedua definisi tersebut maka dapat diartikan bahwa tua tunggal adalah individu yang untuk jangka waktu tertentu membesarkan anak mereka seorang diri tanpa kehadiran, dukungan, atau tanggung jawab dari pasangan mereka. Dijelaskan lebih lanjut bahwa keluarga dengan orang tua tunggal dapat terjadi melalui berbagai cara, antara lain melalui perpisahan, perceraian, kematian, atau individu yang memutuskan untuk memiliki anak tanpa pernikahan (dalam Bird & Melville, 1994).

2.3.2 Tantangan yang Dihadapi Orang Tua Tunggal

Menurut Ortigas (1991) menjadi orang tua tunggal seringkali dihadapkan pada stres dari berbagai sumber, sumber stres yang pertama dan paling utama adalah usaha untuk mengatasi perasaan kehilangan pasangan atau orang yang dicintai. Dijelaskan bahwa perasaan kehilangan atau perpisahan dengan orang yang dicintai merupakan pengalaman individu yang besar. Terkadang sangat menyakitkan sehingga individu dengan jiwa yang rapuh dapat mengalami tekanan yang berat dalam menghadapinya.

Pada saat individu masih harus beradaptasi dengan situasi baru, muncul sumber stres kedua yaitu kesadaran individu bahwa ia memiliki anak yang harus dibesarkan tanpa bantuan pasangan. Lebih lanjut dijelaskan, bahwa individu yang disibukkan dengan perasaan kehilangannya terkadang menjadi tidak memperhatikan bahwa anak-anak mereka juga mengalami stres karena kehilangan dan ketidakpastian karena hilangnya figur salah satu orang tua.

Sumber stres ketiga adalah tuntutan untuk beradaptasi dengan penerimaan lingkungan sosial mengenai status baru mereka dan adanya tuntutan untuk mengikuti ekspektasi sosial. Realitas penting yang cepat atau lambat harus dihadapi oleh orang tua tunggal adalah penerimaan sosial dari status mereka sebagai orang tua tunggal, terutama jika individu menjadi orang tua tunggal karena perceraian ataupun pilihan untuk memiliki anak tanpa menikah. Sedangkan individu yang menjadi orang tua tunggal karena kematian pasangan seringkali mendapatkan simpati dan dukungan dari keluarga, teman-teman, dan lingkungannya. Akan tetapi, rasa kehilangan yang dimilikinya menjadi jauh lebih besar sehingga membuat mereka lebih lama dalam penyesuaian diri terhadap kehidupan sosial.

Sumber stres keempat berkaitan dengan bagaimana individu menghadapi tuntutan ekonomi untuk menghidupi keluarga. Realitas menyakitkan yang harus dihadapi oleh orang tua tunggal adalah bagaimana membayar tagihan dengan pengeluaran yang berkurang, baik secara signifikan ataupun hanya sedikit. Pada permasalahan ini, wanita yang menjadi orang tua tunggal sebagai individu yang paling terkena dampaknya. Mereka terkadang memiliki kesulitan untuk tetapi bekerja, memperhatikan anak-anak, menjalankan rumah tangga, dan menunggu tunjangan untuk anak-anak mereka yang tidak adekuat.

2.3.3 Dampak yang Dialami Orang Tua Tunggal

Sumber-sumber stres yang disebutkan di atas menimbulkan dampak negatif pada orang tua tunggal. Seperti yang disebutkan oleh Anderson (dalam Walsh, 2003) bahwa jika dibandingkan dengan individu yang memiliki pasangan, orang tua tunggal harus bekerja lebih lama, menghadapi lebih banyak perubahan hidup yang menyebabkan stres, lebih sering merasa depresi, dan lebih memiliki permasalahan-permasalahan ekonomi dan lebih kurang memiliki dukungan emosional dalam menjalankan perannya sebagai orang tua. Kondisi tersebut pada akhirnya membuat individu yang menjadi orang tua tunggal dan anak mereka lebih rentan secara psikologis (Anderson dalam Walsh, 2003).

Selain itu, besarnya tuntutan serta tanggung jawab yang harus dikerjakan seorang diri pada akhirnya seringkali membuat mereka merasa terlalu terbebani dan gelisah. Mereka seringkali mengeluhkan bahwa mereka jarang memiliki

waktu untuk beristirahat dan tidak memiliki waktu dimana mereka tidak disibukkan dengan semua tanggung jawab. Tidak adanya waktu untuk beristirahat dan banyaknya waktu yang dihabiskan untuk khawatir, membuat orang tua tunggal dilaporkan lebih sering merasa lebih tidak puas dengan hidupnya jika dibandingkan orang tua yang memiliki pasangan (DeFrain & Eirick dalam Bird & Melville, 1994).

Selain berdampak pada diri individu yang menjadi orang tua tunggal, besarnya beban dan tanggung jawab yang harus diemban juga berdampak pada anak-anak mereka. Disebutkan dalam Bird dan Melville (1994) bahwa orang tua tunggal yang terbebani dengan semua tanggung jawab menjadi kurang mampu mengawasi aktivitas anak-anak mereka jika dibandingkan dengan keluarga yang memiliki orang tua lengkap. Mistry, Vandewater, dan Vonnie (dalam Garsilazo, 2008) juga menjelaskan bahwa orang tua tunggal yang mengalami kesulitan ekonomi seringkali mengabaikan perkembangan anak mereka dan cenderung membuat orang tua tunggal tidak mengasuh, menolak, dan tidak memberikan disiplin yang konsisten pada anak mereka. Kondisi tersebut pada akhirnya membuat anak dengan orang tua tunggal lebih sering terlibat dalam perilaku melanggar hukum jika dibandingkan anak dengan orang tua lengkap. Anak dengan orang tua tunggal juga lebih sering menunjukkan perilaku seperti kabur dari rumah, membolos, memiliki masalah perilaku di sekolah, atau berurusan dengan hukum (dalam Hoffman, Paris, dan Hall, 1994).

2.4 Orang Tua Tunggal Wanita

Disebutkan oleh Weinraub dan Wolf (dalam Hoffman, Paris, & Hall, 1994) bahwa banyak orang tua tunggal wanita mengalami stres akut yang mempengaruhi hubungan dengan anak-anak mereka. Salah satu alasan terjadinya stres ini adalah karena faktor ekonomi. Dornbusch dan Gray (dalam Hoffman, Paris, & Hall, 1994) menyebutkan bahwa 60% keluarga dengan orang tua tunggal wanita hidup dibawah garis kemiskinan. Sejalan dengan kenyataan dan pernyataan yang ada, berdasarkan penelitian yang dilakukannya, Jayakody dan Stauffer (dalam Garsilazo, 2008) menemukan bahwa orang tua tunggal wanita dengan tingkat ekonomi yang rendah memiliki kemungkinan untuk mengalami

tingkat stres mental yang lebih tinggi.

Selain faktor ekonomi, beban tugas yang terlalu banyak juga disebutkan berkontribusi secara positif terhadap stres yang dialami oleh orang tua tunggal wanita. Banyaknya tugas yang harus dijalani, beban tanggung jawab yang harus diemban, dan tuntutan yang biasanya ditanggung bersama dengan pasangan pada akhirnya membuat orang tua tunggal wanita merasa kewalahan (Weiss dalam Hoffman, Paris, & Hall, 1994). Orang tua tunggal wanita yang sudah dibebani dengan semua tuntutan dan tanggung jawab serta keadaan ekonomi yang rendah pada akhirnya menjadi terperangkap dalam tugasnya sehari-hari sehingga kurang memiliki waktu untuk bersosialisasi, dimana disebutkan oleh Hoffman, Paris, dan Hall (1994) bahwa isolasi sosial tersebut yang juga berkontribusi menyebabkan stres pada orang tua tunggal wanita.

Tuntutan-tuntutan yang harus dihadapi untuk menghidupi keluarga, kurangnya dukungan sosial dan pelayanan kesehatan mental pada akhirnya mempengaruhi anak-anak dari orang tua tunggal wanita memiliki resiko permasalahan emosi dan perilaku, kegagalan akademis dan kesulitan sosial (Lipman dan Boyle dalam Garsilazo, 2008). Keadaan stres yang dialami oleh orang tua tunggal disertai dengan faktor tidak adanya kehadiran figur ayah pada akhirnya juga mempengaruhi perkembangan anak-anak mereka. Tidak adanya figur ayah dapat dirasakan sebagai kurangnya pengaruh maskulin yang dapat memperkaya lingkungan anak-anak mereka. Berdasarkan penelitian yang dilakukan ditemukan bahwa tingkat stimulasi kognitif dan sosial pada anak-anak dalam keluarga dengan orang tua tunggal lebih rendah jika dibandingkan keluarga dengan orang tua lengkap, dimana hal ini mungkin berkaitan dengan kurangnya perhatian yang diberikan oleh orang tua tunggal (MacKinnon, Brody, & Stoneman; Medrich, Roizan, & Rubin dalam Hoffman, Paris, dan Hall, 1994).

Selain penemuan tersebut, dijelaskan pula secara khusus bahwa anak laki-laki tanpa adanya figur ayah cenderung lebih memiliki permasalahan untuk mengembangkan kontrol diri. Mereka lebih cenderung agresif dan lebih memungkinkan melakukan perilaku melanggar hukum (Guidubaldi, Perry, & Cleminshaw dalam Hoffman, Paris, dan Hall, 1994). Hal ini mungkin terjadi karena pengaruh suasana rumah dan supervisi yang diterima oleh anak laki-laki.

Dimana dalam keluarga dengan orang tua tunggal wanita, anak laki-laki diperlakukan lebih bebas oleh ibu mereka, dan seperti yang telah kita ketahui bersama, kurangnya figur orang tua yang tegas dalam mendidik dapat menyebabkan meningkatnya permasalahan perilaku pada anak-anak (Dombusch & Gray dalam Hoffman, Paris, dan Hall, 1994).

2.5 Kebahagiaan pada Orang Tua Tunggal Wanita

Kondisi orang tua tunggal yang menjalankan kewajiban tanpa bantuan pasangan dan kesulitan ekonomi yang dialami, disertai dengan tuntutan kerja dan permasalahan ekonomi, dijelaskan oleh Voydanoff dan Donnelly (dalam Heath & Orthner, 1999) sebagai permasalahan-permasalahan utama yang dialami dan secara negatif mempengaruhi kesejahteraan orang tua tunggal. Dimana disebutkan bahwa orang tua tunggal yang mengalami kejadian hidup yang menimbulkan stres tanpa disertai dengan dukungan dan sumber ekonomi yang memadai dapat mengakibatkan tingginya stres psikologis pada orang tua tunggal (dalam Garsilazo, 2008).

Selain mempengaruhi individu yang menjadi orang tua tunggal, dijelaskan pula bahwa kondisi yang dialami oleh orang tua tunggal juga memiliki pengaruh terhadap anak mereka. Disebutkan oleh Coleman (dalam Heath & Orthner, 1999) bahwa tuntutan-tuntutan yang harus dijalani seorang diri menyebabkan orang tua tunggal menjadi kurang dapat memberikan cukup waktu terhadap anak mereka. Kurangnya waktu yang dimiliki oleh orang tua tunggal menyebabkan orang tua menjadi kurang dapat memberikan pengawasan dan cenderung memberikan keleluasaan pada anak mereka untuk bertanggung jawab terhadap diri mereka sendiri. Kurangnya pengawasan dan keleluasaan diberikan pada akhirnya membuat permasalahan perilaku pada anak dengan orang tua tunggal meningkat (Weiss dalam Hoffman, Paris, & Hall, 1994). Dimana disebutkan dalam Hoffman, Paris, dan Hall (1994) bahwa anak dengan orang tua tunggal cenderung lebih mungkin melakukan perbuatan yang melanggar peraturan jika dibandingkan dengan anak dengan orang tua lengkap. Mereka cenderung lebih sering melarikan diri dari rumah, membolos, memiliki permasalahan perilaku di sekolah, atau bermasalah dengan hukum.

Banyaknya pandangan yang lebih mengarah pada kekurangan atau efek negatif pada orang tua tunggal pada akhirnya menyebabkan kurang dapat dimengerti atau kurang maksimalnya pengetahuan kita akan resiliensi dan kekuatan orang tua tunggal; atau meningkatkan pengetahuan kita akan faktor-faktor yang memungkinkan bagi beberapa orang tua tunggal untuk dapat merespon secara baik terhadap permasalahan-permasalahan dan tugas-tugas unik sebagai orang tua tunggal (Brodsky, McLoyd, & Spencer dalam Walsh, 2003). Hal tersebut sejalan dengan penjelasan Duncan (dalam Turner, 2003) yang menyatakan bahwa keluarga dengan orang tua tunggal juga dapat sukses asalkan mereka mau bekerja mengembangkan kekuatan dan sumber dukungan di sekitar mereka.

Lebih lanjut dijelaskan oleh Walsh (dalam Walsh, 2003) bahwa dengan mengetahui kekuatannya orang tua tunggal dapat meningkatkan kepercayaan diri yang menguatkan diri mereka serta memperbaiki pandangan bahwa perjuangan orang tua tunggal bukan sebagai kegagalan individu tetapi sebagai tantangan yang dapat dihadapi. Selain itu, dengan memfokuskan diri pada kekuatan dibandingkan kelemahan, diharapkan orang tua tunggal dapat bertahan dan menyesuaikan diri dengan semua dukungan yang dimilikinya agar dapat menjadikan mereka lebih bertanggung jawab dan mencintai anak-anak mereka.

Dengan mengetahui dan menggunakan kewajibannya, tidak hanya diharapkan orang tua tunggal dapat menjadi lebih baik dalam menjalankan kewajibannya tetapi ia juga diharapkan dapat memperoleh kebahagiaan sejatinya. Seperti yang dijelaskan oleh Seligman (2002) bahwa dengan mengenali, memupuk, dan menggunakan kekuatan-kekuatan yang paling mendasar yang dimilikinya dalam kehidupan sehari-hari, baik dalam pekerjaan, di kehidupan cinta, ketika bermain, dan dalam mengasuh anak maka seorang individu dapat mencapai kebahagiaan sejati.

BAB 3 METODE PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Poerwandari (2001) menyebutkan bahwa secara umum terdapat dua pendekatan penelitian, yaitu pendekatan kuantitatif dan kualitatif. Penelitian kuantitatif memiliki karakteristik seperti: mendasarkan diri pada angka, mengambil jarak dari situasi alamiah, menjaga jarak dari yang diteliti, cara berpikir deduktif, reduktif, menekankan keajegan (statis, mekanistik), orientasi universalitas (generalisasi jumlah), menjaga "objektivitas" dengan menerapkan jarak dan aturan ketat, desain tegas ditentukan dari awal, linier, dan peneliti menjadi salah satu aspek dari banyak aspek lainnya. Sedangkan penelitian kualitatif memiliki karakteristik seperti: mendasarkan diri pada kekuatan narasi, studi dalam situasi alamiah, kontak langsung di lapangan, cara berpikir induktif, perspektif holistik, perspektif perkembangan (dinamis), orientasi kasus unik, adanya fleksibilitas desain, dan peneliti menjadi instrumen kunci.

Lebih lanjut, Patton (dalam Poerwandari, 2001) menjelaskan bahwa perbedaan utama metode kuantitatif dan kualitatif terletak pada keluasan cakupan dan kedalamannya. Penelitian kuantitatif menuntut digunakannya pendekatan yang terstandarisasi, sehingga pengalaman-pengalaman manusia dibatasi pada kategori-kategori tertentu. Sedangkan penelitian kualitatif memungkinkan peneliti mempelajari isu-isu tertentu secara mendalam dan mendetil, karena pengumpulan data yang dilakukan tidak dibatasi pada kategori-kategori tertentu saja.

Berdasarkan tujuan penelitian untuk mendapatkan gambaran secara mendalam, maka peneliti memutuskan untuk menggunakan pendekatan kualitatif dalam penelitian ini. Diharapkan dengan menggunakan penelitian kualitatif, peneliti dapat lebih memahami dan mempelajari secara mendalam gambaran kebahagiaan dan *character strengths* dan *virtues* pada orang tua tunggal wanita.

3.2 Partisipan Penelitian

3.2.1 Teknik Pemilihan Partisipan

Pada penelitian ini, teknik pemilihan partisipan dilakukan secara *purposive sampling* dimana pemilihan partisipan melalui *purposive sampling* didasarkan atas ciri-ciri tertentu yang dipandang mempunyai sangkut paut yang erat dengan ciri-ciri populasi yang diketahui sebelumnya (Margono dalam Saviera, 2007). Menurut Poerwandari (2001), penelitian kualitatif umumnya menggunakan pendekatan ini, yaitu subjek dipilih berdasarkan kriteria tertentu dan tidak diambil secara acak. Teknik pemilihan partisipan secara *purposive sampling* dilakukan dalam penelitian ini, dimana pemilihan partisipan dilakukan berdasarkan kriteria yang sesuai dengan tujuan penelitian.

3.2.2 Karakteristik dan Jumlah Partisipan

Pada penelitian ini karakteristik partisipan dipilih sesuai dengan kriteria yang berdasarkan teori atau konstruk operasional sesuai studi-studi sebelumnya, atau sesuai tujuan penelitian (Patton dalam Poerwandari, 2001). Berdasarkan hal tersebut, maka karakteristik partisipan pada penelitian ini adalah:

- wanita yang menjadi orang tua tunggal
- menjadi orang tua tunggal karena kematian suami
- memiliki anak
- bekerja untuk menghidupi keluarganya
- tidak menikah kembali setelah ditinggal meninggal suami

Sedangkan jumlah partisipan pada penelitian kualitatif tidak dapat ditentukan secara tegas di awal penelitian dan baru dapat ditetapkan lebih tegas setelah penelitian dimulai, tergantung dari apa yang ingin diketahui oleh peneliti, tujuan penelitian, apa yang menjadi minat, hal yang akan menjadi berguna dalam penelitian, hal apa yang menjadi kredibilitas tertentu, dan apa yang dapat dilakukan dengan waktu dan sumber yang tersedia (Poerwandari, 2001; Patton dalam Poerwandari, 2001). Dalam penelitian ini, berdasarkan kriteria yang telah ditentukan dan juga ketersediaan partisipan, maka didapatkan 2 partisipan penelitian yaitu: Rita (44 tahun) dan Nuni (55 tahun).

