# BAB II

# LANDASAN TEORITIS

## A. Wanita

Kata wanita berasal dari kata *vani* atau *vanita* (sansekerta) yang berarti keinginan. Menurut Daryanto (1997) wanita adalah perempuan dewasa. Masa dewasa dibagi kedalam tiga kategori, yakni masa dewasa dini dimulai pada umur 18 tahun sampai 40 tahun, masa dewasa madya dimulai pada umur 40 tahun sampai 60 tahun, dan masa dewasa lanjut yang dimulai pada umur 60 tahun sampai kematian (Hurlock, 1980).

Memasuki masa dewasa, orang-orang dewasa akan melalui berbagai perubahan dalam hidup sesuai fase dewasanya (Hurlock, 1980). Masa dewasa awal, saat perubahan-perubahan fisik dan psikologis yang menyertai berkurangnya kemampuan reproduktif. Masa dewasa madya yakni saat baik menurunnya kemampuan fisik dan psikologis yang jelas nampak pada setiap orang. Dan masa dewasa lanjut, baik kemampuan fisik maupun psikologis cepat menurun, tetapi teknik pengobatan modern, serta upaya dalam hal berpakaian dan dandanan, memungkinkan orang dewasa berpenampilan, bertindak, dan berperasaan seperti kala mereka masih lebih muda.

Berdasarkan uraian di atas, wanita adalah perempuan yang telah memasuki masa dewasa dan akan melalui berbagai perubahan dalam hidup sesuai fase dewasanya.

## B. *Single Parent*

### 1. Pengertian *Single Parent*

Menurut Balson (dalam Aprilia, 2013) *single parent* adalah orang tua yang didalam membina rumah tangganya hanya seorang diri tanpa adanya pasangan. orang tua yang demikian ini menjalankan dua peran yaitu sebagai ayah dan sebagai ibu bagi anak-anaknya dan lingkungan sosialnya.

Menurut Layliyah (2013) keluarga *single parent* adalalah keluarga yang hanya terdiri dari satu orang tua dimana mereka secara sendirian membesarkan anak-anaknya tanpa kehadiran, dukungan, tanggung jawab pasangannya dan hidup bersama dengan anak-anaknya dalam satu rumah.

Dari penjelasan di atas, disimpulkan bahwa *single parent* merupakan orang yang menjalankan tugas sebagai orang tua (menjadi ayah sekaligus ibu) seorang diri.

## 2. Faktor Penyebab Menjadi *Single Parent*

Hurlock (1980) menjelaskan menjadi *single parent* disebabkan oleh hal-hal berikut:

### a. Kehilangan pasangan karena perceraian

Hilangnya pasangan karena perceraian mempengaruhi orang dalam bentuk yang berbeda-beda, pertama-tama bergantung pada siapa yang menghendaki perceraian tersebut. Wanita yang suaminya menceraikannya untuk dapat kawin lagi, akan memberi reaksi yang berbeda dari perceraian wanita yang perkawinannya tidak dapat dipertahankan lagi dan karenanya berinisiatif untuk bercerai saja.

Bagi wanita yang dicerai, masalah sosial lebih sulit diatasi daripada kalau dihadapi duda. Wanita yang diceraikan bukan hanya dikucilkan dari kegiatan sosial tetapi lebih buruk lagi, ia seringkali kehilangan teman lamanya. Sementara beberapa orang akan tetap mempunyai teman-teman, namun banyak juga teman-temannya mengucilkan dan memboikotnya atau mendukung bekas suaminya.

Masalah utama lainnya yang dihadapi banyak wanita *single parent* adalah masalah ekonomi. Apabila mereka tidak mempunyai keterampilan yang banyak diperlukan perusahaan yang mereka pertahankan terus selama tahun-tahun memomong anak, mereka akan sulit mendapat pekerjaan untuk menghidupi diri dan anak-anaknya yang masih kecil-kecil, kecuali mereka menerima santunan dari bekas suaminya. Akan tetapi, dewasa ini ada kecenderungan yang

meningkat tentang santunan yang diterima dari suaminya oleh keputusan pengadilan untuk sementara waktu, sampai istrinya itu kawin lagi. Hal ini dapat dan biasanya mempunyai efek yang merusak bagi wanita *single parent*.

**b. Kehilangan pasangan karena kematian**

Kecuali bila kematian didahului oleh penyakit lama, kebanyakan pria dan wanita mengalami rasa duka cita yang amat selama jangka waktu tertentu. Jangka waktu, sebagaimana dijelaskan Conroy (dalam Hurlock, 1980), mempunyai 4 tahap: pertama, hilang semangat hidup, apabila orang itu tidak sanggup menerima kenyataan atas kematian satu-satunya yang dicintai; kedua, hidup merana, yang ditandai dengan usaha untuk terus mengenang masa silam dan ingin sekali untuk melanjutkannya; ketiga, depresi, karena kesadaran bahwa suaminya telah tiada dan mendorongnya untuk mencari kompensasi seperti obat pil, alkohol; dan keempat, bangkit kembali ke masa biasa di mana ia telah menerima dengan rela kematian suami yang dicintainya dan mencoba membangun pola hidup baru dengan pelbagai minat dan aktivitas untuk mengisi kekosongan.

Banyak wanita tidak bisa menyesuaikan diri dengan cara yang memuaskan terhadap statusnya sebagai *single parent*, ditunjukkan oleh fakta bahwa, sebagai kelompok, mereka dinyatakan mempunyai resiko yang besar untuk mengalami gangguan mental dan terlibat dalam berbagai kompensasi, seperti obat dan alkohol. Akibat tersebut

telah terbukti bukan semata-mata disebabkan oleh perasaan duka-cita saja, tetapi juga banyak dipengaruhi oleh lingkungan yang berhubungan dengan status *single parent*nya, misalnya status ekonomi yang relatif tidak mencukupi, kesepian, kesempatan untuk tertarik kegiatan di lingkungan tempat tinggalnya.