3.3 Seting dan Waktu Pengumpulan Data

Seting wawancara pada kedua partisipan dilakukan di rumah partisipan. Pemilihan tempat wawancara dilakukan berdasarkan pada kemudahan peneliti untuk bertemu partisipan. Wawancara dengan partisipan pertama Rita (bukan nama sebenarnya) dilakukan satu kali pada tanggal 29 November 2009 dan berlangsung selama dua jam. Wawancara dilakukan di teras depan partisipan.

Sedangkan wawancara dengan partisipan kedua Nuni (bukan nama sebenarnya) dilakukan dua kali pada tanggal 30 November dan 1 Desember 2009. Wawancara pertama berlangsung selama 1,5 jam dan wawancara kedua berlangsung selama 2 jam. Kedua sesi wawancara dilakukan di ruang tamu rumah partisipan.

3.4 Metode Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan metode observasi dan wawancara. Observasi dijelaskan oleh Poerwandari (2001) sebagai kegiatan memperhatikan secara akurat, mencatat fenomena yang muncul, dan mempertimbangkan hubungan antar aspek dalam fenomena tersebut. Observasi bertujuan untuk mendeskripsikan setting yang dipelajari, aktivitas-aktivitas yang berlangsung, orang-orang yang terlibat dalam aktivitas, dan makna kejadian dilihat dari perspektif mereka yang terlibat dalam kejadian yang diamati tersebut. Patton (dalam Poerwandari, 2001) menegaskan bahwa penggunaan observasi merupakan metode yang esensial dalam penelitian khususnya penelitian kualitatif.

Sedangkan metode wawancara dijelaskan dalam Poerwandari (2001) sebagai percakapan dan tanya jawab yang diarahkan untuk mencapai tujuan tertentu. Banister (dalam Poerwandari, 2001) menjelaskan bahwa wawancara kualitatif bertujuan untuk mendapatkan pengetahuan tentang makna-makna subjektif yang dipahami individu berkenaan dengan topik yang diteliti, dan bermaksud melakukan eksplorasi terhadap isu tersebut, suatu hal yang tidak dapat dilakukan melalui pendekatan lain. Selanjutnya, Patton (dalam Poerwandari, 2001) menjelaskan terdapat tiga pendekatan dasar dalam memperoleh data kualitatif, yaitu:

1. Wawancara informal

Proses wawancara didasarkan sepenuhnya pada berkembangnya pertanyaan-pertanyaan secara spontan dalam interaksi alamiah. Tipe wawancara demikian umumnya dilakukan peneliti yang melakukan observasi partisipatif. Dalam situasi demikian, orang-orang yang diajak bicara mungkin tidak menyadari bahwa ia sedang diwawancarai secara sistematis untuk menggali data.

2. Wawancara dengan pedoman umum

Dalam proses wawancara ini, peneliti menggunakan pedoman wawancara yang sangat umum, yang mencantumkan isu-isu yang harus diliput tanpa menentukan urutan pertanyaan, bahkan mungkin tanpa bentuk pertanyaan eksplisit. Pedoman wawancara digunakan untuk mengingatkan peneliti mengenai aspek-aspek yang harus dibahas, atau ditanyakan. Dengan pedoman tersebut, peneliti harus memikirkan bagaimana pertanyaan tersebut akan dijabarkan secara konkrit dalam kalimat tanya, sekaligus menyesuaikan pertanyaan dengan konteks aktual saat wawancara berlangsung

3. Wawancara dengan pedoman terstandar yang terbuka

Dalam bentuk wawancara ini, pedoman wawancara ditulis secara rinci, lengkap dengan set pertanyaan dan penjabarannya dalam kalimat. Peneliti diharapkan dapat melaksanakan wawancara sesuai sekuensi yang tercantum, serta menanyakannya dengan cara yang sama pada responden-responden yang berbeda.

Berdasarkan penjelasan diatas, maka peneliti akan melakukan wawancara dengan pedoman umum, yang mencantumkan isu-isu yang harus diliput. Hal ini dilakukan agar proses wawancara dapat dilakukan secara fleksibel namun tetap terstruktur sehingga tetap dapat memperoleh hal-hal yang ingin digali.

Selain metode observasi dan wawancara, dalam penelitian ini peneliti juga menggunakan inventori *Values In Action-Inventory Strength* (VIA-IS), yaitu inventori yang mengukur *character strength* dan *virtue* yang memiliki jumlah item sebanyak 240. VIA-IS yang digunakan adalah inventori VIA-IS yang telah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia dan telah divalidasi oleh Lestari (2005). VIA IS menggunakan 5 poin item Likert untuk mengukur tingkat yang

merefleksikan 24 kekuatan pada klasifikasi VIA. Skor dibentuk dengan meratakan respon, dimana angka tertinggi yang didapatkan merefleksikan kekuatan utama yang dimiliki. Lebih lanjut, 5 angka tertinggi yang didapatkan disebut juga dengan *signature strength* yang merupakan kekuatan-kekuatan yang dimiliki, disenangi, dan seringkali diasah oleh individu yang bersangkutan.

3.5 Alat / Instrumen Pengumpulan Data

- Pedoman wawancara yang berisi pertanyaan-pertanyaan yang ingin ditanyakan. Pertanyaan-pertanyaan yang diberikan peneliti kepada partisipan merupakan pertanyaan-pertanyaan yang menurut peneliti dapat menggali pengalaman subyektif partisipan mengenai kebahagiaan yang ia rasakan sebagai orang tua tunggal.
- *Tape recorder* untuk merekam proses wawancara
- Alat tulis dan kertas
- Inventori *Values in Action-Inventory Strength (VIA-IS)*

3.6 Prosedur Penelitian

3.6.1 Tahap Persiapan

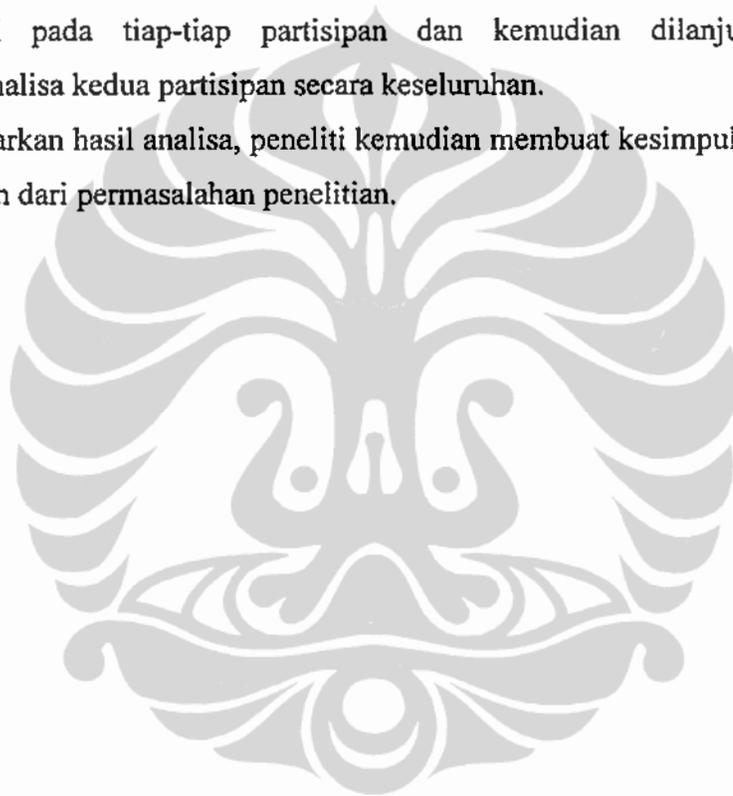
- Membuat pedoman wawancara berdasarkan landasan teori
- Menghubungi calon partisipan dan meminta kesediaannya untuk diwawancara
- Membuat perjanjian untuk melakukan wawancara dengan partisipan

3.6.2 Tahap Pelaksanaan

- Peneliti melakukan wawancara pada waktu dan tempat yang telah disepakati sebelumnya dengan partisipan.
- Peneliti terlebih dahulu menjalin *rapport* dan menjelaskan mengenai topik penelitian serta tujuan wawancara.
- Peneliti kemudian meminta ijin kepada partisipan untuk menggunakan alat perekam selama proses wawancara.
- Selama wawancara, peneliti juga melakukan observasi terhadap partisipan.

3.6.3 Tahap Analisis Hasil

- Peneliti mengubah hasil wawancara ke dalam bentuk verbatim.
- Peneliti menganalisis data hasil wawancara, observasi, dan VIA-IS berdasarkan teori-teori yang telah diuraikan dalam landasan teori. Analisa hasil VIA-IS dilakukan dengan membandingkan hasil kuesioner dengan hasil wawancara. Analisa dimulai pada tiap-tiap partisipan dan kemudian dilanjutkan dengan menganalisa kedua partisipan secara keseluruhan.
- berdasarkan teori-teori yang telah diuraikan dalam landasan teori. Analisa dimulai pada tiap-tiap partisipan dan kemudian dilanjutkan dengan menganalisa kedua partisipan secara keseluruhan.
- Berdasarkan hasil analisa, peneliti kemudian membuat kesimpulan yang berisi jawaban dari permasalahan penelitian.



BAB 4

ANALISA HASIL

4.1 Data Demografis Partisipan

Data Pribadi	Partisipan 1 (Rita)	Partisipan 2 (Nuni)
Usia	44 tahun	55 tahun
Jenis Kelamin	Perempuan	Perempuan
Anak ke	7 dari 7 bersaudara	1 dari 6 bersaudara
Pendidikan	SMA	S1
Agama	Islam	Islam
Suku Bangsa	Jawa	Padang
Status pernikahan	Cerai mati dan tidak menikah lagi	Cerai mati dan tidak menikah lagi
Lama menikah	1994 – 2002 (8 tahun)	1979 – 1985 (6 tahun)
Jumlah anak	1 (Laki-laki)	1 (perempuan)
Usia anak saat ditinggalkan ayah	7 tahun	4 tahun
Usia anak saat ini	15 tahun	28 tahun

4.2 Analisa Intrakusus

4.2.1 Partisipan 1 (Rita)

4.2.1.1 Hasil Observasi

Wawancara dengan Rita dilakukan satu kali, pada tanggal 29 November 2009 pada pukul 16.00 sampai dengan pukul 18.00 di teras depan rumah Rita. Pada saat wawancara dilakukan, Rita mengenakan kaos berwarna putih dengan celana jins. Rita berkulit putih dan memiliki badan yang cukup berisi, dengan tinggi badan sekitar 165 cm dan berat badan sekitar 60 kg. Rita memiliki rambut berombak dengan panjang sebahu. Pada awal wawancara, Rita tampak lebih sering menghadap kedepan dan hanya beberapa kali melakukan kontak mata dengan peneliti. Namun, setelah beberapa saat Rita mulai lebih sering melakukan kontak mata dengan posisi badan yang lebih condong ke peneliti. Pada saat bercerita mengenai kematian suami dan keadaan anak saat suami meninggal, mata Rita tampak berkaca-kaca. Secara umum, Rita kooperatif dalam menjawab seluruh pertanyaan peneliti dengan lancar dan terbuka.

4.2.2.2 Latar Belakang Partisipan

Rita merupakan anak ketujuh dari tujuh bersaudara. Ayahnya bekerja sebagai pegawai negeri di departemen agraria, sedangkan ibunya adalah ibu rumah tangga. Semasa kecil, Rita selalu merasa berkecukupan karena semua kebutuhannya selalu dipenuhi oleh ayahnya yang meskipun pegawai negeri tetapi memiliki jabatan yang cukup penting.

"..waktu masih kecil, kalau mau dibilang mampu..ya mampu lah yah...ya alhamdulillah lah yah...orang tua saya, yah bapak walaupun pegawai negeri tapi jabatannya lumayan...ya ga pernah susah sih istilahnya saya waktu masih kecil itu, ya cukuplah waktu itu..ya mau ngapain ya cukup aja.."

Sedangkan ibunya diceritakan oleh Rita sebagai ibu yang sangat mengerti keadaan anak-anaknya, suatu figur yang membuat Rita dan saudara-saudaranya merasa dekat dan sangat membutuhkan ibunya. Masa kecil yang selalu tercukupi dan ibu yang dekat dengan dirinya membuat Rita merasa sangat disayang dan bahagia. Keadaan inilah yang juga kemudian ia harapkan dapat dilakukannya pada anaknya, menjadi figur ayah yang dapat memenuhi semua kebutuhan anak-anaknya dan menjadi figur ibu yang dekat dan dibutuhkan oleh anaknya.

Masa sekolah juga diceritakan Rita sebagai masa yang ia anggap membahagiakan karena ia seringkali mendapatkan nilai yang baik dan mampu masuk ke salah satu SMU negeri yang terkenal.

"ya aku itu dari SD itu bagus, dapat hadiah dari bapak aku itu kan...terus SMA juga dapat SMA bagus...itu bahagia banget Mbak..."

Rita kemudian melanjutkan kuliah di bidang Teknik Industri di salah satu perguruan tinggi swasta milik Departemen Industri. Namun, Rita akhirnya tidak menyelesaikan kuliah yang ia jalani. Menurut Rita, hal tersebut terjadi karena ketika ia sedang dalam proses penyelesaian skripsi ia ditawarkan bekerja sebagai sekretaris. Merasa nyaman bekerja, Rita akhirnya memutuskan untuk terus bekerja dan tidak menyelesaikan pengerjaan skripsinya. Rita sempat bekerja selama kurang dari satu tahun ditempat tersebut sampai kemudian ia pindah bekerja di salah satu perusahaan promotor musik terkemuka di Jakarta sebagai sekretaris.

Selama di perusahaan promotor tersebut, Rita seringkali diajak bepergian ke luar negeri bersama dengan kantornya. Rita bahkan sempat pergi umrah dengan biaya dari kantor karena ia adalah satu-satunya sekretaris yang beragama Islam dan menjalankan shalat. Setelah beberapa tahun bekerja, Rita mulai merasa bosan dengan pekerjaannya dan mencoba mencari pekerjaan yang baru. Ia kemudian menghubungi sahabatnya untuk bertanya mengenai lowongan pekerjaan. Oleh sahabatnya, Rita kemudian diberikan nomor telepon Didi yang merupakan mantan pacar saudara sahabat Rita tersebut. Pada saat itu, Didi bekerja di sebuah bank swasta terkemuka di Jakarta.

Bermula dari pertanyaan seputar pekerjaan tersebut membuat Rita dan Didi menjadi mulai sering berkomunikasi lewat telepon dan memutuskan untuk berpacaran. Pada tahun pertama pacaran, Rita menyembunyikan hubungannya dengan Didi karena takut ayahnya tidak akan menyetujui. Menurut Rita, ayahnya adalah tipe orang yang materialistis sehingga Rita belum berani mengenalkan Didi yang saat itu hanya membawa sepeda motor. Ketika Didi sudah membeli mobil, Rita kemudian baru berani menceritakan hubungan yang ia jalin bersama Didi kepada ayahnya. Bersama dengan Didi, Rita sempat berpacaran selama dua tahun sebelum akhirnya mereka memutuskan untuk menikah pada tahun 1994.

Setelah menikah, Rita dan Didi memutuskan untuk tinggal di rumah pemberian kantor Rita di daerah Joglo. Pada tahun 1995, Rita melahirkan anak laki-laki mereka yang bernama Dede. Saat itu, baik Rita maupun Didi masih bekerja sehingga Dede sehari-hari hanya diurus oleh pembantu mereka. Pada tahun 2000, bank tempat suami Rita bekerja mengalami merger sehingga Didi akhirnya memutuskan untuk berhenti bekerja dan membuka wartel bersama dengan Rita. Rita sendiri pada tahun 2001 akhirnya juga memutuskan untuk berhenti bekerja dari perusahaan tempat ia bekerja setelah 10 tahun bekerja. Menurut Rita, ia memutuskan untuk keluar karena suasana kerja yang sudah tidak lagi dirasakan nyaman untuk dirinya.

"...karena pada saat itu, saya sama suami kan juga punya usaha wartel kan...di daerah barat, di daan mogot, kedoya, terus plaza tangerang Mbak...ya aku keluar, karena suasananya udah ga enak yah Mbak...Aku nya juga dah kelamaan, bos saya juga udah bosan kali ngeliat saya...jadi kayanya serba salah deh, apa yang aku kerjain salah, apa yang Aku kerjain salah, cape aja, akhirnya aku mengundurkan diri..."

Setelah berhenti bekerja, Rita kemudian berkonsentrasi pada tiga usaha wartel yang ia jalani bersama suami.

Pada tahun 2002, secara mendadak Didi meninggal dunia karena serangan jantung. Sejak saat itu, Rita menjadi orang tua tunggal dan tinggal hanya dengan anak serta pembantunya di Joglo. Akan tetapi, Rita dan anaknya akhirnya pindah ke rumah orang tua Rita sejak tahun 2005 sampai dengan sekarang. Menurut Rita, ibu Rita yang sedang sakit merasa kesepian karena ditinggal oleh ayah Rita naik haji sehingga meminta Rita dan anaknya untuk tinggal bersama mereka.

Saat ini, untuk menghidupi keluarganya Rita bekerja sebagai *freelance* mengerjakan berbagai macam proyek yang dipercayakan kepadanya. Selain itu, Rita juga mengakui bahwa sampai saat ini ia masih menerima bantuan keuangan dari kakaknya yang pertama untuk memenuhi kebutuhan hidupnya sehari-hari.

4.2.1.3 Seputar Pernikahan dan Menjadi Orang Tua Tunggal

Mengenai pernikahannya, secara umum Rita menilai bahwa pernikahannya cukup membahagiakan meskipun terkadang juga diwarnai dengan pertengkaran.

"..yah, dibilang bahagia banget juga ga yah....tapi yah sampai, ya pokoknya cukup aja lah...ya dibilang biasa2 aja, normal2 aja Mbak, yah berantem2 sih kadang ada, tapi ga sampai yang gimana..karena aku kan sifat dasarnya kan pendiam, gitu loh...jadi kalo marah, ya diam2an aja....ga pernah sampai yang gimana2, ga....paling kalo diam, dia pergi kemana, ya saya dirumah aja tiduran....sampai akhirnya tenang sendiri, ga pernah sampai yang marah2 banget..."

Sedangkan secara ekonomi, Rita juga merasa berkecukupan meskipun ia dan suami hanya menggantungkan hidup dari usaha wartel yang mereka jalankan. Menurut Rita, ia masih sangat bersyukur karena meskipun ia hidup tidak terlalu mewah tetapi ia memiliki suami yang baik dan tidak pernah berselingkuh.

Pada tahun 2002, suami Rita tiba-tiba meninggal dunia karena serangan jantung. Menurut Rita, suaminya memang memiliki penyakit jantung turunan namun karena saat itu suaminya tidak mengeluhkan sakit apapun, tidak merokok, dan tidak mengalami obesitas membuat Rita menjadi sangat *shock* karena tidak menyangka suaminya meninggal secara tiba-tiba. Keadaan *shock* yang dialami Rita tersebut bahkan membuat Rita tidak menangis pada saat pemakaman suaminya karena ia masih tidak menyadari secara penuh bahwa ia sudah ditinggal oleh suaminya.

"..Aku tuh ga nangis sama sekali..sampai dia dikubur, aku ga nangis sama sekali..karena kaget kali yah..."

Rita baru kemudian menyadari kepergian suaminya setelah tahlilan hari pertama diadakan. Pada saat tamu sudah mulai sepi, Rita mulai menangis karena merasa kehilangan suami. Kehilangan tersebut terutama ia rasakan karena biasanya pada jam-jam menjelang maghrib ia dan suami suka berdiskusi mengenai berbagai hal, mulai dari permasalahan pekerjaan sampai dengan masalah anak. Ia juga mengaku bahwa sejak tahlilan hari pertama itu ia juga seringkali menangis di tempat-tempat yang mengingatkan ia akan kebersamaannya dengan suami.

"..nah itu saya kehilangan banget...aduh ga ada...kalo belanja, kan kita biasa berdua..kalo di troli itu, anak disini (di tempat duduk anak), gitu kan...itu saya nangis itu, waktu di carefour, waktu di indomaret itu saya nangis..biasa ada dia itu kan..."

Kondisi Rita yang merasa kehilangan suami, sejalan dengan penjelasan Ortigas (1991) yang menyebutkan bahwa sumber stres pertama yang dirasakan oleh orang tua tunggal adalah untuk mengatasi perasaan kehilangan pasangan atau orang yang dicintai. Keadaan tersebut terus dirasakan oleh Rita yang seringkali menangis jika mengingat suaminya dan saat-saat yang ia lalui bersama suaminya.

Keadaan tersebut terus berlanjut, sampai pada suatu saat anak Rita mengingatkan Rita untuk tidak terus menangis karena hal tersebut membuat anak Rita menjadi sedih.

"... "mama, mama jangan nangis terus" dia bilang gitu "ya udah yah nak yah, kita hidup berdua yah nak yah" aku bilang begitu "iya, nanti kalo mama nangis, aku ikut nangis"... "itu dia yang nguatin aku, sampai sekarang...anak ku benar benar...padahal dulu dia dekkkeet banget sama ayahnya, dia yang nguatin..."

Perkataan anaknya tersebut tampaknya memunculkan kesadaran pada diri Rita bahwa ia harus berhenti menangis dan menjadi lebih kuat untuk menjalankan kewajibannya sebagai orang tua. Bagi Rita, penguatan yang diberikan oleh anaknya menjadi hal yang berarti bagi dirinya terutama karena ia mengetahui bahwa sebenarnya anaknya juga sangat merasa kehilangan ayahnya.

"iya, orang dia itu seminggu diam aja gitu loh Mbak..seminggu kan saya ngga masukin sekolah yah...seminggu diam aja, ga ngomong, ga apa...saya juga ngeri juga, abis deket banget sama bapaknya... bapaknya kan kalo itu, nyuapin...terus saya kan dulu di java kan dulu agak susah...kalo dia sakit, suami saya yang ngga masuk, bukan saya yang ngga masuk..."

Meskipun Rita mengatakan bahwa ia sudah lebih kuat, namun ia mengakui bahwa terkadang ia juga masih suka menangis terutama apabila ia melihat anaknya yang harus menghabiskan waktu seorang diri. Kondisi tersebut terjadi karena sejak suaminya meninggal dunia Rita harus kembali bekerja mencari nafkah terutama karena wartel yang ia jalankan bersama suami bangkrut pada tahun 2002.

"..jadi waktu itu kan saya masih tinggal disana bertiga sama pembantu itu kan Mbak, di Joglo saya pulang malam, "mama..mama lihat" dia tuh bikin tamiya sendiri..sendiri dia ngerti, maksudnya dia rakit2, jadi. Terus dia naikin layangan-layangan yang gede, "kamu gimana caranya?" "Aku minta tolong pak satpam Ma"...Ya Allah, disitu saya nangis benar...Ya Allah, saya nangis...sedih banget..."

Keadaan Rita tersebut dijelaskan oleh Ortigas (1991) yang menyebutkan bahwa pada saat individu harus beradaptasi dengan situasi baru, muncul sumber stres kedua yaitu kesadaran individu bahwa ia memiliki anak yang harus dibesarkan tanpa bantuan pasangan. Dimana pada saat itu, Rita merasa sangat sedih ketika menyadari bahwa anaknya harus bermain dan belajar seorang diri tanpa bantuan orang tua disaat ia harus bekerja sampai malam hari.

Sumber stres ketiga yang disebutkan oleh Ortigas (1991) adalah tuntutan untuk beradaptasi dengan penerimaan lingkungan sosial mengenai status mereka dan adanya tuntutan untuk mengikuti ekspektasi sosial. Realitas penting yang cepat atau lambat harus dihadapi oleh orang tua tunggal adalah penerimaan sosial dari status mereka sebagai orang tua tunggal. Bagi Rita, tampaknya status yang ia jalankan sebagai orang tua tunggal juga mempengaruhi tanggapan sosial terhadap dirinya. Rita mengungkapkan bahwa ia seringkali dipandang sebelah mata terutama oleh istri teman-teman prianya, karena mereka mengira Rita dengan statusnya sebagai janda akan menggoda suami mereka.

"..kalau dengan orang-orang baru, mungkin mereka melihatnya..apalagi laki-laki yah, mungkin istrinya melihat saya dengan sebelah mata...awal-awalnya yah..pernah ada yang cemburu sama saya Mbak.."

Selain berpengaruh terhadap dirinya, ketidakhadiran suami yang menjadi figur laki-laki dalam keluarga juga mempengaruhi perkembangan anaknya. Disebutkan oleh Rita, saat ini ia merasa cukup kewalahan dengan perilaku anaknya yang susah diatur.

"..mmmhhh, anak ku tuh susah banget di atur....ya, dulu kalo mungkin kan kalau ada suami aku kan, dia yang ditakutin...sekarang dia ga ada yang ditakutin...dia pikir, dia disini cuma numpang... istilahnya numpang yah...sekarang kan ada oomnya sih, tapi kan kakak aku juga ga bisa keras sama dia...karena juga bukan anaknya langsung...gitu loh...sementara aku juga terlalu lemah, gitu...gimana, abis aku takut kalo aku makin keras dia frontal akan lebih frontal..ga pulang segala macam, aku takut gitu loh.."

Menurut Rita, anaknya tersebut cenderung lebih bersikap agresif dan frontal terutama kepada dirinya.

Terus suatu saat dia pernah kehilangan catatan bola atau apa..dia kan kapten...dia marahnya luar biasa...dia marah banget, sampai tuh lemari pakaiannya di obrak-abrik Mbak...dia marah-marah sama saya, sampe keluar kata-kata tapi saya ga sakit hati...

Perilaku anak Rita tersebut sejalan dengan penjelasan Guibaldi, Perry, dan Cleminshaw (dalam Hoffman, Paris, & Hall, 1994) yang menyebutkan bahwa anak laki-laki tanpa adanya figur ayah cenderung lebih memiliki permasalahan untuk mengembangkan kontrol diri. Hal ini mungkin terjadi karena pengaruh

suasana rumah dan supervisi yang diterima oleh anak laki-laki, dimana dalam keluarga dengan orang tua tunggal wanita, anak laki-laki diperlakukan lebih bebas oleh ibu mereka, dan menyebabkan meningkatnya permasalahan perilaku pada anak-anak (Dombusch & Gray dalam Hoffman, Paris, & Hall, 1994).

4.2.1.4 Kepuasan terhadap Masa Lalu

Menurut Seligman (2002), yang termasuk dalam emosi mengenai masa lalu adalah kepuasan, derajat akan kepuasan, pemenuhan, kebanggaan, dan kedamaian. Rita menceritakan bahwa selama masa kecilnya, ia selalu berkecukupan dan mendapatkan apa yang ia inginkan dari kedua orang tuanya.

"..ya maksudnya bahagia lah, ya bapak aku mencukupi semua gitu lah..walaupun pegawai negeri, ya alhamdulillah ga pernah korupsi, anaknya bagus-bagus semua.."

Ia juga menceritakan bahwa semasa kecil ia seringkali mendapatkan nilai yang baik dan bisa diterima di sekolah yang baik.

"...Aku tuh sebenarnya orangnya pintar yah Mbak kata kakak-kakak aku, tapi aku orangnya males...catatan itu aku ga pernah nyatat, fotokopi semua...ya aku itu dari SD itu bagus, dapat hadiah dari bapak aku itu kan...terus SMA juga dapat SMA bagus...itu bahagia banget Mbak..."

Selain kepuasan yang ia dapatkan melalui pemenuhan kebutuhan semasa kecil, Rita mengaku bahwa ia juga mendapatkan kepuasan ketika ia mampu untuk mengurus ibunya yang sakit sampai ibunya meninggal dunia. Bahkan, karena perasaan puasnya tersebut Rita mengaku bahwa ia tidak menangis ketika ibunya meninggal dunia.

"Aku kemarin sempat bangga juga sih, ibu kan sakit berapa tahun...dari tahun 2002, tujuh tahun, eh enam tahun...nah aku tuh ngerasain banget kalo..dulu kan masih ada suster kan yah, suster pulang aku kan yang gantiin...yang mandiin, yang cebokin, gitu yah... tapi waktu ibu pergi, aku ga nangis..mungkin karena dah puas kali yah...itu aku ngerasain banget soalnya..."

Pemenuhan-pemenuhan kebutuhan yang selalu bisa ia dapatkan dan pencapaian-pencapaian yang berhasil ia capai di masa lalunya membuat Rita merasa puas dan bangga akan kehidupannya, dimana karena adanya rasa puas dan bangga tersebut pula yang membuat Rita pada akhirnya menilai bahwa secara umum bahwa ia merasa bahagia dengan masa lalunya.

Namun, masa lalu Rita tidak selamanya berjalan mulus. Rita menceritakan bahwa ia juga pernah mengalami keterpurukan karena ditipu oleh anak buahnya sebanyak 300 juta. Meskipun Rita telah ditipu dan mengalami keterpurukan karena peristiwa tersebut, namun Rita mengaku bahwa ia tidak merasakan adanya perasaan dendam dan tetap mampu menjalin komunikasi dengan anak buahnya tersebut.

"Aku ga ngerti yah...Aku sih biasa-biasa aja sama dia...say hello sama teman ku itu...tetap berhubungan sama dia...Aku pikir kalo aku jahat, dia malah "ah ngapain gue balikin..gini..gini"..ga ada perasaan dendam...aku ga pernah dendam sama orang..."

Selain mampu memaafkan orang yang sudah menipunya, Rita juga senantiasa bersyukur dengan setiap rejeki yang ia terima.

"...tiba2 teman2 ada yang nawarin kerjaan, alhamdulillah ada rejeki...gitu, jadi disyukuri aja mau seberapa mau seberapa tapi alhamdulillah sih yah...ya itu, yang penting ikhlas dan bersyukur...itu aja jalannya, ga ada yang lain Mbak...."

Rasa bersyukur Rita juga ia terapkan pada hal-hal lain selain faktor ekonomi, yang menurutnya juga menyebabkan ia tidak pernah mengalami stres yang berlebihan dalam menjalani hidupnya sebagai orang tua tunggal.

"..dan saya tuh ga mau, sampe stres...karena penyakit tuh gampang banget datang loh Mbak kalo sampe stres....alhamdulillah saya tuh sehat, diberi sehat itukan juga sudah rejeki juga kan buat saya, saya bisa cari duit buat anak saya..."

Pernyataan Rita tersebut sejalan dengan penjelasan Seligman (2002) yang menyebutkan bahwa kepuasan hidup dapat ditingkatkan dengan menumbuhkan rasa bersyukur dan memaafkan, serta melupakan hal-hal buruk yang telah terjadi. Meskipun Rita tidak melupakan keadaan buruk yang dilaluinya, namun dengan

kemampuan Rita untuk selalu bersyukur dan memaafkan pada akhirnya membuat Rita tetap mampu merasakan kepuasan dalam hidupnya di masa lalu.

4.2.1.5 Harapan dan Optimisme terhadap Masa Depan

Menurut Seligman (2002), emosi positif di masa depan mencakup keyakinan, kepercayaan, kepastian, harapan, dan optimisme. Berdasarkan hasil wawancara, didapatkan bahwa pada saat ini Rita memiliki beberapa harapan, dimana salah satu harapan tersebut berhubungan dengan sekolah anaknya dan keinginannya untuk naik haji bersama anaknya tersebut. Rita mengatakan bahwa saat ini harapan jangka pendek yang terutama bagi dirinya adalah agar Didi dapat diterima di SMU yang bagus. Harapan tersebut menjadi salah satu harapan terutama Rita, terutama karena Didi saat ini sudah duduk di kelas 3 SMP dan sebentar lagi akan masuk ke SMU.

"...dia dapat SMU yang bagus udah alhamdulillah, kedepannya mau nanti gimana, masalah kuliahnya...itu aja sih target saya sekarang Mbak...sama naik haji, kalau dapat, sama anak saya terutama..."

Mengenai harapan-harapannya, Rita tampaknya cukup yakin bahwa ia mampu merealisasikan kedua harapannya tersebut. Menurut Rita, saat ini proyek yang sedang ia laksanakan tampaknya cukup menjanjikan bagi dirinya sehingga ia merasa mampu untuk merealisasikan keinginannya naik haji bersama dengan Didi. Sedangkan mengenai sekolah Didi, meskipun ia merasa takut dengan pola belajar Didi yang terlihat malas-malasan namun karena ia meyakini kepintaran dan janji Didi untuk belajar lebih serius di semester kedua, Rita menjadi cukup optimis bahwa Didi mampu memperbaiki nilai dan masuk di SMU yang baik.

"..emang sih dia janji.."ma, aku akan belajar semester dua kali ini deh Ma, tenang aja Mama..".."ya udah, janji yah sama mama?" aku itu aja yang aku pegang.."

Sedangkan untuk harapan jangka panjangnya, Rita mengakui bahwa ia sebenarnya masih memendam keinginan untuk dapat menikah lagi. Akan tetapi, untuk keinginannya yang satu ini Rita mengatakan bahwa ia tidak terlalu banyak berharap. Selain karena pernikahan adalah hal yang diluar kuasanya dan diatur

oleh Tuhan, Rita yang merasa sudah pernah merasakan pernikahan dan memiliki anak dalam hidupnya membuat ia tidak terlalu memaksakan kehendaknya untuk persoalan pernikahan.

"saya sih, yah kalau masih ada jodohnya..ya pengen sih Mbak, menikah lagi...itu kepengen...ya kalau ga, juga ga papa...karena aku juga kan sudah pernah berumah tangga, sudah punya anak...jadi sudah pernah merasakan..jadi ga terlalu yang gimana banget..ga..kalau masih ada jodoh, tapi kalau ga pun, ga papa..gitu aja..."

Selain harapan jangka pendek dan panjang yang berhubungan langsung dengan dirinya, Rita mengatakan bahwa ia juga mempunyai tujuan hidup untuk dapat membahagiakan orang lain di sekitarnya.

"..tujuan hidup aku, aku pengen kebahagiain semua orang..itu aja.."

Lebih lanjut, Seligman (2002) menyebutkan bahwa terdapat dua dimensi optimisme seseorang, yaitu dimensi *permanence* dan *pervasive*. Pada dimensi permanen, orang yang optimis akan merasa kegagalan yang ia alami hanya bersifat sementara sedangkan orang yang pesimis percaya bahwa kegagalan yang mereka rasakan akan berlangsung terus. Sedangkan pada dimensi *pervasive*, orang yang optimis akan merasa kegagalan yang mereka alami hanya terbatas sedangkan orang yang pesimis percaya bahwa kegagalan yang mereka alami bersifat universal dan dialaminya di berbagai bidang. Pada Rita, meskipun tampaknya ia lebih banyak menyerahkan harapannya pada kekuasaan Tuhan dimana ia seringkali menggunakan kata "InsyaAllah" di setiap harapan-harapannya, namun sikap optimisme tetap tampak pada dirinya. Hal tersebut terutama terlihat dari bagaimana Rita tetap berusaha mencari rejeki tanpa terlalu dibebani dengan kegagalan dan bagaimana ia menanggapi peristiwa penipuan yang pernah ia alami. Rita yang pernah mengalami penipuan dan keterpurukan karena penipuan yang dialaminya tidak merasa jera untuk melakukan usaha lagi, bahkan dari penuturannya dapat dilihat bahwa Rita merasa optimis ia tidak akan tertipu lagi untuk kedua kalinya.