Dari penjelasan di atas, disimpulkan bahwa penyebab menjadi orang tua tunggal (*single parent*) adalah dikarenakan kehilangan pasangan karena perceraian dan kehilangan pasangan karena kematian.

### 3. Masalah Umum *Single Parent*

Terdapat beberapa masalah umum yang dihadapi oleh para *single parent* menurut Hurlock, (1980), sebagai berikut:

#### a. Masalah Ekonomi

Beberapa *single parent* mempunyai status keuangan yang lebih baik daripada waktu mereka masih hidup berkeluarga, tetapi mereka ini merupakan perkecualian, karena di luar kenyataan umum. Kecuali pria yang telah meningkatkan kehidupannya hingga cukup dan telah mengansuransikan berbagai aspek kehidupannya, seorang *single parent* menemukan dirinya dalam lingkungan ekonomi yang jauh berkurang pada waktu pendapatan suaminya karena suatu sebab terhenti. Karena inflasi yang terus meningkat, apa yang diterima oleh *single parent* secara turun-temurun jauh kurang memadai untuk

memenuhi kebutuhan mereka. Walaupun seorang *single parent* memulai untuk bekerja, biasanya dia tidak dapat memperoleh pendapatan yang cukup untuk memenuhi kebutuhan hidup yang biasa dilakukan.

**b. Masalah Sosial**

Seorang *single parent* segera akan menemukan dirinya bahwa tidak ada tempat untuknya apabila dia ada di antara pasangan yang menikah, kecuali hal itu terjadi karena ada undangan dari pada *single parent* untuk bergabung dalam kegiatan sosial dan untuk berpasangan dengan mereka. Kegiatan sosial seorang *single parent* pada umumnya adalah berkisar di antara kegiatan yang berhubungan dengan wanita-wanita lain. Apabila kemampuan ekonominya rendah, seorang *single parent* tidak dapat berpartisipasi dalam berbagai kegiatan sosial yang ada dalam masyarakat. Contohnya, perkumpulan-perkumpulan sosial.

**c. Masalah Keluarga**

Apabila masih mempunyai anak yang tinggal serumah, maka seorang *single parent* harus memainkan peran ganda yaitu sebagai ayah dan ibu dan harus menghadapi berbagai masalah yang timbul dalam keluarga tanpa pasangan. Di samping itu *single parent* juga sering menghadapi masalah yang berhubungan dengan anggota keluarga dari pihak suami khususnya anggota yang tidak menyenanginya menjadi istri suaminya semasa masih hidup.

**d. Masalah Praktis**

Mencoba untuk menjalankan hidup rumah tangga sendirian, setelah terbiasa dibantu oleh suami dalam hal membetulkan peralatan rumah tangga yang rusak, memangkas rumput di halaman, dan sebagainya menjadikan banyak masalah rumah tangga yang harus dihadapi oleh seorang *single parent*, terkecuali dia mempunyai anak yang dapat membantu mengatasi berbagai masalah tersebut atau memang dia mempunyai kemampuan untuk mengatasinya. Karena itu mau tidak mau dia harus mengupah orang luar, yang dengan demikian berarti menambah ketegangan terhadap ketegangan yang sudah ada disebabkan oleh pendapatan yang terbatas.

**e. Masalah Seksual**

Beberapa *single parent* mencoba mengatasi masalah kebutuhan seksual ini dengan melakukan hubungan gelap dengan pria bujangan atau pria yang sudah menikah, hidup bersama tanpa nikah atau dengan menikah lagi. Sedang sebagian lagi tetap tenggelam dalam perasaan frustasi, atau melakukan masturbasi.

**f. Tempat Tinggal**

Di mana seorang *single parent* tinggal, biasanya bergantung pada dua kondisi. Pertama, status ekonominya, dan kedua apakah dia mempunyai seseorang yang bisa diajak tinggal bersama. Kebanyakan *single parent* terpaksa harus merelakan rumahnya karena kondisi

ekonominya tidak memungkinkan untuk merawatnya. Dalam kasus seperti ini mereka harus pindah ke bagian rumah yang lebih kecil atau tinggal bersama anaknya yang sudah menikah. Apabila kondisi kesehatannya tidak memungkinkannya untuk tinggal sendirian, maka dengan terpaksa harus pindah ke asrama panti jompo, mau membayar seseorang untuk tinggal di rumahnya, atau tinggal bersama anaknya yang sudah menikah.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa berbagai masalah umum yang dihadapi *single parent* diantaranya masalah ekonomi, masalah sosial, masalah keluarga, masalah praktis, masalah seksual, dan masalah tempat tinggal.

## C. Resiliensi

### 1. Pengertian Resiliensi

Grotberg (1995) mendefinisikan resiliensi sebagai kemampuan manusia untuk menghadapi, mengatasi, mendapatkan kekuatan bahkan mampu mencapai transformasi diri setelah menghadapi *adversity*. Pendapat Benard (dalam Nasution, 2011) mengenai resiliensi yaitu kemampuan untuk bangkit dengan sukses walaupun mengalami situasi penuh resiko yang tergolong parah.

Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk melakukan respon dengan cara yang sehat dan produktif ketika berhadapan dengan *adversity* atau trauma, dimana, hal tersebut sangatlah penting untuk mengendalikan tekanan

hidup sehari-hari (Nasution, 2011). Menurut Reivich dan Shatte (dalam Nasution, 2011), resiliensi ialah kemampuan seseorang untuk bertahan, bangkit, dan menyesuaikan diri dengan kondisi sulit.