"..Aku ga ada dendam kan sama yang nipu aku itu, ga ada...karena aku selalu baik sangka sama orang..tidak pernah menipu orang dan Aku yakin banget aku ga akan ditipu lagi sama orang..dan mereka mungkin bukan menipu aku yah, ga ada niat untuk menipu sebenarnya..gitu aja..."

4.2.1.6 Kebahagiaan Masa Kini

Menurut Seligman (2002), kebahagiaan masa kini mencakup dua hal yang berbeda yaitu kenikmatan (*pleasure*) dan gratifikasi (*gratification*). Kenikmatan ini dapat berupa lahiriah maupun batiniah. Berdasarkan hasil wawancara, diketahui bahwa Rita mendapatkan kenikmatan ketika ia sedang menghabiskan waktu mengobrol dengan teman-temannya. Baginya mengobrol bersama dengan teman-temannya dapat membuat ia merasa terhibur.

"...saya kebetulan juga punya banyak teman, paling ngobrol-ngobrol aja sama teman-teman...itu kan menghibur juga..."

Selain memperoleh kenikmatan dengan mengobrol bersama teman-temannya, berdasarkan wawancara yang dilakukan tampaknya Rita juga dapat merasakan gratifikasi dari kegiatannya beribadah kepada Tuhan. Bagi Rita, dengan menjalankan shalat tepat waktu, berzikir, atau mengaji ia dapat merasakan ketenangan ketika ia sedang mengalami kesulitan atau merasa susah.

"..sesusah2nya, paling saya diam aja, saya zikir, saya shalat tepat waktu, saya ngaji....ga pernah saya stres atau gimana....ga, ga pernah....kadang2 ditangan cuma seribu rupiah istilahnya, saya tetap tenang.."

Dijelaskan oleh Seligman (2002) bahwa gratifikasi ditopang oleh kekuatan dan kualitas individu sehingga gratifikasi ini tidak begitu saja terasa datar. Pada diri Rita, keyakinan bahwa Tuhan akan selalu membantunya membuat Rita memilih untuk menjalankan ibadah dalam menghadapi persoalannya. Rita mengakui bahwa dengan keyakinannya tersebut dan disertai dengan ibadah yang ia lakukan membuat ia senantiasa merasa tenang dalam menghadapi berbagai macam permasalahan.

4.2.1.7 Character Strength dan Virtue

Penyebaran Skor Kuesioner VIA-IS Partisipan 1 (Rita)

Virtue	Character Strength	Partisipan 1 (Rita)
Wisdom & Knowledge	Creativity	37
	Curiosity	35
	Open-Mindedness	37
	Love of Learning	29
	Perspective	39
Courage	Bravery	35
	Persistence	35
	Integrity	39
	Vitality	36
Humanity	Love	41
	Kindness	46
	Social Intelligence	38
Justice	Citizenship	35
	Fairness	42
	Leadership	39
Temperance	Forgiveness & Mercy	39
	Humility & Modesty	39
	Prudence	41
	Self-Regulation	34
Trancendence	Appreciation of beauty	37
	Gratitude	44
	Hope	42
	Humor	41
	Spirituality	42

Seligman (2002) mengungkapkan bahwa kebahagiaan sejati (*authentic*) dapat tercapai melalui identifikasi dan pengolahan kekuatan dan kebajikan yang dimiliki masing-masing orang dalam dirinya. Berdasarkan hasil kuesioner VIA-IS yang diisi oleh Rita, didapatkan bahwa *signature strength* yang dimiliki Rita adalah *kindness*, kemudian *gratitude*, diikuti dengan *spirituality*, *hope*, dan *fairness* pada posisi yang sama.

Menurut Seligman (2002), individu dengan kekuatan *kindness* memiliki kecenderungan yang konsisten untuk bersikap baik terhadap orang lain, penuh dengan belas kasih, dan kepedulian mengenai kesejahteraan orang lain, memberikan bantuan, menunjukkan niat yang baik, dan merawat orang lain.

Empati dan simpati kepada orang lain merupakan komponen yang berguna pada kekuatan ini. Hal tersebut terutama terlihat dari bagaimana Rita memiliki tujuan hidup untuk dapat membahagiakan orang-orang di sekitar dirinya.

"..tujuan hidup aku, aku pengen nge bahagia-in semua orang..itu aja..."

Kekuatan kedua yang dimiliki oleh Rita adalah kekuatan *gratitude*. Individu dengan kekuatan ini adalah individu yang menyadari dan bersyukur akan hal-hal baik yang pernah dialaminya dan selalu menyempatkan waktu untuk mengucapkan terima kasih (Seligman, 2002). Kekuatan ini terlihat dari bagaimana Rita senantiasa bersyukur atas segala rejeki yang diberikan kepada dirinya. Menurut Rita kondisi dan tanggung jawab yang ia jalani sebagai orang tua tunggal membuatnya senantiasa selalu merasa bersyukur akan rejeki yang ia terima, meskipun uang tersebut hanya cukup untuk kehidupannya dan anaknya selama dua atau tiga hari.

"..kalau saya pegang uang walaupun cuma buat dua tiga hari tapi saya masih pegang uang...alhamdulillah saya bersyukur.."

Selain bersyukur atas rejeki yang diterimanya, Rita mengakui bahwa ia juga senantiasa bersyukur bahwa ia dapat terhindar dari stres akan berbagai permasalahan hidup yang ia jalani.

"....Alhamdulillah sih saya ga pernah sampai stres Mbak.."

Rita juga mengungkapkan bahwa selain selalu mensyukuri kondisinya yang tidak pernah terlalu merasa stres, ia juga selalu mensyukuri kesehatan yang diberikan oleh Tuhan kepada dirinya. Bagi Rita, kesehatan yang diberikan Tuhan merupakan bentuk rejeki lain yang ia rasakan karena dengan kesehatan berarti Rita mampu untuk dapat mencari rejeki untuk kehidupan ia dan anaknya.

"..alhamdulillah saya tuh sehat, diberi sehat itukan juga sudah rejeki juga kan buat saya, saya bisa cari duit buat anak saya.."

Selama wawancara, Rita juga seringkali mengungkapkan bahwa hal penting dalam menjalani hidupnya adalah kemampuan untuk ikhlas dan bersyukur.

"...gitu, jadi disyukuri aja mau seberapa mau seberapa tapi alhamdulillah sih yah...ya itu, yang penting ikhlas dan bersyukur...itu aja jalannya, ga ada yang lain mbak...."

Selama wawancara berlangsung, kekuatan yang juga terlihat dengan cukup jelas terlihat pada diri Rita adalah kekuatan *spirituality*. Menurut Peterson dan Seligman (2004), individu kekuatan *spirituality* memiliki keyakinan yang kuat mengenai sebuah tujuan yang lebih tinggi dan makna dari alam semesta. Individu dengan kekuatan ini juga memiliki kepercayaan mengenai makna hidup yang membentuk perilaku dan memberikan rasa tenang dan nyaman dalam hidup. Keyakinan Rita bahwa semua hal terjadi atas kehendak Tuhan dan bahwa hanya Tuhan satu-satunya tempat dimana ia bisa mengadu dan membantunya membuat Rita senantiasa merasa ikhlas dalam menghadapi segala permasalahan yang ia hadapi.

..sekarang semua saya kembalikan kepada Allah, semua apa namanya....rejek, cobaan, semua kan dari Dia kan....seberat apapun, pasti saya kembalikan kepada Allah....saya hanya mengadu kepada Allah...itu aja, kalau masalah keuangan, anak, saya kembalikan kepada Allah...kita ga tahu yah, tiba2 ada rejeki aja gitu kan....alhamdulillah....kadang2 sampai ga ada sama sekali, ya saya diam saja...paling saya zikir...itu aja....saya menjalani hidup ini ikhlas, jadinya saya buat easy going gitu loh...eh kok jadinya enteng yah, ga terlalu dibebani....pokoknya saya kalau ada masalah ngadu nya sama Allah, itu aja...ga ada yang lain yang bisa bantu kita kan yah....

Keyakinan Rita akan pertolongan Tuhan kepada dirinya yang membesarkan anak seorang diri juga menunjukkan kekuatan *hope* pada dirinya. Dijelaskan oleh Seligman (2002), kekuatan *hope* merepresentasikan keteguhan terhadap masa depan yang cerah dan kebaikan-kebaikan yang dipegangnya. Individu ini berpikir mengenai masa depannya, berharap akan kejadian-kejadian dan hasil yang diinginkan terjadi, berperilaku sedemikian rupa dan merasa yakin bahwa perilakunya tersebut dapat membuat harapan jangka panjangnya terwujud. Pada diri Rita, kekuatan *hope* terlihat dari bagaimana ia merasa yakin bahwa

Tuhan akan selalu membantunya membuat ia senantiasa merasa tenang dalam menghadapi segala permasalahan sehingga ia mengaku tidak pernah merasa stres yang berlebihan.

"....saya ga pernah merasa susah....sesusah2nya, paling saya diam aja, saya zikir, saya shalat tepat waktu, saya ngaji....ga pernah saya stres atau gimana....ga, ga pernah....kadang2 ditangan cuma seribu rupiah istilahnya, saya tetap tenang...saya yakin, seyakini-yakinnya Allah pasti akan kasih rejeki, saya punya anak yatim...janji Allah pastilah....Alhamdulillah sih saya ga pernah sampai stres Mbak"

Kekuatan lain yang juga merupakan *signature strength* Rita adalah kekuatan *fairness*. Kekuatan *fairness* dijelaskan oleh Seligman (2002) sebagai kekuatan yang mengacu pada bagaimana individu memperlakukan orang lain dengan adil, tidak membiarkan perasaan subjektif mempengaruhi keputusannya mengenai orang lain. Kekuatan ini melibatkan bagaimana individu memberikan kesempatan kepada setiap orang dengan adil dan berkomitmen bahwa adanya peraturan yang berlaku umum bagi semua orang tanpa ada pengecualian. Pada diri Rita, kekuatan *fairness* terlihat dari bagaimana Rita memperlakukan orang lain meskipun orang tersebut telah menipunya.

"..aku berpikiran satu jangan nipu orang, baiklah sama orang itu aja...ya seperti yang aku bilang...aku ga ada dendam kan sama yang nipu aku itu, ga ada...karena aku selalu berbaik sangka sama orang..tidak pernah menipu orang dan aku yakin banget aku ga akan ditipu lagi sama orang.."

Selain kekuatan *kindness*, *gratitude*, *spirituality*, *hope* dan *fairness*, kekuatan lain yang juga tampak jelas terlihat dari hasil wawancara dengan Rita adalah kekuatan *love* yang ia miliki terhadap anaknya. Menurut Seligman (2002) kekuatan cinta yang muncul dari hubungan timbal balik dengan orang lain, termasuk didalamnya adalah hubungan cinta yang romantis dan persahabatan, cinta antara orang tua dan anak, dan keterikatan emosi antara teman satu kelompok, rekan kerja, dan sebagainya. Kekuatan ini ditandai dengan membagi pertolongan, kenyamanan, dan penerimaan yang melibatkan perasaan positif yang kuat, komitmen, dan bahkan pengorbanan. Kekuatan *love* yang dimiliki Rita terhadap anaknya membuat Rita merasa lebih kuat untuk tidak lagi menngisi

kepergian suami dan mulai melaksanakan tanggung jawabnya sebagai orang tua tunggal.

"...tapi anak saya tuh yang nguatn saya, kan saya tidur berdua sama dia..."mama, mama jangan nangis terus" dia bilang gitu "ya udah yah nak yah, kita hidup berdua yah nak yah" aku bilang begitu "iya, nanti kalo mama nangis aku ikut nangis"...itu dia yang nguatn aku, sampai sekarang...anak ku benar benar...padahal dulu dia dekkkeet banget sama ayahnya, dia yang nguatn..."

Selain memberikan kekuatan untuk tetap dapat melanjutkan hidup demi anaknya. Rita juga mengatakan bahwa kehadiran anaknya tersebut juga memberikan ia kekuatan untuk terus bekerja agar dapat menghidupi dan memenuhi kebutuhan anaknya meskipun ia harus bekerja keras untuk melakukannya

"..udah, mama jadi kuli yang penting kamu bisa mama cukupin" istilahnya kalau dia mau beli apa, saya ada.."

4.2.2 Partisipan 2 (Nuni)

4.2.2.1 Hasil Observasi

Wawancara dengan Nuni dilakukan dua kali, yaitu pada tanggal 30 November dan 1 Desember 2009 yang keduanya dilakukan di rumah Nuni. Pertemuan pertama dilaksanakan pada tanggal 30 November 2009 di ruang keluarga rumah Nuni. Ketika wawancara dilakukan, Nuni mengenakan celana jins dan baju kaus berkerah warna putih. Nuni tampak santai dan terbuka dalam menjawab seluruh pertanyaan yang diberikan oleh peneliti. Selama wawancara berlangsung, posisi badan Nuni menghadap kedepan tetapi tatapan mata Nuni hampir selalu menatap kepada peneliti. Pada pertemuan ini, Nuni tampaknya mengalami kesulitan dalam mengerti pertanyaan yang diajukan oleh peneliti sehingga beberapa kali peneliti harus memberikan contoh. Setelah diberikan contoh, Nuni kemudian dapat menjawab pertanyaan peneliti dengan cukup lancar.

Pertemuan kedua dilakukan keesokan harinya, yaitu pada tanggal 1 Desember 2009 dan kembali berlangsung di rumah Nuni. Nuni memakai celana jeans berwarna hitam dan baju kaus berwarna biru. Nuni memiliki badan yang cukup berisi dengan berat badan sekitar 63 kg dan tinggi badan sekitar 154 cm. Ia

berkulit putih dengan rambut sebauh serta mengenakan kacamata. Selama wawancara berlangsung, posisi badan Nuni masih menghadap kedepan namun hampir disepanjang wawancara Nuni melakukan kontak mata dengan peneliti. Pada wawancara kali ini, Nuni tampak lebih lancar menceritakan pengalamannya dan dapat mengerti seluruh pertanyaan yang diberikan kepadanya. Secara umum, Nuni sangat kooperatif dan menjawab seluruh pertanyaan peneliti dengan terbuka.

4.2.2.2 Latar Belakang Partisipan

Nuni adalah anak pertama dari enam bersaudara. Ia lahir di Makasar semasa ayahnya ditempatkan sebagai kepala divisi kepolisian di daerah tersebut. Nuni dan keluarga tinggal di Makasar selama 4 tahun, sampai kemudian ayah Nuni ditarik kembali untuk bertugas di Jakarta dengan jabatan sebagai kapten pada tahun 1959. Sejak saat itu, Nuni dan keluarga tinggal di Jakarta sampai saat ini.

Mengenai ayahnya, Nuni menceritakan bahwa latar belakang profesi ayahnya sebagai seorang polisi dirasakan oleh Nuni sangat mempengaruhi pola asuh dirinya dan adik-adiknya. Oleh ayahnya, Nuni dan adik-adiknya diberikan disiplin dan peraturan yang sangat ketat. Ketika peraturan-peraturan tersebut dilanggar, ayah Nuni tidak segan-segan memukul anaknya menggunakan rim (ikat pinggang polisi).

"..dan kalau sampai ketahuan macam-macam, itu urusannya... mukulnya fisik..hukumannya tuh fisik, mukul gitu..pakai rim polisi.gitu.."

Disiplin yang sangat ketat dan hukuman fisik yang diberlakukan oleh ayahnya tersebut diakui Nuni sangat membekas pada dirinya terutama karena bekas-bekas pukulan ayahnya seringkali masih terlihat dengan jelas di badan Nuni keesokan harinya ketika ia pergi kesekolah.

"..mengapa kenangan itu membekas untuk saya, itu kadang-kadang disekolah tuh bekas-bekas rim di kaki saya itu masih ada, di tangan..."

Akan tetapi, di sisi lain Nuni mengakui bahwa profesi ayahnya sebagai polisi juga memberikan perasaan bangga pada dirinya. Dengan jabatan ayahnya sebagai kapten, tidak jarang Nuni dan adik-adiknya mendapat perlakuan istimewa dan disegani orang-orang disekitarnya.

"..walaupun ayah saya keras begitu, tetapi ada satu kebanggaan sebagai anak seorang pimpinan kan..jadi kalau ke kantor, kita kan dilayani seperti apa..terus..dan ayah saya itu memang memiliki disiplin yang tinggi..orang itu takut semua kalau sudah berhadapan sama dia, jadi otoriter gitu orangnya..tapi disamping itu, sebetulnya orangnya justru dia tuh banyak nolong orang gitu..."

"..dan dia tuh ini, istilahnya jagoan lah gitu yah..jagoan dalam sikap, itu di daerah rumah saya tuh kalo kita sudah jalan dengan mobil Jack kita, semua orang minggir..jadi gimana sih, anak kolong gitu itungannya..anak polisi gitu dan ayahnya punya jabatan.."

Sedangkan mengenai keadaan ekonomi keluarga, Nuni mengatakan bahwa saat itu dengan pangkat ayahnya sebagai kapten kondisi ekonomi keluarga dapat dirasakan cukup baik oleh Nuni. Nuni merasa bahwa semua kebutuhannya dan keinginannya dapat dipenuhi oleh kedua orang tuanya. Bahkan tidak jarang sebagai anak tertua, Nuni seringkali mendapat keistimewaan dengan diberikan barang-barang mahal dan diikutsertakan di berbagai kegiatan, seperti les bela diri dan piano oleh ibunya.

"..lagi musimnya tas mahal tuh..samsonite..itu yah, itu hanya orang-orang dengan ekonomi yang baik yang punya, itu saya dibeliin..dibawa ke pasar baru, dibeliin..jadi saya dapat kelebihan lah sebagai anak yang paling gede.."

"..itu saya sampai disuruh les piano sama ibu saya, dibeliin piano.. baby piano untuk saya main..terus, saya disuruh belajar bela diri.. tji yit tsu.. itu saya belajar, pokoknya apa yang saya pengen tuh diikutin.."