Konsep resiliensi didasari oleh kapasitas kemampuan individu untuk menerima, menghadapi, dan mentransformasikan masalah-masalah yang telah, sedang, dan akan dihadapi sepanjang kehidupan individu, resiliensi dapat digunakan untuk membantu individu dalam menghadapi dan mengatasi situasi sulit serta dapat digunakan untuk mempertahankan serta meningkatkan kualitas hidupnya (Widuri, 2012).

Menurut Schoon (2006), resiliensi merupakan proses dinamis dimana individu menunjukkan fungsi adaptif dalam menghadapi kesengsaraan (*adversity*) yang berperan penting bagi dirinya.

Dari beberapa pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa resiliensi merupakan kemampuan seseorang untuk menghadapi, bangkit, dan menyesuaikan diri terhadap situasi atau pengalaman sulit dalam hidupnya.

**2. Karakteristik Resiliensi**

Menurut Wolin dan Wolin (dalam Nasution, 2011) karakteristik resiliensi ialah sebagai berikut:

***a. Insight***

*Insight* yaitu kemampuan mental untuk bertanya pada diri sendiri dan menjawabnya dengan jujur. *Insight* bertujuan membantu individu agar

dapat memahami diri sendiri dan orang lain serta dapat menyesuaikan diri dalam berbagai situasi.

**b. Kemandirian**

Kemandirian merupakan kemampuan untuk mengambil jarak secara emosional maupun fisik dari sumber masalah dalam hidup individu. Kemandirian melibatkan kemampuan menjaga keseimbangan antara jujur pada diri sendiri dengan peduli pada orang lain.

**c. Hubungan**

Individu yang memiliki resiliensi dapat mengembangkan hubungan yang jujur, saling mendukung dan berkualitas bagi kehidupan atau memiliki *role model* yang sehat.

**d. Inisiatif**

Inisiatif melibatkan keinginan kuat untuk bertanggung jawab atas kehidupan sendiri atau masalah yang dihadapi. Individu yang resilien mampu bersikap pro-aktif, bertanggung jawab dalam pemecahan masalah, selalu berusaha memperbaiki diri, serta meningkatkan kemampuan untuk menghadapi hal-hal yang tidak dapat diubah.

**e. Kreativitas**

Kreativitas melibatkan kemampuan untuk memikirkan berbagai pilihan, konsekuensi dan alternatif dalam menghadapi tantangan hidup. Kreativitas meningkatkan daya imajinasi yang digunakan untuk mengekpresikan diri dalam seni, serta membuat seseorang mampu menghibur dirinya sendiri saat menghadapi kesulitan.

**f. Humor**

Humor yaitu kemampuan untuk melihat sisi terang dari kehidupan, menertawakan diri sendiri dan menemukan kebahagiaan dalam situasi apapun. Individu yang resilien menggunakan rasa humornya untuk memandang tantangan hidup dengan cara baru dan lebih ringan.

**g. Moralitas**

Moralitas ditandai dengan keinginan untuk hidup lebih baik dan produktif. Individu yang resilien mampu mengevaluasi berbagai hal dan membuat keputusan yang tepat tanpa rasa takut akan pendapat orang lain.

Berdasarkan penjelasan di atas, disimpulkan bahwa karakteristik resiliensi terdiri atas tujuh hal, yakni *insight*, kemandirian, hubungan, inisiatif, kreativitas, humor, dan moralitas.

**3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Resiliensi**

Menurut Grotberg (1995) mengenai faktor-faktor yang dapat mempengaruhi resiliensi yakni sebagai berikut:

**a. Dukungan Eksternal (*I Have*)**

Makna *I Have* merupakan dukungan eksternal individu. Sebelum individu menyadari siapa dirinya (*I Am*) maupun apa yang bisa ia lakukan (*I Can*), individu membutuhkan dukungan eksternal untuk mengembangkan rasa aman yang menjadi fondasi untuk

mengembangkan resiliensi. Sumber-sumber dari dukungan eksternal (*I Have*) adalah sebagai berikut:

1) *Trusting relationship* (mempercayai hubungan)

   Terdiri dari orang tua, anggota keluarga lain, dan teman-teman yang menyayangi dan menerima individu tersebut. Individu dari segala usia membutuhkan kasih sayang dari orang tuanya sebagai pemberi perhatian primer, juga membutuhkan kasih sayang dan dukungan emosional dari orang dewasa lain. Kasih sayang dan dukungan dari orang lain terkadang dapat mengimbangi kurangnya kasih sayang orang tua.

2) *Structure and rules at home* (struktur dan aturan di rumah)

   Orang tua yang memberikan rutinitas dan aturan yang jelas mengharapkan individu mengikuti perilaku mereka. Rutinitas dan aturan tersebut meliputi tugas-tugas yang diharapkan dapat dilakukan oleh individu. Batas dan akibat dari perilaku tersebut dipahami dan dinyatakan dengan jelas. Apabila aturan dilanggar, individu dibantu untuk memahami bahwa yang dilakukannya salah, lalu didorong untuk memberitahunya apa yang terjadi. Jika perlu untuk diberi hukuman kemudian dimaafkan.

*3) Role models*

   Orang tua, orang dewasa lain, dan teman sebaya bertindak dengan cara menunjukkan perilaku individu yang diinginkan dan dapat diterima, baik dalam keluarga maupun orang lain. Mereka

menunjukkan bagaimana cara melakukan sesuatu, misalnya cara berpakaian atau menanyakan informasi. Orang tua, orang dewasa, atau teman sebaya menjadi model moralitas dan dapat mengenalkan individu tersebut dengan aturan-aturan agama.