Namun, setelah ayahnya meninggal dunia pada tahun 1969 banyak hal yang dirasakan berubah pada kehidupannya. Selain keadaan ekonomi yang sudah tidak sebaik ketika ayahnya masih hidup, perbedaan lain yang dirasakan Nuni berkaitan dengan peraturan-peraturan yang selama ini diterapkan di keluarganya. Sejak ayahnya meninggal, Nuni merasa bahwa ia seperti memiliki kebebasan dari semua disiplin dan peraturan yang selama ini mengekangnya.

"..nah disitu, saya merasa seperti orang yang lepas dikekang..jadi ibu saya mulai sibuk..mulai sibuknya karena dia akhirnya menjadi single parent.."

Ibu Nuni yang meskipun dinilainya sebagai orang yang juga memiliki disiplin tinggi namun karena kesibukannya sebagai orang tua tunggal membuat Nuni dan adik-adiknya menjadi tidak terawasi secara penuh. Tidak adanya lagi aturan yang terlalu ketat dari ayahnya dan kurangnya pengawasan dari ibunya, membuat Nuni yang pada saat itu baru selesai ujian SMP menjadi lebih banyak menghabiskan waktunya bermain bersama teman-teman. Kebiasaan bermain tersebut terus berlanjut sampai dengan Nuni duduk di kelas 1 SMA dan membuatnya terancam tidak naik kelas. Untuk mengejar ketinggalannya, Nuni kemudian dimasukkan kedalam asrama sekolah oleh ibunya atas saran kepala sekolah. Selama berada di asrama, Nuni mampu menaikkan nilainya dan berhasil naik kelas, serta memenuhi tuntutan orang tua yang tidak mentolerir anaknya yang tidak naik kelas.

"..cuma satu bulan atau dua bulan, itu saya bisa mengejar angka untuk naik (kelas)..karena kita tuh dulu ga boleh ga naik waktu jaman ayah saya itu dan kalau tidak naik, buat kita itu malu..jadi yang penting naik..jadi akhirnya raportnya memenuhi untuk naik tapi tidak bisa masuk IPA..."

Pada kelas 1 SMA ini, Nuni kemudian berkenalan dengan Hendra. Nuni menceritakan bahwa saat itu ia dikenalkan dengan Hendra oleh teman satu kelas Nuni yang merupakan saudara Hendra. Perkenalan tersebut kemudian berlanjut dengan pertemuan-pertemuan di acara sekolah. Sampai pada akhirnya Nuni dan Hendra memutuskan untuk berpacaran. Pada saat itu, Nuni sendiri sudah berani untuk mengajak Hendra kerumahnya karena ibu Nuni lebih bersikap longgar terhadap peraturan berpacaran dibandingkan ayahnya.

"..setelah ayah saya sudah tidak ada, ibu saya sudah bersikap lebih bebas..jadi kita boleh, teman datang ke rumah..gitu..kaya pacaran gitu..pokoknya datang ke rumah.."

Meskipun terkesan lebih longgar dalam hal peraturan dibandingkan dengan ayahnya, namun disiplin dan sikap ibunya yang dinilai dominan sebenarnya membuat Nuni tidak sepenuhnya merasakan kebebasan.

"..ibu saya itu orangnya juga dominan, dia itu kalo sudah bilang A harus A..ga bisa kita bilang B..harus ngikut gitu..mau kaya apapun itu, kalau tidak..dia mungkin tidak mukul, tapi akhirnya dia..mmh marah, marah itu yang bicaranya ngungkit-ngungkit dan akhirnya tidak enak banget..jadi, itu kadang-kadang rasanya sakiit gitu yah hati gitu.."

Karena keadaan tersebut, Nuni mengaku bahwa ia hanya mampu untuk bertindak bebas jika ia sedang berada di dalam rumah. Ketika ia kembali ke dalam rumah, Nuni kembali merasa terkekang dengan peraturan-peraturan dan juga beban tanggung jawab yang harus ia jalankan sebagai anak pertama di keluarganya.

"..sebebas-bebasnya saya, saya main, apa gitu..sebetulnya sampai di rumah itu, saya kembali lagi ke suasana rumah yang penuh kekangan, ga boleh..ya tetap ada, aturannya kan masih ada.."

"..ibu saya kaya menitipkan adik-adik karena dia sering pergi pulang malam, karena dagang kan yah, cari untung gitu..jual barang.."

Keadaan keluarga yang mengalami kesulitan ekonomi dan sifat ibu yang membuat dirinya kecewa membuat Nuni merasa bersyukur dapat bertemu dengan figur Hendra. Hendra yang datang dari keluarga dengan latar belakang ekonomi yang baik seringkali mengajak Nuni dan adik-adiknya pergi keluar dan merasakan kesenangan yang dulu pernah dirasakan Nuni ketika ayahnya masih hidup. Bagi Nuni, kehadiran Hendra dapat memberikan dirinya ketenangan, ketentraman, dan juga perasaan dihargai.

"..dengan adanya Hendra, jadi kekecewaan atau rasa..pokoknya kekecewaan didalam kehidupan keluarga saya gitu yah...liat ibu saya kaya begitu, liat hidup kita susah..tapi dengan adanya Hendra, dia itu banyak menghibur misalnya mengajak saya nonton ke tempat yang bagus, ajak makan..jadi kaya ngembaliin harga diri aja gitu kan, dengan maksudnya..dia ngajak kita naik mobil kemana, bisa kehidupan yang layak dulu kita pernah ngerasain gitu..sempat hilang.."

Setelah 9 tahun berpacaran, Nuni dan Hendra akhirnya memutuskan untuk menikah pada tahun 1979. Di awal pernikahan, Nuni dan suami tinggal di rumah orang tua Hendra selama kurang lebih satu tahun sampai kemudian Hendra dikirim ke Ruteng oleh kantornya. Pada awalnya Nuni sempat menemani Hendra

bertugas di Ruteng. Namun, kurang dari satu bulan kemudian Nuni kembali ke Jakarta karena kehamilannya.

Pada tahun 1981, Nuni akhirnya melahirkan anaknya yang bernama Sisi. Pada saat Nuni melahirkan, Hendra kembali ke Jakarta untuk menemani Nuni dan menyaksikan kelahiran anaknya. Kesempatan kembali ke Jakarta juga dimanfaatkan Hendra untuk memeriksakan kondisi kesehatannya. Pada tahun yang sama dengan kelahiran anaknya Hendra diketahui mengidap penyakit kanker paru-paru dan hanya memiliki harapan hidup yang tipis. Sejak saat itu, Hendra tidak lagi kembali ke Ruteng dan hanya bertugas di Jakarta.

Meskipun suami Nuni menderita kanker namun suami Nuni tetap bekerja sehingga Nuni tidak pernah merasa kekurangan secara ekonomi. Akan tetapi, Nuni yang mengaku merasa sayang dengan pendidikannya karena tidak dipergunakan dan keinginannya untuk dapat memberikan uang kepada ibunya akhirnya memutuskan untuk mulai bekerja pada tahun 1984. Saat itu Nuni bekerja di salah satu perusahaan asing yang menurutnya sesuai dengan jurusan perkuliahan yang dulu ia jalani.

"Tapi karena saya sayang pendidikannya.. terutama karena bisa kasih ibu saya, karena sudah disekolahkan masa tidak manfaat banget..akhirnya saya kembali bekerja..."

Pada tahun 1985, suami Nuni akhirnya meninggal dunia dan sejak saat itu Nuni akhirnya menjadi orang tua tunggal sampai saat ini. Setelah suaminya meninggal dunia, Nuni dan anaknya akhirnya kembali tinggal bersama dengan ibu Nuni.

4.2.2.3 Seputar Pernikahan dan Menjadi Orang Tua Tunggal

Setelah menikah pada tahun 1979, Nuni dan suami tinggal bersama dengan orang tua suami di Jakarta sampai pada akhirnya suami Nuni ditugaskan di Ruteng oleh perusahaan tempatnya bekerja. Nuni dan suami akhirnya pindah ke Ruteng untuk menjalani masa tugas suami. Kurang dari satu bulan menemani suami, Nuni hamil dan kembali ke Jakarta. Situasi tempat tinggal suami di Ruteng

yang terpencil membuat Nuni dan suami menjadi khawatir akan keselamatan kehamilan Nuni sehingga mereka memutuskan agar Nuni kembali ke Jakarta.

Pada tahun 1981 ketika anak mereka lahir, suami Nuni yang pada saat itu datang ke Jakarta untuk menemani Nuni melahirkan kemudian juga memanfaatkan kepulangannya untuk memeriksakan kesehatannya. Saat itu kemudian diketahui bahwa suami Nuni menderita penyakit kanker paru-paru dan memiliki harapan hidup yang tipis. Sejak diketahui sakit tersebut, suami Nuni kemudian ditarik untuk menjalani masa dinas di Jakarta. Selama di Jakarta, Nuni dan suami kemudian kembali tinggal bersama dengan orang tua suami Nuni.

Menurut Nuni, ketika mengetahui keadaan suami yang diketahui menderita kanker paru-paru dan divonis oleh dokter hanya memiliki harapan hidup yang tipis membuat Nuni sebenarnya sudah berusaha mempersiapkan dirinya secara mental bahwa suatu saat ia akan kehilangan suaminya tersebut.

".. dia kan sempat sakit 4 tahun dan pada awal sakitnya itu sudah diketahui bahwa sakit dia itu tidak tertolong jadi hanya keajaiban saja yang bisa membuat dia sembuh, jadi secara mental, secara tidak langsung sudah ada perasaan suatu saat gue akan kehilangan.."

Meskipun Nuni menyadari bahwa suatu saat ia akan kehilangan suaminya, namun Nuni mengakui bahwa ia tetap saja merasa terpukul dan kehilangan ketika pada akhirnya suaminya meninggal dunia.

"..saya waktu ditinggal suami, benar-benar shock, shock banget, jadi kaya kehilangan pegangan.."

Nuni yang merasa terpukul dan kehilangan suaminya tersebut, akhirnya hanya menghabiskan waktunya untuk menangis dan mengingat suaminya. Nuni bahkan juga mencoba untuk tetap menghidupkan sosok suaminya dengan tetap mengajak berdialog foto suaminya ketika ia sedang berbicara dengan anaknya.

"..kerjanya di kamar itu nangis, terus baca surat-surat dari suami saya..nangis..terus kaya orang gila gitu..menganggap suami saya tetap ada, foto suami saya yang gede saya taruh di kamar, terus bercanda sama anak saya, bercanda terus melibatkan foto itu seakan-akan suami saya masih hidup..itu saya lakukan agar saya tidak merasa sendiri.."

Keadaan yang dialami Nuni tampaknya sejalan dengan penjelasan Ortigas (1991) yang menyebutkan bahwa sumber stres yang pertama dan paling utama yang dirasakan oleh orang tua tunggal adalah usaha untuk mengatasi perasaan kehilangan atau perpisahan dengan orang yang dicintai. Pada keadaan Nuni, usaha untuk mengatasi rasa kehilangan ia lakukan dengan menghabiskan waktu menangis dan membaca surat-surat dari almarhum suaminya, serta mengajak berdialog foto suaminya.

Perasaan kehilangan yang besar pada diri Nuni, diakuinya sempat membuat dirinya memiliki keinginan untuk mati mengikuti kepergian suaminya. Akan tetapi, kesadaran Nuni akan kehadiran anaknya membuat Nuni seakan mendapatkan penguatan untuk tetap hidup dan menjalankan tanggung jawab untuk membesarkan anaknya.

"...tapi karena ada anak, itu akhirnya membuat saya jadinya lebih kuat gitu..karena saya merasa punya suatu tanggung jawab, bahwa saya harus membesarkan anak saya.."

Seperti yang dijelaskan oleh Ortigas (1991), bahwa ketika orang tua tunggal masih harus beradaptasi dengan situasi baru, muncul sumber stres kedua yaitu kesadaran individu bahwa ia memiliki anak yang harus dibesarkan tanpa bantuan pasangan. Pada Nuni, meskipun kehadiran anak pada satu sisi menimbulkan beban tanggung jawab namun di sisi lain kehadiran anak juga memberikan efek penguatan pada dirinya untuk tetap bertahan hidup dan membesarkan anaknya.

Lebih lanjut, Ortigas juga menyebutkan sumber stres lain yang mungkin dirasakan oleh orang tua tunggal adalah tuntutan untuk beradaptasi dengan penerimaan lingkungan sosial mengenai status baru mereka dan adanya tuntutan untuk mengikuti ekspektasi sosial. Berdasarkan penuturan Nuni, sumber stres yang berkaitan dengan penerimaan sosial ini tampaknya juga ia rasakan terutama berkaitan dengan status yang harus ia sandang sebagai janda. Bagi Nuni, statusnya sebagai janda tampaknya menimbulkan ketakutan tersendiri bagi dirinya terutama karena pandangan sosial yang menurut Nuni terkadang suka meremehkan individu dengan status janda.

"..mulai ada rasa takut dengan status janda..status janda itu karena mikir, melihat bagaimana orang ga respek..takut respek orang ke kita itu jadi kurang.."

Ketakutan yang dirasakan oleh Nuni tersebut pada akhirnya menyebabkan Nuni tampil sebagai pribadi yang cenderung kaku dalam berhubungan sosial, terutama dengan para lelaki.

"..itu buat saya merasa jadi ketakutan dengan status itu, di kantor pun waktu kerja..dulu gitu, kaya siapa orang kantor yang sok ngomong jorok ke saya atau megang saya..itu saya bisa marah, karena dibayangi sama status saya gitu..”lo jangan ngeremehin gue, jangan mentang-mentang gue janda, lo mau kurang ajar sama gue” gitu..jadi kaku banget saya menyandang status janda dan ada rasa takut.."

Selain permasalahan sosial yang dihadapinya, Nuni mengatakan bahwa permasalahan utama yang seringkali ia rasakan adalah masalah perekonomian dalam memenuhi kebutuhan hidupnya dan anaknya. Pada kasus Nuni, meskipun ia sudah memiliki pekerjaan tetap sebagai pegawai swasta untuk menghidupi anaknya namun tuntutan ekonomi tetap ia rasakan sebagai suatu beban tanggung jawab yang utama.

".. jaman sekarang istri juga sudah banyak yang bekerja, tapi masih ada suami..tapi sebetulnya tanggung jawab itu ada di suami, tidak menjadi suatu tuntutan, dia hanya membantu untuk meringankan tapi bukan suatu kewajiban gitu..tapi kalau sudah tidak ada suami, itu semua beban kan ada di kita dan hidup itu kan perlu duit..mau biaya hidup, biaya sekolah, makan..kalau tidak kita harus bergantung sama orang kan.."

Kondisi Nuni yang harus menjadi tulang punggung keluarga dan bekerja seorang diri tanpa bantuan suami pada akhirnya membuat Nuni merasa kehilangan waktu yang ia miliki dengan anaknya.

"..suatu tuntutan yang besar dimana saya tidak dapat bergantung kepada orang lain terutama untuk membesarkan anak saya seperti apa yang saya cita-citakan dan disamping itu saya merasa, karena saya akhirnya harus bekerja untuk dapat menghidupi dan membesarkan anak..saya harus bekerja lebih giat dan saya merasa karena waktu saya tersita untuk bekerja, terikat oleh jam kantor akhirnya perhatian saya menjadi tidak dapat sepenuhnya pada anak saya di saat-saat ia memerlukan, seperti ketika ia sakit, saya tidak dapat mendampingiya

karena saya harus masuk kerja dan kesempatan untuk mengurus anak saya sebagai layaknya seorang ibu itu tidak dapat saya penuhi 100%..”

Dijelaskan oleh Ortigas (1991) bahwa sumber stres keempat yang dialami oleh orang tua tunggal berkaitan dengan bagaimana individu menghadapi tuntutan ekonomi untuk menghidupi keluarga. Disebutkan bahwa orang tua tunggal terkadang memiliki kesulitan untuk tetap bekerja, memperhatikan anak, menjalankan rumah tangga, dan menunggu tunjangan untuk anak-anak mereka yang tidak adekuat.

Selain mengalami ke empat sumber stres diatas, Nuni juga mengakui bahwa tantangan terbesar yang dirasakannya sebagai orang tua tunggal adalah bagaimana ia harus bisa menjalankan dua peran sekaligus. Di satu sisi, ia harus bisa menjadi figur ibu yang mampu memberikan perhatian dan di sisi lain ia harus bisa menjadi figur ayah yang bisa memberikan disiplin serta mencari nafkah bagi keluarga.

”..kita harus bisa bersikap, bisa menempatkan diri kita sebagai seorang ibu dan juga seorang ayah gitu..pengertian seorang ibu, yaitu ibu yang memberikan perhatian yah secara alami seorang ibu dan dengan kasih sayang, dengan perhatian yah..nah, kalo sebagai figur ayah harus menunjukkan sifat yang lebih tegas, lebih tegas, terus juga harus bisa sebagai..mmh..pekerja..kan saya yang cari uang..”

Pernyataan Nuni diatas, tampaknya juga sejalan dengan penjelasan Heins dan Seiden (1987) yang menyebutkan bahwa salah satu tantangan yang harus dihadapi oleh orang tua tunggal adalah bagaimana individu yang menjadi orang tua tunggal harus dapat memenuhi kebutuhan akan kasih sayang dan juga keuangan seorang diri, berperan sebagai ayah dan ibu sekaligus, serta mengendalikan kemarahan atau depresi yang dialami oleh anaknya maupun dirinya sendiri.

4.2.2.4 Kepuasan terhadap Masa Lalu

Menurut Seligman (2002), kepuasan dan kebahagiaan terhadap masa lalu dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu keadaan yang tergambar dalam bentuk kepuasan, derajat kepuasan, pemenuhan, kebanggaan, dan kedamaian. Bagi Nuni, kenangan masa kecil yang penuh dengan aturan dan kekangan, serta hukuman fisik merupakan kenangan yang sangat membekas pada dirinya mengenai masa

lalu. Kenangan tersebut bahkan membuat Nuni secara umum menilai bahwa ia memiliki masa kecil yang tidak bahagia.

"..kehidupan masa kecil yang saya ingat tidak banyak hal yang membuat saya bahagia di masa kecil saya..karena mempunyai orang tua yang keras dengan tuntutan tanggung jawab yang diharapkan dari saya sebagai anak yang tertua.."

Meskipun memiliki masa kecil yang dirasakan sebagai masa yang tidak memberikan kepuasan dan kebahagiaan bagi dirinya, namun Nuni mengakui bahwa ia sebenarnya juga pernah merasakan kebahagiaan ketika berpacaran dan menikah dengan Hendra.

"..kebahagiaan saya itu pas masa pacaranlah..pokoknya masa dimana masih ada suami saya di samping saya..saya merasa bahagia, karena merasa sebagai apa yah..manusia yang dihargai..karena merasa dicintai, disayang, diperhatikan.."

Akan tetapi, rasa kebahagiaan yang muncul pada masa pacaran dan pernikahan yang terlalu singkat ia rasakan membuat Nuni secara umum kembali menilai bahwa ia memiliki masa lalu yang tidak memuaskan.

"..tetapi saya tidak merasa puas, karena masa kebahagiaan itu kan singkat banget, di usia saya yang relatif masih muda..31..dengan satu cita-cita, yang tadinya, udah dapat orang yang kita cintai, menikah, dengan dua-duanya berpendidikan lah hitungannya, punya satu cita-cita kedepannya akan merasakan, membayangkan hidup itu akan senang, akan baik, atau gimana..ternyata itukan terputus kan.."

Meskipun secara umum Nuni menilai bahwa ia tidak memiliki masa lalu yang memuaskan, namun Nuni tampaknya tetap mampu untuk merasakan emosi positif pada masa lalunya. Nuni yang mampu untuk masuk dan lulus dari perguruan tinggi negeri di Jakarta mengatakan bahwa ia merasa puas dan bangga akan pencapaiannya tersebut.

"..pada saat itu ada suatu kepuasan..kepuasan batin lah yah..dan satu..mmh..satu apa yah..memberikan satu kebanggaan ke orang tua..karena dibesarkan oleh orang tua tunggal yang juga menuntut bahwa kita harus sekolah setinggi mungkin dan apa..mmh..kayanya memberikan satu kebanggaan saja ke orang tua.."

Kebanggaan lain yang juga dirasakan oleh Nuni ia rasakan ketika akhirnya ia bisa menikah dengan Hendra yang merupakan laki-laki yang ia cintai dengan pesta yang besar.

"..menikah itupun juga dianggap sukses, pesta besar, pokoknya bangga banget lah saya pada masa-masa itu"

4.2.2.5 Harapan dan Optimisme terhadap Masa Depan

Menurut Seligman (2002), emosi positif di masa depan mencakup keyakinan (*faith*), kepercayaan (*trust*), kepastian (*confidence*), harapan (*hope*), dan optimisme. Secara umum, Nuni mengatakan bahwa sebenarnya harapan-harapan hidupnya yang utama seperti memberikan pendidikan yang baik, materi yang berkecukupan, dan mampu mengantarkan anaknya ke jenjang pernikahan sudah mampu ia penuhi.

"..sebetulnya misi hidup saya itu sudah selesai, yang mendorong saya untuk survive selama ini, setelah anak saya menikah dan selalu kan saya ingin membuktikan walaupun saya single parent..saya bisa memberikan yang terbaik untuk anak saya, anak saya punya rumah, saya bisa memberikan pendidikan, itu semua..walaupun saya single parent tetapi semua yang saya cita-citakan sudah terpenuhi.."

Pencapaian-pencapaian tersebut diakui oleh Nuni mampu ia dapatkan terutama karena ia adalah tipe orang yang memikirkan tujuannya sejak jauh hari, selalu optimis, dan berusaha keras untuk mewujudkan semua keinginannya.

Pencapaian-pencapaian yang sudah berhasil ia dapatkan tersebut membuat Nuni mengakui bahwa ia sudah tidak lagi memiliki tujuan khusus dalam hidupnya. Lebih lanjut, Nuni mengatakan bahwa saat ini tujuan hidupnya hanyalah tinggal memperdalam dan menjalankan agama dengan sebaik-baiknya, serta membuat hidupnya lebih berguna untuk orang-orang disekitarnya.

"..lebih memperdalam agama, pengetahuan agama, terus memperbaiki ibadah..berbuat..mmh yah mencari bekal lah untuk keakhirat..dan mengharapkan..mmh..apa yah..hidup itu bisa bermanfaat untuk anak, mantu, cucu, dan keluarga..gitu"

Mengenai harapannya tersebut, Nuni kembali menegaskan bahwa ia merasa optimis dapat memenuhi semua keinginannya tersebut. Rasa optimis tersebut terutama muncul karena memang ia sudah berniat sejak lama dan juga sudah memiliki lebih banyak waktu luang setelah pensiun untuk mewujudkan harapannya tersebut.

"..saya rasa..insyaAllah akan tercapai kalau kita sudah meniatkan yah ..karena kan tidak ada aktivitas lain, kalau tidak dilaksanakan juga kita tidak ada aktivitas, jadi jenuh..dan itu harus dipaksakan untuk dilaksanakan supaya tidak ada kejenuhan.."

4.2.2.6 Kebahagiaan Masa Kini

Menurut Seligman (2002), kebahagiaan masa kini mencakup dua hal yang berbeda yaitu kenikmatan (*pleasure*) dan gratifikasi (*gratification*). Setelah Nuni pensiun kurang lebih setahun yang lalu, Nuni mengatakan bahwa saat ini waktunya lebih banyak ia habiskan dengan membersihkan dan mengatur rumah. Nuni sendiri merasa cukup menikmati aktivitas ini terutama karena memang sejak kecil ia memang menyukai kerapihan dan kegiatan mengatur rumah, bahkan karena kesukaannya mengatur rumah semasa kecil sebenarnya Nuni bercita-cita ingin menjadi arsitek.

Selain mendapatkan kenikmatan dengan melakukan aktivitas membersihkan dan mengatur rumah, pada Nuni juga tampak bagaimana ia bisa mengalami gratifikasi ketika ia menjalani shalat. Bagi Nuni, dengan melakukan shalat ia merasa bahwa ia mampu mendapatkan ketenangan dan juga kenikmatan.

"..ternyata hanya dengan shalat yang saya jalankan, yah secara bertahap..memang tidak langsung..yah ternyata itu, dengan meyakini, dengan kita punya iman, dengan komunikasi kita kepada Allah, itu ternyata membuat kita..saya lebih nyaman gitu..tenang dan memperoleh kenikmatan.."

Gratifikasi dijelaskan oleh Seligman (2002) sebagai emosi yang bertahan lebih lama daripada kenikmatan dan melibatkan lebih banyak pemikiran serta interpretasi. Gratifikasi tidak begitu saja menjadi terasa datar, ia ditopang oleh kekuatan dan kualitas individu. Pada Nuni, ketenangan dan kenikmatan yang

muncul ketika ia shalat juga datang karena pengalaman-pengalaman dirinya yang melihat penting dan bermanfaatnya shalat untuk dirinya.

"..tapi dengan shalat itu rupanya yang membuat saya lebih tenang, ada suatu kebutuhan dan mengapa sekarang saya suka ngotot ke anak saya.. "Si, shalat loh..jangan nanti pas suatu saat kamu pas perlu..".. dari kata-kata saya saja, saya belajar dari diri saya.."

4.2.2.7 Character Strength dan Virtue

Penyebaran Skor Kuesioner VIA-IS Partisipan 2 (Nuni)

Virtue	Character Strength	Partisipan 2 (Nuni)
Wisdom & Knowledge	Creativity	38
	Curiosity	31
	Open-Mindedness	41
	Love of Learning	31
	Perspective	36
Courage	Bravery	35
	Persistence	43
	Integrity	42
	Vitality	34
Humanity	Love	40
	Kindness	40
	Social Intelligence	37
Justice	Citizenship	39
	Fairness	43
	Leadership	41
Temperance	Forgiveness & Mercy	37
	Humility & Modesty	37
	Prudence	41
	Self-Regulation	33
Trancendence	Appreciation of beauty	41
	Gratitude	43
	Hope	40
	Humor	34
	Spirituality	43

Berdasarkan hasil kuesioner VIA-IS, didapatkan bahwa *signature strength* yang dimiliki Nuni adalah kekuatan *gratitude*, *spirituality*, *persistance*, dan *fairness* pada posisi yang sama, diikuti dengan kekuatan *integrity*. Berdasarkan

hasil wawancara, kekuatan *spirituality* merupakan kekuatan yang cukup jelas terlihat pada diri Nuni. Untuk kekuatan *gratitude* dan *persistance* meskipun tidak terlalu jelas namun tetap tampak pada hasil wawancara yang dilakukan. Sedangkan kekuatan *fairness* dan *integrity* tidak tampak terlalu jelas muncul pada diri Nuni selama proses wawancara dilakukan.

Individu dengan kekuatan *spirituality* dijelaskan oleh Seligman (2002) sebagai individu yang memiliki keyakinan yang kuat dan koheren tentang tujuan dan makna yang lebih tinggi dari alam semesta. Mereka memiliki teori mengenai arti hidup yang membentuk perilaku dan memberikan kenyamanan pada diri mereka. Kekuatan ini berkaitan dengan ketertarikan terhadap nilai-nilai moral dan untuk mengejar kebaikan. Bagi Nuni, sebagai orang tua tunggal ia seringkali dihadapkan pada permasalahan-permasalahan yang harus ia selesaikan seorang diri tanpa bisa meminta bantuan dari siapapun. Keadaan tersebut membuat Nuni merasa bahwa Tuhan merupakan satu-satunya tempat dimana ia bisa mengadu dan berkeluh kesah.

"..dan ternyata..apa..merasa dengan adanya komunikasi kita dengan Allah gitu yah..itu yang bisa nolong..jadi banyak hal yang saya tidak bisa bercerita ke orang lain, kondisi saya seperti apa..tapi dengan ada komunikasi dengan Allah, dengan keimanan yang ada gitu, ternyata itu membuat saya lebih tenang.."

Selain tempat mengadu, dasar keimanan yang ia jalani membuat Nuni merasa mampu menjadikan dirinya menjadi lebih baik dan juga membantunya mendapatkan harapan-harapannya.

"..dengan dasar keimanan yang lebih baik, maka saya dapat menjalankan kehidupan ini dengan lebih baik, dengan lebih sabar, dengan lebih banyak tenggang rasa, dan lebih..mmh..merasa segala sesuatu akhirnya yang saya harapkan dapat terlaksana..dapat saya capai dengan baik.."

Selain menjadikannya manusia yang lebih baik, Nuni juga meyakini bahwa dengan menjalankan shalat ia dapat menjadi lebih tenang menghadapi permasalahan-permasalahan yang ia hadapi sebagai orang tua tunggal.

".. setelah saya menjalani shalat, ternyata yah walaupun memang banyak masalah yang saya hadapi.. ternyata akan lebih tenang gitu meskipun memang ada gejolak-gejolak.."

Kekuatan lain yang juga tampak pada diri Nuni selama proses wawancara adalah kekuatan *gratitude*. Menurut Seligman (2002), *gratitude* merupakan rasa bersyukur terhadap suatu pemberian atau perbuatan baik dari orang lain. Individu yang memiliki kekuatan ini menyadari dan bersyukur akan hal-hal baik yang pernah dialaminya, dan selalu menyempatkan waktu untuk mengucapkan terima kasih. Bagi Nuni, pekerjaan dan penghasilan yang ia miliki merupakan suatu hal yang membuat ia selalu bersyukur. Dengan pekerjaan dan penghasilan tersebut, Nuni mengakui bahwa selain ia bisa memenuhi kebutuhan hidupnya dan anaknya, ia juga bisa memenuhi harapan-harapannya dalam kehidupan.

"..tapi alhamdulillah, mungkin karena saya merasa saya kerja, saya punya gaji, jadi karena saya merasa punya penghasilan maka saya merasa bisa memenuhi harapan-harapan saya.."

Selain bersyukur karena rejeki yang ia dapatkan melalui pekerjaan yang ia miliki, lebih lanjut Nuni juga mengatakan bahwa ia sampai saat ini ia juga senantiasa bersyukur akan karunia-karunia lain dalam hidupnya.

"..Karunia saya adalah bisa menikah dengan suami saya, memiliki anak dan naik haji..dimana saya merasa sudah siap, saya mendapatkan mukjizat bisa naik haji...dengan segala fasilitas yang memadai..."

Sedangkan kekuatan *persistance* yang juga terlihat cukup jelas pada diri Nuni dijelaskan oleh Seligman (2002) sebagai kekuatan yang membantu individu menyelesaikan apa yang telah dimulai dan tetap bertahan meskipun muncul rintangan, dapat menikmati proses penyelesaian suatu tugas. *Persistance* merupakan usaha untuk mengalahkan rasa bosan, frustrasi, dan kesulitan, serta usaha untuk melawan godaan melakukan sesuatu yang lebih mudah dan lebih menyenangkan. Pada diri Nuni, kekuatan ini terlihat dari bagaimana Nuni berusaha dengan keras untuk tetap dapat membesarkan anaknya dan mewujudkan harapan-harapan yang ia miliki untuk anaknya. Selain itu, kekuatan ini juga diakui oleh Nuni muncul karena prinsip Nuni yang tidak ingin mengantungkan hidup dan berhutang budi kepada orang lain.

"..dan satu hal, saya itu punya satu prinsip begini..tidak mau karena dikasih orang, ga..jadi tidak mau hutang budi...pokoknya gue harus punya ini..jadi itu menjadi target..itu memacu saya juga untuk..bagaimana caranya target itu harus kesampaian.."

Selain kekuatan *gratitude*, *spirituality*, dan *persistance*, kekuatan lain yang juga tampak jelas terlihat dari hasil wawancara dengan Nuni adalah kekuatan *love* yang ia miliki kepada anaknya. Menurut Seligman (2002) kekuatan cinta yang muncul dari hubungan timbal balik dengan orang lain, termasuk didalamnya adalah hubungan cinta yang romantis dan persahabatan, cinta antara orang tua dan anak, dan keterikatan emosi antara teman satu kelompok, rekan kerja, dan sebagainya. Kekuatan ini ditandai dengan membagi pertolongan, kenyamanan, dan penerimaan yang melibatkan perasaan positif yang kuat, komitmen, dan bahkan pengorbanan. Kekuatan *love* yang dimiliki Nuni terhadap anaknya membuat Nuni mampu bertahan hidup ketika ia merasa kehilangan suaminya, dimana kekuatan tersebut mengingatkannya bahwa ia masih memiliki tanggung jawab untuk membesarkan anaknya.

"..justru karena ada anak, saya merasa saya bisa tegar..mungkin kalau tidak ada anak, kondisi saya bisa lebih hancur gitu..tapi karena ada anak, itu akhirnya membuat saya kayanya lebih kuat..karena saya merasa saya ada satu rasa tanggung jawab, bahwa saya harus membesarkan anak saya..sampai saya tiap kali kan bilang ke anak saya .."mama tuh pengen mati sebetulnya, tapi kalau tidak memikirkan kamu..mama tuh udah lama pengen mati ikut papa" gitu.."

Selain memberikan kekuatan untuk tetap dapat melanjutkan hidup demi anaknya. Nuni juga mengatakan bahwa kehadiran anaknya tersebut juga memberikan ia kekuatan untuk terus bekerja agar dapat menghidupi dan memberi yang terbaik bagi anaknya meskipun ia sendiri terkadang merasa capai dan jenuh.

"..tapi selalu saya pikir gue tuh punya anak, ga mungkin gue tinggalin anak gue seperti itu..jadi justru karena ada anak saya yang membuat saya survive gitu jalanin kehidupan ini...makanya saya mau kerja kaya apa juga, jenuh atau apa..harus saya jalanin gitu.."

Bagi Nuni, selain memberikan kekuatan diakuinya juga bahwa kehadiran anak dalam hidupnya juga senantiasa membuat ia merasa bahagia terutama karena ia merasa anaknya tidak pernah bermasalah dan mampu untuk memperhatikan

dirinya.

"..kebahagiaan saya itu adalah mempunyai anak seperti anak saya, bukan anak laki yang gaul tapi mempunyai anak perempuan yang bisa memperhatikan diri saya...Saya merasa bahagia mempunyai anak yang tidak bermasalah dan mempunyai perhatian kepada orang tua dan memiliki perhatian.."

4.3 Analisa Interkasus

4.3.1 Seputar Pernikahan dan Menjadi Orang Tua Tunggal

Baik Rita maupun Nuni menjadi orang tua tunggal dengan penyebab yang sama, yaitu karena kematian suami. Rita telah menjadi orang tua tunggal selama 7 tahun dan memiliki seorang anak laki-laki yang berusia 6 tahun. Sedangkan Nuni telah menjadi orang tua tunggal selama 24 tahun dan memiliki anak perempuan berusia 28 tahun.

Pada saat suami mereka meninggal dunia, kedua partisipan mengaku bahwa mereka merasa kehilangan masa-masa yang dialaminya bersama dengan suami. Mereka juga sempat selama beberapa saat berkuat untuk mengatasi perasaan kehilangan yang mereka alami. Meskipun memang ada perbedaan dalam mengatasi rasa kehilangan, namun bagi kedua partisipan kehadiran anak tampaknya menjadi unsur yang sama yang memberikan kekuatan pada diri mereka. Bagi kedua partisipan, kesadaran akan tanggung jawab yang harus mereka emban sebagai orang tua memberikan mereka kekuatan untuk tetap menjalankan hidup dan bekerja untuk memenuhi kebutuhan hidup mereka dan anak mereka.

Selain menghadapi kendala mengatasi perasaan kehilangan, kendala terbesar lainnya yang juga dirasakan oleh kedua partisipan adalah pandangan sosial terhadap diri mereka yang berstatus sebagai janda. Kedua partisipan mendapatkan kesan bahwa status mereka sebagai janda memberikan efek pandangan berbeda dari masyarakat yang cenderung merendahkan mereka. Pada Rita, status janda membuat dirinya seringkali dicemburui oleh istri teman prianya karena mengira Rita dengan statusnya menjadi janda dapat merebut suami mereka. Sedangkan pada Nuni, status janda membuat dirinya seringkali menjadi lebih kaku dalam menghadapi gurauan teman laki-lakinya karena adanya perasaan

takut dilecehkan.