4) *Encouragement to be autonomous* (dorongan untuk menjadi otonom)

   Orang dewasa, terutama orang tua, mendorong individu untuk melakukan sesuatu tanpa bantuan orang lain dan berusaha mencari bantuan yang mereka perlukan untuk membantu individu menjadi otonom. Mereka akan memuji individu ketika ia menunjukkan sikap inisiatif dan otonomi.

5) *Access to health, education, welfare, and security services* (akses pada kesehatan, pendidikan, kesejahteraan, dan layanan keamanan)

   Individu dapat mengandalkan layanan yang konsisten untuk memenuhi kebutuhan yang tidak bisa dipenuhi oleh keluarganya, seperti rumah sakit dan dokter, sekolah dan guru, layanan sosial, serta polisi dan perlindungan kebakaran atau layanan sejenisnya.

**b. Kemampuan Individual (*I Am*)**

Makna *I Am* merupakan kekuatan yang terdapat dalam diri individu, meliputi perasaan, tingkah laku, dan kepercayaan yang ada dalam diri. Individu yang resilien akan merasakan kebanggaan terhadap dirinya. Saat mendapatkan kesulitan, rasa percaya diri dan harga diri (*self esteem*) yang tinggi akan membantu individu mengatasi kesulitan

tersebut. Individu percaya akan memperoleh masa depan yang baik. Selain itu, individu juga memiliki sikap kepedulian terhadap sesama. Ada beberapa bagian dari kemampuan individual (*I Am*) yaitu:

1) *Lovable and my temperament is appealing* (perasaan dicintai dan perilaku yang menarik)

   Individu akan bersikap baik terhadap orang-orang yang menyukai dan menintainya. Individu mampu mengatur sikap dan perilakunya jika menghadapi respon-respon yang berbeda ketika berbicara dengan orang lain.

2) *Loving, empathic, and altruistic* (mencintai, empati, dan altruistik)

   Individu menunjukkan cinta dan kasih sayang dengan banyak cara. Ia peduli terhadap apa yang terjadi pada orang lain dan menyatakan kepedulian tersebut melalui tindakan dan kata-kata. Individu merasa tidak nyaman dan menderita karena orang lain dan ingin melakukan sesuatu untuk berhenti atau berbagi penderitaan atau kesenangan.

3) *Proud of my self* (bangga pada diri sendiri)

   Individu mengetahui bahwa ia adalah seorang yang penting dan merasa bangga pada siapa dirinya dan apa yang bisa dilakukan untuk mengejar keinginannya. Individu tidak akan membiarkan orang lain meremehkan atau merendahkannya. Saat individu memiliki masalah dalam hidup, kepercayaan diri dan *self esteem* membantu mereka bertahan dan mengatasi masalah tersebut.

4) *Autonomous and responsible* (otonomi dan tanggung jawab)

Individu mampu melakukan sesuatu dengan caranya sendiri dan menerima konsekuensi atas perilakunya. Individu merasa bahwa ia bisa mandiri dan bertanggung jawab atas hal tersebut.

5) *Filled with hope, faith, and trust* (harapan, keyakinan, dan kepercayaan)

Individu percaya bahwa ada harapan baginya dan bahwa ada orang-orang dan intuisi yang dapat dipercaya. Individu merasakan perasaan benar atau salah, percaya yang benar akan menang, dan mereka ingin berperan untuk hal ini. Individu memiliki rasa percaya diri dan keyakinan dalam moralitas dan kebaikan, serta dapat menyatakan hal ini sebagai kepercayaan pada Tuhan.

**c. Kemampuan Interpersonal (*I Can*)**

Makna *I Can* merupakan kemampuan individu melakukan hubungan sosial dan interpersonal. Individu memperoleh kemampuan ini melalui interaksi dengan teman sebaya dan orang dewasa di sekitar mereka. Indivudu juga memiliki kemampuan berkomunikasi serta memecahkan masalah dengan baik. Ada beberapa bagian dari faktor *I Can* yaitu:

*1)* *Communicate* (komunikasi)

Individu mampu mengekspresikan pemikiran dan perasaan kepada orang lain dan mampu mendengarkan apa yang dikatakan orang lain serta merasakan perasaan orang lain.

2) *Problem solve* (pemecahan masalah)

Individu mampu menilai suatu permasalahan, penyebab masalah, dan mengetahui bagaimana cara memecahkannya. Individu mampu mendiskusikan solusi dengan orang lain untuk menemukan solusi yang diharapkan dengan teliti. Individu memiliki ketekunan untuk bertahan dengan suatu masalah hingga masalah tersebut dapat terpecahkan.

3) *Manage my feelings and impulses* (mengelola berbagai perasaan dan rangsangan)

   Individu dapat mengenali perasaanya, memberikan sebutan emosi, dan menyatakannya dengan kata-kata dan perilaku yang tidak melanggar perasaan dan hak orang ain atau dirinya sendiri. Individu juga dapat mengelola rangsangan untuk memukul, melarikan diri, merusak barang, dan berbagai tindakan yang tidak menyenangkan.

4) *Gauge the temperament of myself and others* (mengukur temperamen diri sendiri dan orang lain)

   Individu memahami temperamen mereka sendiri (bagaimana individu, bertingkah, merangsang, dan mengambil resiko atau diam, dan berhati-hati) juga terhadap temperamen orang lain. Hal ini membantu individu untuk mengetahui kecepatan untuk bereaksi, dan berapa banyak individu mampu sukses dalam berbagai situasi.

5) *Seek trusting relationships* (mencari hubungan yang dapat dipercaya)

Individu dapat menemukan seseorang misalnya orang tua, saudara, atau teman sebaya untuk meminta pertolongan, berbagi perasaan dan perhatian, guna mencari cara terbaik untuk mendiskusikan dan menyelesaikan masalah personal dan interpersonal.

Pendapat lain dijelaskan oleh Schoon (2006), faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi adalah sebagai berikut:

**a. Faktor Individual**

Faktor individual mencakup kemampuan kognitif, konsep diri, harga diri, dan keterampilan sosial yang dimiliki individu. Resiliensi sangat erat dengan kemampuan untuk memahami dan menyampaikan sesuatu lewat bahasa yang tepat, kemampuan membaca, dan komunikasi non-verbal.

**b. Faktor Keluarga**

Faktor keluarga meliputi dukungan yang bersumber dari orang tua yaitu bagaimana cara orang tua memperlakukan dan melayani anak. Selain dukungan orang tua, struktur keluarga juga berperan penting bagi individu.

**c. Faktor Komunitas**

Faktor komunitas meliputi kemiskinan dan keterbatasan kesempatan kerja.

Berdasarkan penjelasan di atas, disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi terdiri atas tiga hal, yaitu faktor eksternal (*I Have*), faktor individu (*I Am*), dan faktor interpersonal (*I Can*).

**4. Aspek-aspek Resiliensi**

Reivich dan Shatte (dalam Nasution, 2011) menjelaskan tujuh aspek resiliensi, yaitu:

**a. Regulasi Emosi**

Regulasi emosi merupakan kemampuan seseorang untuk tetap tenang apabila mengalami tekanan. Orang-orang yang resiliensi menggunakan seperangkat keterampilan yang sudah matang yang membantu mereka mengontrol emosi, perhatian, dan perilakunya.

***b. Impulse Control***

Orang yang mampu mengontrol dorongannya, menunda pemuasan kebutuhan, akan lebih sukses secara sosial dan akademis. Orang yang kurang mampu mengontrol dorongan berarti memiliki “id” yang besar dan “super ego” yang kurang.

**c. Optimisme**

Orang yang memiliki resiliensi adalah orang yang optimis. Mereka yakin bahwa kondisi dapat berubah menjadi lebih baik. Mereka memiliki harapan ke masa depan dan yakin bahwa mereka dapat mengatur bagian-bagian dari kehidupan mereka. Optimisme menyiratkan bahwa seseorang memiliki keyakinan akan

kemampuannya mengatasi *adversity*, yang mungkin muncul di masa depan.

***d. Causal Analisys***

*Causal analisys* menunjukkan bahwa seseorang memiliki kemampuan untuk mengidentifikasi penyebab masalahnya secara akurat. Apabila seseorang mampu mengidentifikasi penyebab masalah secara akurat, maka ia tidak akan melakukan kesalahan yang sama secara terus-menerus.

**e. Empati**

Empati menunjukkan bagaimana seseorang mampu membaca sinyal-sinyal dari orang lain mengenai kondisi psikologis dan emosional mereka, melalui isyarat non-verbal, untuk kemudian menentukan apa yang dipikirkan dan dirasakan orang lain.

***f. Self Efficacy***

*Self efficacy* menggambarkan perasaan seseorang tentang seberapa efektifnya ia berfungsi di dunia ini. Hal ini menggambarkan keyakinan bahwa kita dapat memecahkan masalah, dapat mengalami dan memiliki keberuntungan dan kemampuan untuk sukses. Sedangkan mereka yang tidak yakin tentang kemampuannya akan mudah tersesat.

***g. Reaching Out***

*Reaching out* merupakan kemampuan seseorang untuk dapat keluar dari "zona aman" yang dimilikinya. Individu yang memiliki kemampuan *reaching out* tidak menetapkan batas kaku terhadap

kemampuan-kemampuan yang mereka miliki. Mereka tidak terperangkap dalam suatu rutinitas, mereka memiliki rasa ingin tahu dan ingin mencoba hal-hal baru, dan mereka mampu untuk menjalin hubungan dengan orang-orang baru dalam lingkungan kehidupan mereka.

Berdasarkan penjelasan di atas, disimpulkan bahwa aspek-aspek resiliensi meliputi regulasi emosi, *impulse control*, optimisme, *cause analisys, self efficacy*, dan *reaching out*.

## D. *Self Esteem*

### 1. Pengertian *Self Esteem*

James (dalam Santrock, 2007) menyatakan *self esteem* ialah evaluasi terhadap diri sendiri. Menurut Santrock (2007), *self esteem* adalah dimensi evaluasi global mengenai diri. *Self esteem* merujuk pada sikap seseorang terhadap dirinya sendiri dalam rentang dimensi positif-negatif (Baron & Byrne, 2004).

Menurut Ghufron (2010), *self esteem* merupakan hasil penilaian yang dilakukannya dan perlakuan orang lain terhadap dirinya yang menunjukkan sejauh mana individu memiliki rasa percaya diri serta mampu berhasil dan berguna. Lebih lanjut dijelaskan oleh Branden (1992) *self esteem* merupakan kepercayaan diri pada kemampuan individu dalam menghadapi tantangan hidup, keyakinan akan diri memiliki hak untuk bahagia, perasaan berharga, berjasa, berhak untuk menyatakan kebutuhan dan keinginan, dan menikmati buah dari usaha.