Ketidak hadiran pasangan dalam memenuhi kebutuhan ekonomi keluarga, juga dirasakan sebagai kesulitan yang paling berat dirasakan oleh kedua partisipan. Sejak suami mereka meninggal dunia, kedua partisipan memiliki kewajiban untuk bekerja untuk memenuhi kebutuhan ekonomi keluarga seorang diri. Meskipun merasa bersyukur atas pekerjaan atau penghasilan yang mereka dapatkan, namun keharusan untuk bekerja diakui oleh kedua partisipan terkadang menimbulkan kesulitan dalam pembagian waktu kerja dan waktu mengurus anak. Kedua partisipan mengakui bahwa kewajiban mereka untuk bekerja, menyebabkan kedua partisipan lebih banyak menghabiskan waktu mencari uang untuk memenuhi kebutuhan hidup dibandingkan menghabiskan waktu bersama dengan anak mereka. Keadaan tersebut pada akhirnya menyebabkan kedua partisipan merasa kehilangan masa-masa tertentu sebagai seorang ibu dan kurang memberikan perhatian kepada anak mereka.

Selain permasalahan ekonomi, ketiadaan pasangan dalam berbagi permasalahan rumah tangga juga menyebabkan timbulnya perasaan kesepian pada kedua partisipan. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan, didapatkan bahwa kedua partisipan seringkali merasa kesepian dan seorang diri terutama ketika mereka sedang dihadapkan pada permasalahan. Meskipun kedua partisipan memiliki keluarga yang siap membantu dan mendukung, namun kedua partisipan tetap merasa bahwa mereka tidak memiliki orang lain untuk berkeluh kesah dan berbagi permasalahan yang dialami ketika pasangan mereka meninggal dunia.

Sedangkan mengenai permasalahan membesarkan dan mendidik anak tampak perbedaan yang terlihat pada kedua partisipan. Meskipun kedua partisipan menyadari bahwa dengan menjadi orang tua tunggal mengharuskan mereka menjalankan dua figur orang tua bagi anak mereka, namun tampaknya perbedaan karakter serta pola asuh yang mereka jalankan ketika kecil menyebabkan timbulnya perbedaan cara kedua partisipan dalam mengatasi permasalahan untuk membesarkan dan mendidik anak mereka. Bagi partisipan Nuni yang ketika kecil memperoleh pola asuh yang disiplin, menyebabkan ia tidak mengalami kesulitan yang berarti dalam menjalankan peran figur ayah yang disiplin. Sedangkan pada partisipan Rita, karakter dirinya yang cenderung tidak dapat berlaku keras

menyebabkan ia mengalami kesulitan dalam memberikan disiplin kepada anaknya. Rita mengakui bahwa karakternya yang tidak dapat bertindak tegas pada anaknya menyebabkan ia cenderung lebih membiarkan dan melonggarkan peraturan dalam mendidik anaknya. Keadaan tersebut pada akhirnya menyebabkan Rita merasa kesulitan dengan perilaku anaknya yang cenderung bersikap frontal terhadap dirinya.

4.3.2 Kepuasan di Masa Lalu

Pada kepuasan ini terdapat perbedaan kepuasan yang dirasakan oleh kedua partisipan. Rita yang merasa puas akan masa lalunya yang berkecukupan secara ekonomi dan memiliki orang tua yang lebih dapat memberikan kenyamanan untuk dirinya menjadi lebih puas akan masa lalunya. Sedangkan Nuni yang merasa kurang puas akan masa lalunya yang sulit secara ekonomi dan memiliki orang tua yang cenderung ketat serta memberikan hukuman fisik menjadi merasa kurang puas akan masa lalunya.

Meskipun ada perbedaan dalam menilai masa lalu, kedua partisipan tetap dapat merasakan emosi positif pada masa lalunya yaitu perasaan puas dan bangga akan pencapaian-pencapaian yang mereka dapatkan. Kepuasan dan kebanggaan yang dirasakan sama pada diri Rita dan Nuni adalah pencapaian akademis yang mereka dapatkan ketika masih bersekolah. Sedangkan secara khusus, Rita merasa bangga dan puas karena ia mampu merawat ibunya yang sedang sakit sampai pada akhirnya ibunya meninggal dunia. Sedangkan pada Nuni, kepuasan dan kebanggaan secara khusus ia rasakan ketika ia bisa menikah dengan suaminya yang ia cintai serta mampu untuk menikahkan anaknya sesuai dengan rencana.

Berkaitan dengan kehidupan pernikahan kedua partisipan, didapatkan bahwa kedua partisipan tampaknya mampu mengalami emosi positif ketika menjalankan kehidupan berumah tangga dengan suami mereka. Secara khusus, pada partisipan Nuni didapatkan bahwa keberadaan suaminya membuat Nuni mampu merasakan emosi positif pada masa lalunya. Bagi Nuni, keberadaan dan pernikahan yang ia jalani bersama dengan suaminya mampu memberikan perasaan puas dan bangga akan masa lalunya.

4.3.3 Harapan dan Optimisme terhadap Masa Depan

Kedua partisipan pada dasarnya memiliki harapan utama yang sama, yaitu melihat anak mereka sukses dan berhasil. Akan tetapi, perbedaan rentang umur dan pencapaian-pencapaian yang telah dicapai oleh anak mereka membuat Rita dan Nuni pada akhirnya memiliki tujuan jangka pendek yang berbeda. Anak Rita yang saat ini masih duduk di bangku SMP membuat Rita masih berusaha dan memiliki harapan jangka pendek yang berkaitan dengan pencapaian harapan utamanya tersebut. Sedangkan anak Nuni yang telah berumur 28 tahun, telah bekerja, dan menikah membuat Nuni merasa bahwa ia sudah berhasil mendapatkan harapan utamanya dan kini lebih mengharapkan untuk dapat memperdalam agama.

Akan tetapi, baik Rita maupun Nuni memiliki optimisme yang sama dalam mencapai harapan-harapannya. Dimana kedua partisipan cenderung optimis dalam mencapai harapan-harapannya, baik harapan jangka panjang maupun jangka pendek mereka. Rasa optimis yang dirasakan oleh kedua partisipan tampaknya dipengaruhi oleh rasa spiritualitas mereka, yang meyakini bahwa Tuhan akan selalu membantu dan mendengar doa mereka.

4.3.4 Kebahagiaan di Masa Kini

Kedua partisipan tampaknya memiliki kemampuan untuk merasakan kenikmatan dari aktivitas dan pencapaian-pencapaian yang mereka rasakan. Bagi Rita, kenikmatan terutama ia rasakan ketika ia bisa mendapatkan rejeki meskipun tidak seberapa jumlahnya. Sedangkan bagi Nuni, kenikmatan juga bisa ia rasakan dari aktivitasnya membersihkan dan mengatur rumah. Perbedaan ini tampaknya kembali terjadi karena adanya perbedaan tanggung jawab yang diemban oleh Rita dan Nuni pada saat ini. Anak Nuni yang bekerja dan menikah tampaknya membuat Nuni menjadi lebih bisa memfokuskan diri pada kesenangannya pribadi, sedangkan anak Rita yang masih bersekolah membuat Rita lebih memfokuskan kesenangan dirinya pada materi yang bisa ia gunakan untuk memenuhi keperluan ia dan anaknya.

Karena adanya perbedaan usia dan lamanya partisipan Rita dan Nuni dalam menjalankan peran sebagai orang tua tunggal, mempengaruhi perbedaan

gratifikasi yang mereka rasakan dalam kehidupan sehari-hari. Perbedaan gratifikasi tersebut terutama terjadi karena adanya perbedaan tuntutan tanggung jawab pada diri Rita dan Nuni berkaitan dengan anak mereka. Pada Rita, yang masih harus membesarkan anaknya yang masih bersekolah membuat ia cenderung merasakan gratifikasi ketika ia memperoleh kesehatan yang ia maknai sebagai rejeki dari Tuhan sehingga ia mampu bekerja. Sedangkan pada Nuni, anaknya yang sudah lebih dewasa membuat ia cenderung lebih merasakan gratifikasi ketika ia berhasil menikahkan anaknya sesuai dengan harapannya.

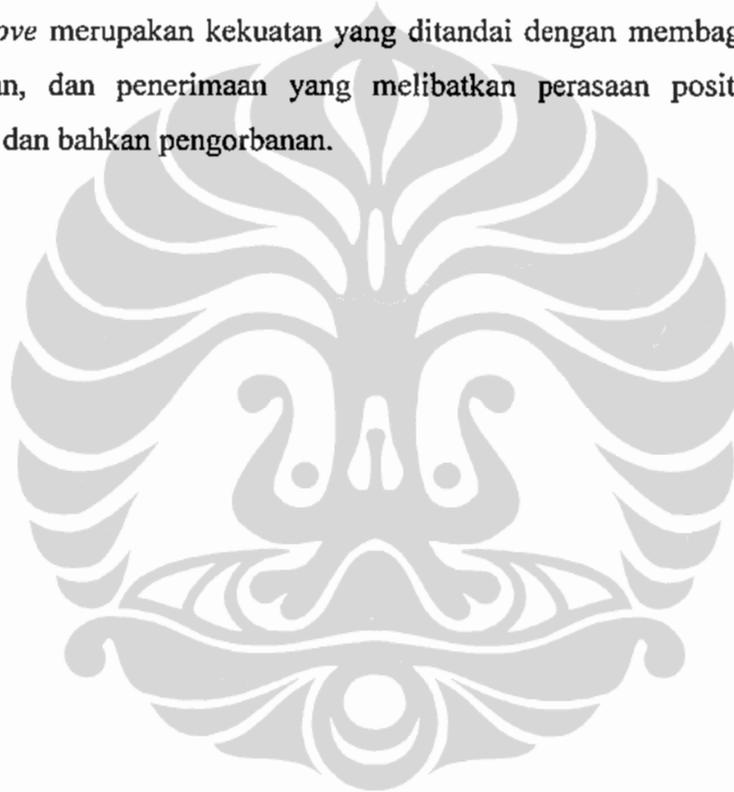
Meskipun terdapat perbedaan yang berkaitan dengan anak mereka, namun kedua partisipan tampaknya memiliki gratifikasi yang sama ketika mereka menjalankan ibadah kepada Tuhan. Ketidakhadiran pasangan untuk berbagi keluh kesah membuat kedua partisipan cenderung memilih ibadah dan berkeluh kesah kepada Tuhan. Bagi mereka, aktifitas ibadah tersebut membuat mereka mampu untuk merasakan ketenangan dalam menghadapi berbagai permasalahan yang timbul dalam kehidupan mereka karena mereka meyakini bahwa Tuhan akan selalu membantu mereka.

4.3.5 *Character Strength dan Virtue*

Secara umum, didapatkan bahwa kedua partisipan memiliki *character strength* dan *virtue* yang sama. Sebagai orang tua tunggal yang tidak memiliki pasangan untuk berkeluh kesah dan berbagi tanggung jawab menyebabkan Rita dan Nuni memilih untuk berkeluh kesah dan menggantungkan hidupnya kepada Tuhan. Dengan menjalani keyakinannya dan mempercayai bahwa Tuhan akan selalu mendengarkan doa dan membantu membuat Rita dan Nuni lebih tenang dan pasrah dalam menjalani kewajibannya sebagai orang tua tunggal. Menurut Seligman (2002), individu dengan kekuatan *spirituality* memiliki teori mengenai arti hidup yang membentuk perilaku dan memberikan kenyamanan pada diri mereka.

Selain itu, berdasarkan hasil wawancara didapatkan bahwa kedua partisipan memiliki kekuatan *love* kepada anak mereka. Meskipun memang kekuatan ini tidak semata-mata menjadi kekuatan utama dalam kedua partisipan namun tampaknya kekuatan ini yang memberikan penguatan bagi Rita maupun

Nuni dalam menghadapi kehilangan suami dan menjalankan peran mereka sebagai orang tua tunggal. Pada Rita kekuatan *love* yang ia miliki dipicu ketika ia mendengar perkataan anaknya yang meminta agar ia tidak menangis lagi ketika suaminya meninggal. Perkataan anaknya tersebut membuat Rita menyadari bahwa ia tidak bisa terus terpuruk dalam kesedihan karena ia masih memiliki tanggung jawab membesarkan anaknya. Hal serupa juga dialami oleh Nuni, dimana Nuni merasa bahwa tanggung jawab yang ia emban membuat ia menjadi lebih kuat dalam menghadapi kematian suaminya. Dijelaskan oleh Seligman (2002), bahwa kekuatan *love* merupakan kekuatan yang ditandai dengan membagi pertolongan, kenyamanan, dan penerimaan yang melibatkan perasaan positif yang kuat, komitmen, dan bahkan pengorbanan.



BAB 5

KESIMPULAN, DISKUSI, DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Penelitian ini dilakukan untuk mendapatkan gambaran mengenai kebahagiaan dan mengidentifikasi *character strength* dan *virtue* yang dimiliki orang tua tunggal wanita. Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan, didapatkan bahwa kebahagiaan yang dirasakan orang tua tunggal wanita bervariasi dari segi sumber kebahagiaan dan emosi positif yang dirasakannya.

Mengenai kebahagiaan di masa lalu, penilaian terhadap kepuasan masa lalu pada orang tua tunggal wanita tampaknya secara umum dipengaruhi oleh dua hal, yaitu faktor ekonomi dan pola asuh orang tua. Partisipan yang merasa puas terhadap masa lalunya berasal dari keluarga yang memiliki pola asuh yang cenderung membuatnya lebih nyaman dan tidak mengalami kesulitan ekonomi yang berarti. Sedangkan partisipan yang tidak merasa puas terhadap masa lalunya berasal dari keluarga dengan pola asuh yang terlalu mengekang dan diwarnai dengan hukuman fisik serta mengalami kesulitan ekonomi. Akan tetapi, kedua partisipan baik yang merasa puas maupun yang tidak puas dengan masa lalunya masih tetap dapat merasakan emosi positif, yaitu perasaan bangga dan puas.

Sedangkan mengenai kebahagiaan pada masa depan, didapatkan bahwa kedua partisipan pada dasarnya memiliki harapan utama yang sama, yaitu melihat anak mereka sukses dan berhasil. Namun, rentang umur dan pencapaian-pencapaian yang sudah didapatkan oleh Nuni berkaitan dengan anaknya membuat Nuni pada saat ini tidak lagi memiliki harapan tersebut. Sedangkan anak Rita yang masih duduk di bangku SMP membuat Rita merasa harapan utamanya tersebut belum tercapai sepenuhnya. Akan tetapi, baik Rita maupun Nuni keduanya cenderung merasa optimis dalam mencapai harapan-harapannya, baik harapan jangka panjang maupun jangka pendek mereka. Untuk kebahagiaan masa kini, kedua partisipan tampaknya memiliki sumber kenikmatan yang berbeda. Namun, didapatkan bahwa kedua partisipan dapat merasakan gratifikasi ketika menjalankan ibadah mereka kepada Tuhan. Bagi kedua partisipan, gratifikasi

yang didapatkan dari ibadah kepada Tuhan terwujud dalam rasa tenang terutama ketika mereka sedang mengalami kesulitan atau permasalahan. Bagi kedua partisipan, rasa tenang dalam menghadapi permasalahan tersebut timbul karena adanya keyakinan pada diri mereka bahwa Tuhan akan selalu membantu mereka.

Sedangkan dari analisa kekuatan dan kebajikan, didapatkan hasil yang kurang lebih sama ditemukan pada kedua partisipan. Dimana kekuatan utama yang dimiliki oleh para partisipan adalah kekuatan *spirituality* dan *gratitude*. Kekuatan *spirituality* dan *gratitude* ini merupakan kekuatan yang termasuk ke dalam kebajikan *trancendence*, yaitu suatu kekuatan emosional individu yang menghubungkan antara dirinya dengan sesuatu di luar dirinya atau di atas dirinya yang bersifat lebih kekal, sehingga individu tersebut dapat menempatkan posisi dirinya dengan baik sebagai bagian dari alam semesta. Biasanya individu yang memiliki kebajikan ini memiliki religi yang tinggi.

Dalam penelitian ini didapatkan pula bahwa kedua partisipan yang menggunakan kekuatan dan kebajikannya pada akhirnya mampu untuk lebih tenang dan ikhlas dalam menghadapi berbagai tantangan sebagai orang tua tunggal. Dimana kedua partisipan ini pada akhirnya juga mampu merasa bahagia dan mewujudkan harapan-harapan yang berkaitan dengan anak mereka meskipun mereka membesarkan tanpa bantuan dari pasangan.

5.2 Diskusi

Berdasarkan hasil wawancara, didapatkan bahwa kedua partisipan mengalami beberapa permasalahan dalam menjalankan kehidupannya sebagai orang tua tunggal. Permasalahan tersebut terutama terjadi karena tidak adanya pasangan dalam menjalankan kewajiban sebagai orang tua tunggal. Pada kedua partisipan yang merupakan orang tua tunggal wanita, tidak adanya suami sebagai figur pencari nafkah di keluarga mengakibatkan partisipan harus bekerja seorang diri untuk memenuhi kebutuhan ekonomi keluarga mereka. Keadaan tersebut diakui oleh kedua partisipan menyebabkan mereka seringkali mengalami kesulitan dalam masalah perekonomian. Selain itu, kesibukan mereka dalam mencari nafkah juga membuat mereka dihadapkan pada permasalahan lainnya berupa kurangnya waktu bersama dengan anak mereka.