*Self esteem* mencerminkan persepsi yang tidak selalu sama dengan kenyataannya (Baumister dkk, 2003). *Self esteem* dari seseorang dapat saja mencerminkan *belief* bahwa ia menarik atau pintar, tetapi *belief* ini belum tentu akurat. Karena itu, *self esteem* yang tinggi dapat saja merupakan persepsi yang akurat dan beralasan dari keberhargaan seseorang sebagai individu dan pencapaian serta kesuksesan yang dicapai, tetapi juga bia berbentuk arogansi dan rasa superioritas yang berlebihan terhadap orang lain. Begitu pula *self esteem* yang rendah bisa saja mencerminkan persepsi yang akurat terhadap kelemahan seseorang.

Sedikides (dalam Baron & Byrne, 2004) menyatakan tiga kemungkinan motif dalam evaluasi diri yaitu *self-assessment, self-enhancement,* dan *self-verification. Self-assesment* digunakan untuk memperoleh pengetahuan yang akurat mengenai dirinya sendiri. *Self-enhancement* adalah motif evaluasi diri untuk mendapatkan informasi positif tentang diri mereka sendiri. Sedangkan *self-verification* untuk mengkonfirmasi sesuatu yang sudah mereka ketahui tentang diri mereka sendiri.

Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa *self esteem* merupakan evaluasi individu terhadap dirinya sendiri, baik secara positif ataupun negatif yang menunjukkan sejauh mana individu menilai dirinya berguna.

## 2. Karakteristik *Self Esteem*

Coopersmith (1967) mengungkapkan karakteristik individu ditinjau dari tinggi rendahnya *self esteem* yang dimiliki, yakni:

### a. Karakteristik Individu dengan *Self Esteem* Tinggi

1) Menganggap diri sendiri adalah orang yang berharga dan sama baiknya dengan orang lain yang setara dengan dirinya dan menghargai orang lain.
2) Mampu mengontrol tindakannya terhadap dunia luar dirinya dan mampu menerima kritik dengan baik.
3) Menyukai tugas baru dan menantang serta tidak cepat bingung apabila sesuatu berjalan di luar rencana.
4) Berhasil atau berprestasi, aktif, dan dapat mengekspresikan dirinya dengan baik.
5) Tidak menganggap dirinya sempurna, tetapi tahu keterbatasan diri dan mengharapkan adanya pertumbuhan dalam dirinya.
6) Memiliki nilai-nilai dan sikap yang demokratis serta orientasi yang realistis.
7) Lebih bahagia dan efektif menghadapi tuntutan dari lingkungan.

### b. Karakteristik Individu dengan *Self Esteem* Rendah

1) Menganggap dirinya adalah orang yang tidak berharga dan tidak sesuai, sehingga takut gagal untuk melakukan hubungan sosial. Hal ini

seringkali menyebabkan individu menolak dirinya sendiri dan merasa tidak puas akan dirinya.

2) Sulit mengontrol tindakan dan perilakunya terhadap dunia luar dirinya dan kurang mampu menerima kritik dan saran dari orang lain.
3) Tidak menyukai segala hal atau tugas baru, sehingga sulit untuk menyesuaikan diri dengan segala sesuatu yang belum jelas baginya.
4) Tidak yakin akan pendapat dan kemampuan diri sendiri sehingga menjadi kurang berhasil dan kurang dapat mengekspresikan dirinya dengan baik.
5) Menganggap diri kurang sempurna dan segala sesuatu yang dikerjakan seringkali mendapat hal yang buruk walaupun individu telah berusaha keras, serta kurang mampu menerima segala perubahan dalam dirinya.
6) Kurang memiliki nilai dan sikap yang demokratis serta orientasi yang kurang realistis.
7) Selalu merasa khawatir dan ragu dalam menghadapi tuntutan dari lingkungan.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *self esteem* terdiri atas dua karakteristik ditinjau dari tingkat *self esteem* yang dimiliki individu, yaitu individu dengan *self esteem* tinggi dan individu dengan *self esteem* rendah.

### 3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Self Esteem*

Menurut Santrock (2007), *self esteem* dipengaruhi oleh hal-hal berikut ini:

#### a. Jenis Kelamin

Hasil penelitan dari Robins dkk (dalam Santrock, 2007) mengungkapkan bahwa *self esteem* pada pria lebih tinggi jika dibandingkan pada perempuan pada hampir keseluruhan rentang usia. Salah satu penjelasannya adalah bahwa penurunan *self esteem* didorong oleh *body image* yang negatif, dan perempuan memiliki *body image* yang lebih negatif dibandingkan laki-laki.

#### b. Inteligensi

Menurut Coopersmith (dalam Santrock, 2007) individu dengan *self esteem* yang tinggi akan mencapai prestasi yang tinggi. Individu dengan *self esteem* yang tinggi memiliki skor inteligensi yang lebih baik, taraf aspirasi lebih baik, dan selalu berusaha keras.

#### c. Penampilan Fisik

Hasil penelitian Harter (dalam Santrock, 2007) menunjukkan adanya hubungan antara penampilan fisik dengan *self esteem* sepanjang masa kehidupan, mulai dari kanak-kanak awal sampai usia setengah baya. Individu yang memiliki penampilan fisik yang menarik cenderung memiliki *self esteem* yang tinggi dibandingkan individu dengan penampilan fisik yang kurang menarik.

**d. Penerimaan Keluarga**

Atribusi dari orang tua seperti ekspresi afeksi, menunjukkan perhatian, partisipasti dalam kegiatan keluarga, rumah tangga yang harmonis, menetapkan aturan yang adil, dan mendidik secara demokratis, berhubungan dengan tingginya *self esteem* individu (Coopersmith dalam Santrock, 2007).

Dukungan sosial dan persetujuan sosial juga bisa mempengaruhi *self esteem* individu. Beberapa individu yang memiliki *self esteem* rendah berasal dari keluarga bermasalah atau pernah mengalami kekerasan atau ditelantarkan dimana tidak ada dukungan emosional.

**e. Respon terhadap Masalah**

*Self esteem* juga akan meningkat ketika individu menghadapi masalah dan mencoba mengatasinya ketimbang menghindarinya. Jika individu tetap memilih menghadapi masalah, individu akan bersikap realistis, jujur, dan tidak defensif. Hal ini akan menghasilkan evaluasi diri yang baik, yang akan menghasilkan persetujuan (*self generated approval*) yang pada akhirnya meningkatkan *self esteem*. Hal sebaliknya akan terjadi untuk *self esteem* yang rendah. Evaluasi diri yang buruk akan membuat invididu melakukan penyangkalan, menipu diri, lari dari masalah, yang pada akhirnya akan menghasilkan ketidaksetujuan diri (*self generated disapproval*).

Berdasarkan uraian di atas, disimpulkan bahwa *self esteem* dipengaruhi oleh faktor jenis kelamin, inteligensi, penampilan fisik, penerimaan keluarga, dan respon individu terhadap masalah.

**4. Aspek-Aspek *Self Esteem***

Minchinton (1993) menjabarkan tiga aspek *self esteem*, yakni sebagai berikut:

**a. Perasaan Mengenai Diri Sendiri**

Perasaan mengenai diri sendiri yaitu mampu menilai diri sendiri sebagai manusia. Apapun yang terjadi individu dapat merasa nyaman dengan diri sendiri dan dapat menilai keunikan yang ada dalam dirinya. Individu yang memiliki *self esteem* yang tinggi mampu menghormati dirinya dan memiliki keyakinan penuh bahwa dirinya adalah sosok yang penting, apabila itu tidak berlaku bagi orang lain, setidaknya berlaku bagi dirinya sendiri. Individu dengan *self esteem* yang tinggi juga mampu memaklumi dan memaafkan diri sendiri atas kekurangan dan ketidaksempurnaan yang dimilikinya. Individu tidak mudah terpengaruh oleh pendapat orang lain dan tidak akan merasa lebih baik ketika dipuji atau merasa buruk ketika dikritisi.

**b. Perasaan terhadap Hidup**

Perasaan terhadap hidup yaitu menerima tanggung jawab atas sebagian hidup yang dijalaninya. Individu dengan *self esteem* tinggi akan

menerima realita dengan lapang dada dan tidak menyalahkan keadaan hidup atau masalah yang dihadapinya. Perasaan seseorang terhadap hidup juga menentukan apakah ia akan menganggap sebuah masalah adalah rintangan atau kesempatan baik untuk mengembangkan diri. Selain itu, individu dengan *self esteem* yang tinggi juga tidak berusaha mengendalikan orang lain atau situasi yang ada. Sebaliknya, ia akan dengan mudah menyesuaikan diri dengan keadaan.

**c. Hubungan dengan Orang Lain**

Individu dengan *self esteem* yang tinggi mampu memandang hubungannya dengan orang lain secara lebih bijaksana. Ia percaya bahwa setiap orang mempunyai hak yang sama dan patut dihormati. Saat seseorang merasa nyaman dengan dirinya, individu akan menghormati orang lain sebagaimana adanya mereka. Individu memiliki pemikiran yang masuk akal, dapat menerima kekurangan orang lain, berwatak tenang, fleksibel, dan bertanggung jawab dalam menjalin hubungan dengan orang lain.

Sedangkan menurut Coopersmith (dalam Ghufron, 2010) menjabarkan *self esteem* terdiri atas tiga aspek, yakni sebagai berikut:

**a. Perasaan Berharga**

Perasaan berharga merupakan perasaan yang dimiliki individu ketika individu merasa dirinya berharga dan individu dapat menghargai orang lain. Individu yang merasa dirinya berharga cenderung mampu mengontrol berbagai tindakannya terhadap dunia di luar dirinya. Selain

itu, individu juga mampu mengekspresikan dirinya dengan baik dan dapat menerima kritik dengan baik.

**b. Perasaan Mampu**

Perasaan mampu merupakan perasaan yang dimiliki oleh individu ketika individu merasa mampu mencapai suatu hasil yang diharapkan. Individu yang memiliki perasaan mampu umumnya memiliki nilai-nilai dan sikap yang demokratis serta orientasi yang realistis. Individu dalam hal ini menyukai tugas baru yang menantang, menjadi aktif, dan tidak mudah bingung apabila segala sesuatu berjalan di luar rencana. Individu tidak menganggap dirinya sempurna tetapi sadar akan keterbatasan diri dan berusaha agar ada perubahan dalam dirinya. Jika individu merasa telah mencapai tujuannya secara efisien maka individu akan menilai dirinya secara tinggi.

**c. Perasaan Diterima**

Perasaan diterima merupakan perasaan yang dimiliki individu ketika individu dapat diterima sebagai dirinya sendiri oleh suatu kelompok. Ketika individu berada pada suatu kelompok dan diperlakukan sebagai bagian dari kelompok tersebut, maka individu akan merasa dirinya diterima serta dihargai oleh anggota kelompok tersebut.

Berdasarkan uraian di atas, disimpulkan bahwa aspek-aspek *self esteem* meliputi perasaan mengenai diri sendiri, perasaan terhadap hidup, dan hubungan dengan orang lain.

## E. Hubungan *Self Esteem* dengan Resiliensi pada Wanita yang Berperan Sebagai *Single Parent*

Menjadi *single parent* merupakan tantangan yang sulit dihadapi oleh setiap orang, khususnya wanita. Hal ini dikarenakan para wanita yang berperan sebagai *single parent* juga harus menjalankan tugas yang sebelumnya dilakukan oleh suami, seperti mencari nafkah. Para wanita *single parent* harus berperan sebagai ayah sekaligus ibu bagi anak-anaknya.