Selain masalah perekonomian, salah satu permasalahan yang juga dirasakan dengan tidak adanya figur ayah dalam keluarga adalah permasalahan disiplin pada anak. Kedua partisipan tampaknya menyadari bahwa dengan tidak adanya pasangan membuat mereka harus menjalankan dua peran untuk membesarkan anaknya, yaitu figur ibu yang mengasahi dan figur ayah yang memberikan disiplin. Pada permasalahan ini, tampaknya pola asuh masa lalu dan juga karakter yang membentuk kekuatan dan kebajikan pada orang tua tunggal menjadi salah satu kekuatan yang penting. Pada salah satu partisipan, pola asuh dengan disiplin yang tinggi membuat dirinya tidak terlalu memiliki permasalahan dalam menjalankan figur ayah. Sedangkan partisipan dengan pola asuh yang cenderung lebih longgar disertai dengan karakter yang diakuinya tidak bisa bersikap tegas, membuat dirinya mengalami kesulitan dalam mendidik anak.

Permasalahan lain yang juga tampaknya muncul pada kedua partisipan dengan statusnya sebagai orang tua tunggal wanita adalah status janda yang mereka miliki. Bagi kedua partisipan, pada satu sisi status tersebut tampaknya memberikan beban akan pandangan orang yang cenderung meremehkan status janda. Akan tetapi, di sisi lain diakui bahwa status janda juga memberikan penguatan untuk membuktikan diri bahwa mereka tidak seperti yang dianggap oleh masyarakat dan bahwa mereka juga mampu membesarkan anak seorang diri.

Berdasarkan penjelasan diatas, maka dapat dilihat bahwa masa lalu, masa kini, dan masa depan partisipan tampaknya mempengaruhi kekuatan yang dimiliki oleh kedua partisipan. Pola asuh yang ditanamkan oleh keluarga, baik yang memiliki disiplin tinggi maupun pola asuh yang diwarnai dengan pemenuhan kebutuhan dan kedekatan dengan orang tua tampaknya mempengaruhi dan memberikan penguatan kepada partisipan dalam mengasuh, mendidik, dan menjalankan kewajiban mereka sebagai orang tua tunggal. Sedangkan harapan-harapan yang mereka miliki bagi anak dan keluarga mereka tampaknya juga memberikan penguatan kepada kedua partisipan dalam menghadapi permasalahan-permasalahan sebagai orang tua tunggal. Bagi kedua partisipan, harapan akan masa depan yang baik bagi anak mereka memberikan penguatan yang besar untuk tetap mampu bertahan dan berjuang dalam menjalankan segala tuntutan sebagai orang tua tunggal.

Lebih lanjut, secara khusus dari penelitian ini didapatkan pula persamaan yang jelas terlihat yaitu bagaimana kedua partisipan menggunakan kebijakan *spirituality* dalam menghadapi tantangan-tantangan sebagai orang tua tunggal. Pada kedua partisipan, agama merupakan sumber dukungan emosional yang penting bagi diri mereka saat ini. Keyakinan mereka terhadap keberadaan Tuhan membuat kedua partisipan merasa memiliki tempat untuk mengadu disaat tidak adanya pasangan yang mampu dijadikan tempat berkeluh kesah. Selain sebagai tempat berkeluh kesah, partisipan tampaknya memiliki keyakinan yang sama bahwa Tuhan akan selalu menolong dan tidak akan pernah meninggalkan mereka. Keyakinan yang dihayati oleh kedua partisipan tersebut tampaknya membuat partisipan menjadi lebih mampu merasa tenang dan percaya diri dalam menghadapi permasalahan yang mereka hadapi sebagai orang tua tunggal. Hal ini sesuai dengan pernyataan Dull & Skokan, 1995; Matton & Pargament (dalam Peterson & Seligman, 2004) yang mengatakan bahwa religi dan *spirituality* cukup efektif untuk mengintervensi keluaran negatif karena keduanya menyediakan frame moral yang jelas, membantu individu untuk mengkonstruksi arti, menyediakan suatu tujuan dan menawarkan optimisme dan dukungan emosional. Selain itu, agama memiliki peranan yang cukup penting pada usaha individu untuk dapat mengatasi sakit dan stress psikososial yang sedang ia hadapi (Handal, Black-Lopez & Moergen, 1989; Pargament, 1997; D. Williams, Larson, Buckler, Heckmann & Pyle, 1991 dalam Peterson dan Seligman, 2004).

Selain kekuatan *spirituality*, hal yang juga menarik untuk dibahas pada diskusi ini adalah kekuatan *love* yang dimiliki kedua partisipan pada anak mereka. Meskipun berdasarkan hasil kuesioner VIA-IS kekuatan *love* tidak merupakan kekuatan utama, namun selama wawancara dilakukan tampak bahwa kekuatan *love* merupakan salah satu kekuatan yang cukup terlihat jelas pada kedua partisipan. Pada masa dimana suami kedua partisipan meninggal dunia, tampaknya kekuatan *love* yang dimiliki oleh kedua partisipan memberikan penguatan kepada diri mereka untuk dapat bangkit rasa kehilangan yang dirasakan. Selain memberikan penguatan dalam menghadapi rasa kehilangan, kekuatan ini juga memberikan penguatan bagi kedua partisipan untuk mampu bertahan dan berjuang memenuhi kebutuhan anak mereka, bahkan jika sampai

mereka harus bersusah payah dan berkorban untuk melakukannya. Hal ini sejalan dengan pernyataan Seligman (2002) yang menyatakan bahwa kekuatan *love* ditandai dengan membagi pertolongan, kenyamanan, dan penerimaan yang melibatkan perasaan positif yang kuat, komitmen, dan bahkan pengorbanan.

Dari hasil penelitian ini juga didapatkan bahwa perjuangan kedua partisipan dalam usahanya memenuhi semua kebutuhan anak mereka tidak terlepas dari pengalaman masa lalu kedua partisipan. Meskipun kedua partisipan memiliki latar belakang dan pandangan yang berbeda mengenai masa lalu mereka, namun kedua partisipan mengakui bahwa pola asuh yang diberikan oleh kedua orang tua mereka semasa kecil memiliki pengaruh terhadap pola asuh dan harapan mereka terhadap anak mereka. Selain itu, didapatkan pula bahwa kedua partisipan memiliki harapan dan tujuan hidup yang kurang lebih sama yaitu berkaitan dengan anak mereka. Kedua partisipan mengakui bahwa mereka dapat merasakan kebahagiaan apabila mereka mampu memenuhi kebutuhan dan keinginan anak mereka seperti layaknya anak dengan orang tua tunggal. Selain itu, kedua partisipan juga mengakui bahwa kebahagiaan mereka yang terbesar dapat muncul apabila mereka mampu membuat anak mereka berhasil dan sukses.

5.3 Saran

5.3.1 Saran Metodologis

- Untuk memperkaya penelitian mengenai psikologi positif pada orang tua tunggal, sebaiknya penelitian selanjutnya dapat menggunakan partisipan yang lebih beragam dalam hal penyebab menjadi orang tua tunggal (seperti perceraian atau keputusan memiliki anak tanpa pernikahan) untuk mendapatkan gambaran yang lebih ragam sehingga dapat melakukan generalisasi yang lebih luas.
- Selain itu, sebaiknya pada penelitian selanjutnya partisipan penelitian juga dilakukan pada partisipan laki-laki yang menjadi orang tua tunggal sebagai bahan pembandingan.
- Wawancara sebaiknya juga dilakukan terhadap orang-orang terdekat partisipan sehingga peneliti dapat memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai gejala yang diteliti.

- Pemberian VIA IS sebaiknya diberikan sebelum wawancara dilakukan agar hasil kuesioner dapat digunakan lebih lanjut untuk memperdalam wawancara yang akan dilakukan.

5.3.2 Saran Praktis

- Dalam penelitian ini, kita mengetahui hal-hal yang mempengaruhi kebahagiaan orang tua tunggal wanita. Oleh karena itu, hasil penelitian ini dapat digunakan untuk meningkatkan kesejahteraan orang tua tunggal wanita. Hal ini dapat dilakukan dengan memberikan dukungan sosial pada orang tua tunggal wanita (misalnya dengan memberikan waktu untuk mendengarkan mereka), mengadakan jejaring sosial diantara orang tua tunggal sehingga mereka dapat saling berbagi dan menguatkan diantara mereka, serta mengadakan kegiatan keagamaan untuk meningkatkan spiritualitas para orang tua tunggal tersebut.
- Memberikan psikoedukasi mengenai pendidikan dan pola asuh anak sehingga para orang tua tunggal dapat mengatasi permasalahan-permasalahan yang mungkin timbul karena hilangnya satu figur orang tua pada anak mereka.

Daftar Pustaka

- Carr, Alan. (2004). *Positive Psychology. The Science of Happiness and Human Strengths*. New York: Brunner-Routledge.
- Bird, G. & Melville, K. (1994). *Families and Intimate Relationship*. USA: McGraw Hill, Inc.
- Damayanti, Rahma. (2008). *Character Strengths dan Virtue yang Memperkuat Penyintas KDRT (Kekerasan Dalam Rumah Tangga): Suatu Studi Kasus Mengenai Gambaran Kebahagiaan dan Identifikasi Kekuatan dan Kebajikan pada Seorang Penyintas KDRT*. Depok: Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Duval, E. M. & Miller, B. C. (1985). *Marriage and Family Development 6th ed.* USA: Harper & Row Publishers, Inc. Heins,
- Garsilazo, Susana. (2008). *Latina Single Mothers: The Impact of Single Parenthood on Child's Social Emotional Well Being*. California: California State University.
- Hoffman, L., Paris, S., & Hall, E. (1994). *Developmental Psychology Today 6th ed.* USA: McGraw Hill, Inc.
- Marilyn, M.D & Seiden, Anne M. (1987). *Child Care Parent Care*. New York: Doubleday & Company, Inc. 05 November 2009. <http://sabda.org/c3i/kategori/pranikah-pernikahan/isi/?id=707&mulai=0>
- Olson, D. H. & DeFrain, J. (2006). *Marriages and Families: Intimacy, Diversity, & Strengths*. New York: McGraw Hill.
- Ortigas, C. D. (1991). *The Solo-Parent Experience: A Growing Social Phenomenon*. Manila: Office of Research and Publications Ateneo de Manila University.
- Peterson, Christopher & Seligman, Martin E.P. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. New York: Oxford University Press, Inc.
- Poerwandari, E. Kristi. (1998). *Pendekatan Kualitatif Dalam Penelitian Psikologi*. Jakarta: Lembaga Pengembangan Sarana Pengukuran dan Pendidikan Psikologi Universitas Indonesia (LPSP3 UI).
- Saviera, Andita. (2007). *Gambaran Kebahagiaan serta Identifikasi Character Strengths dan Virtue Pramu Sosial yang Bertugas di Panti Sosial Bina*

Laras Harapan Sentosa 2. Depok: Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.

Seligman, Martin (2002). *Authentic Happiness: Menciptakan Kebahagiaan dengan Psikologi Positif*. (Eva Yulia Nukman, Trans.) Jakarta: PT Mizan Pustaka.

Snyder, C. R. & Lopez, S. J. (2005). *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.

Turner, Jeffrey. S. (2002). *Families in America*. California: ABC-CLIO, Inc. 05 November 2009. <http://books.google.co.id/books>.

Walsh, Froma. (2003). *Normal Family Process 3th ed: Growing Diversity and Complexity*. New York: The Guilford Press.

Walker, Richard (1996). *Sex & Relationship: The Complete Family Guide*. Great Britain: De Agostini Editions Ltd.

Williams, B. K., Sawyer, S. C., & Wahlstorm, C. M. (2006). *Marriages, Families, and Intimate Relationship: A Practical Introduction*. New York: Pearson Education, Inc.

Hanson, Shirley. M. H., Heims, M. L., Julian, D. J., & Sussman, M. B. (1995). *Single Parent Families: Diversity, Myths, and Realities*. USA: The Haworth Press, Inc. 23 November 2009. <http://books.google.co.id/books>.

<http://www.iblogronnp.com>, diambil pada tanggal 23 November 2009

<http://www.atmajaya.ac.id>, diambil pada tanggal 16 November 2009.

www.singleparentcenter.net, diambil pada tanggal 23 November 2009.

<http://orangtuatunggal.blogspot.com>, diambil pada tanggal 17 November 2009.

<http://library.adoption.com>, diambil pada tanggal 16 November 2009.



Lampiran 1

PEDOMAN WAWANCARA

Data Partisipan:

- Nama (inisial) :
- Usia : tahun
- Urutan Kelahiran : dari bersaudara
- Agama :
- Suku bangsa :
- Lama pernikahan :
- Alasan menjadi orang tua tunggal :
- Berapa lama menjadi ortu tunggal :
- Jumlah anak :
- Usia anak :

Latar Belakang Partisipan

- Bisa ceritakan mengenai diri Anda?
- Bisa ceritakan mengenai pernikahan anda?
- Bisa ceritakan mengenai keluarga anda?

Kebahagiaan di Masa Kini (kenikmatan dan gratifikasi)

- Apa saja aktivitas Anda saat ini?
- Diantaranya, manakah Akitivitas yang anda sukai/nikmati dan Anda fokuskan?
- Apakah arti kehidupan saat ini bagi anda?
- Apa saja aspek-aspek positif dari kehidupan anda pada saat ini?
- Bagaimana dengan aspek negatifnya?
- Bagaimana dampak menjadi orang tua tunggal terhadap diri anda?
- Secara umum, apakah Anda merasa bahagia dengan kehidupan anda sekarang? Mengapa?
- Hal-hal apakah yang mendatangkan kebahagiaan bagi Anda?
- Bagaimana Anda menilai hidup Anda saat ini? (bahagia/tidak, puas/tidak)
- Hal-hal apa saja yang membuat Anda menilai seperti itu?

- Bagaimana keadaan menjadi orang tua tunggal berpengaruh terhadap penilaian Anda terhadap hidup Anda?

Kebahagiaan Masa Lalu (kepuasan, kelegaan, kesuksesan, kebanggaan, dan kedamaian)

- Apa hal yang Anda paling berkesan mengenai masa lalu Anda?
- Apa saja pencapaian Anda di masa lalu? Bagaimana perasaan Anda mengenai pencapaian-pencapaian tersebut?
- Secara umum, bagaimana Anda menilai masa lalu Anda? (puas/tidak, bahagia/tidak)
- Kalau boleh Anda merubah masa lalu Anda adakah peristiwa atau perilaku yang Anda ingin ubah?
- Apakah ada hal yang Anda sesali di masa lalu?
- Bagaimana anda menilai kehidupan pernikahan anda dulu?
- Bagaimana itu mempengaruhi kehidupan Anda sekarang?
- Apakah ada hal yang anda sesali ketika anda masih menjalani kehidupan pernikahan anda?

Kebahagiaan di Masa Depan (optimisme dan harapan)

- Apakah rencana Anda untuk 1-5 tahun ke depan?
- Kira2 menurut Anda, rencana-rencana tersebut dapat dilaksanakan?
- Apakah harapan Anda di masa depan Anda? (Mengenai hidup, mengenai pekerjaan, mengenai keluarga)
- Apakah Anda memiliki tujuan hidup? Jika iya apakah itu?
- Apa hal-hal yang Anda telah lakukan untuk mencapai tujuan hidup Anda?
- Menurut Anda, apakah Anda bisa mencapai harapan dan tujuan hidup Anda? Mengapa?

Kekuatan dan keutamaan

- Menurut Anda apa saja sifat positif atau kelebihan yang Anda miliki?
- Bagaimana Anda menilai seperti itu?
- Apa saja tantangan yang Anda hadapi dengan menjadi orang tua tunggal?

- Bagaimana Anda cara mengatasinya?
- Bagi Anda, apa saja yang menurut Anda yang penting dalam hidup?
- Apakah hal-hal tersebut telah Anda miliki?
- Menurut Anda apakah kebahagiaan itu?
- Menurut Anda apakah ketidakbahagiaan itu?
- Berdasarkan itu, menurut Anda apakah Anda termasuk orang yang bahagia?
- Mengapa?

Kekuatan dan Keutamaan

Cara Pandang Masalah

(kebajikan *wisdom and knowledge; persistence (courage), kindness (humanity)*)

- Jika sedang menghadapi masalah, bagaimana cara Anda dalam mengatasinya?
- Bagaimana cara untuk mengambil keputusan?
- Apakah cara tersebut efektif untuk menyelesaikan masalah?
- Jika menghadapi suatu rintangan dalam menyelesaikan masalah, bagaimana cara menghadapi rintangan tersebut?

Pengalaman (kebajikan *wisdom and knowledge*)

- Apakah Anda memiliki minat untuk memperoleh pengalaman baru?
Mengapa?
- Apakah Anda pernah sengaja untuk mencari pengalaman baru?
- Hal-hal menarik apa lagi yang ingin Anda pelajari?
- Bagaimana cara Anda untuk mendapatkan informasi dari hal yang membuat Anda tertarik?

Interpersonal (kebajikan *Humanity, Transcendence, Temperance, Justice*)

- Bagaimanakah Anda memandang hubungan anda dengan mantan suami, orangtua dan anak-anak?
- Hal apa saja yang Anda lakukan untuk menjaga hubungannya tersebut?
- Hubungan dengan siapa yang menurut Anda paling berarti?
- Bagaimanakah Anda melihat kekurangan ibu? Mantan suami?

Lampiran 2

Penyebaran Skor Kuesioner VIA-IS Partisipan

Virtue	Character Strength	Partisipan 1 (Rita)	Partisipan 2 (Nuni)
Wisdom & Knowledge	Creativity	37	38
	Curiosity	35	31
	Open-Mindedness	37	41
	Love of Learning	29	31
	Perspective	39	36
Courage	Bravery	35	35
	Persistence	35	43
	Integrity	39	42
	Vitality	36	34
Humanity	Love	41	40
	Kindness	46	40
	Social Intelligence	38	37
Justice	Citizenship	35	39
	Fairness	42	43
	Leadership	39	41
Temperance	Forgiveness & Mercy	39	37
	Humility & Modesty	39	37
	Prudence	41	41
	Self-Regulation	34	33
Transcendence	Appreciation of beauty	37	41
	Gratitude	44	43
	Hope	42	40
	Humor	41	34
	Spirituality	42	43