Masalah ekonomi menduduki peringkat pertama yang umum dialami oleh para wanita yang berperan sebagai *single parent* (Hurlock, 1980), terlebih bagi mereka yang baru mulai bekerja setelah menjadi orang tua tunggal. Selain itu, para wanita *single parent* menerima berbagai tanggapan yang diperolehnya dari masyarakat. Masalah lainnya lebih dirasakan saat menerima undangan yang berorientasi pada pasangan, seorang wanita *single parent* segera akan menemukan dirinya bahwa tidak ada tempat untuknya apabila dia ada di antara orang-orang yang memiliki pasangan.

Tidak hanya itu, bagi mereka yang memiliki masalah tempat tinggal, memungkinkan mereka harus pindah ke rumah yang lebih kecil. Selain itu masalah seksualnya yang tidak dapat dipenuhi, masalah yang berhubungan dengan peralatan rumah tangga, ataupun masalah yang berhubungan dengan anggota keluarga lainnya, khususnya dari pihak anggota keluarga suami yang kurang menyenanginya.

Untuk dapat menjalani peralihan hidup menjadi seorang *single parent* membutuhkan kekuatan dan keinginan untuk bangkit dengan kehidupan baru dan memiliki tanggung jawab yang lebih besar, tak hanya sebagai ibu tetapi juga sebagai ayah. Wanita sebagai *single parent* harus memiliki resiliensi.

Resiliensi merupakan sebuah proses dinamis dimana individu menunjukkan fungsi adaptif dalam menghadapi *adversity* yang berperan penting baginya (Schoon, 2006). Resiliensi memberi rasa percaya diri untuk mengambil tanggung jawab baru, menghadapi pengalaman yang akan memberi tantangan untuk mempelajari tentang diri sendiri dan berhubungan lebih dengan orang lain, serta mampu keluar dari situasi penuh resiko yang tergolong parah.

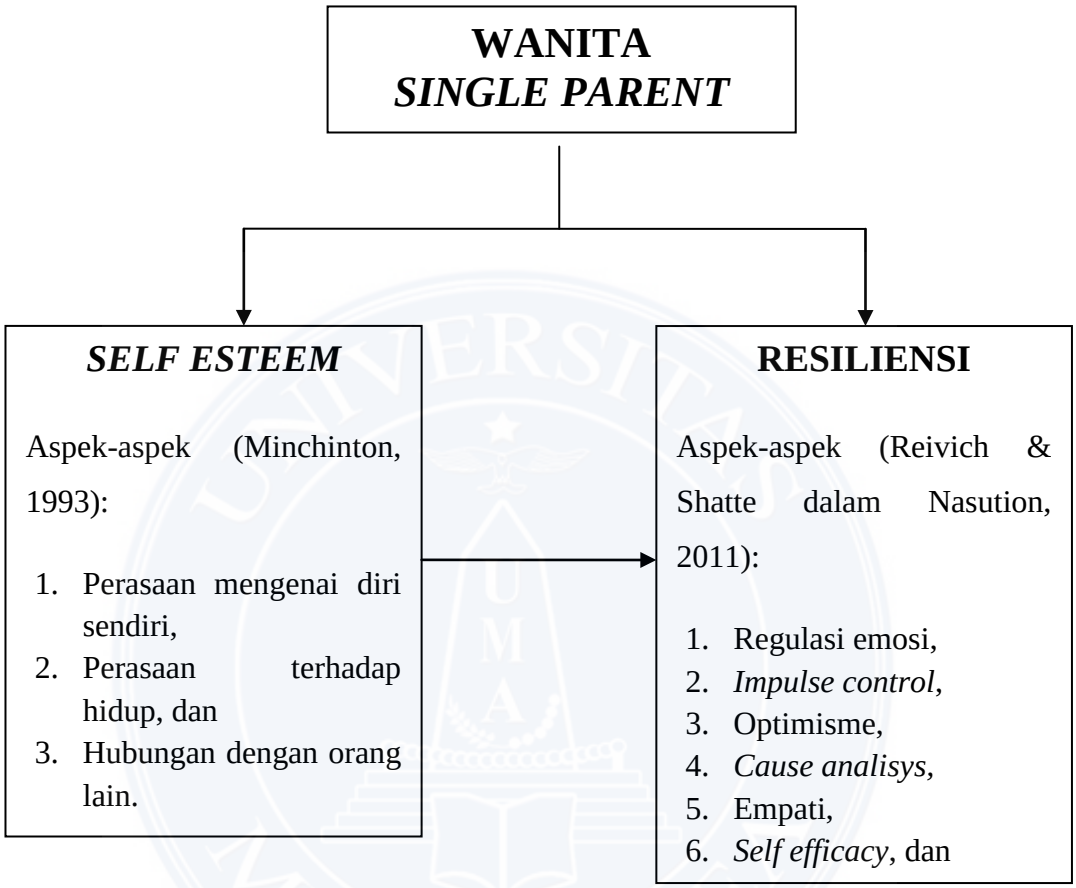
Gorthberg (1995) juga menyatakan tiga faktor yang mempengaruhi reslliliensi. Salah satunya adalah kemampuan individual (*I Am*), merupakan kekuatan yang terdapat dalam diri individu, meliputi perasaan, tingkah laku, dan kepercayaan serta akan merasakan kebanggaan terhadap dirinya (*self esteem*). Individu yang resilien mengetahui bahwa ia adalah seorang yang penting dan saat memiliki masalah, kepercayaan diri dan *self esteem* membantu mereka bertahan dan mengatasi masalah tersebut.

*Self esteem* merupakan evaluasi positif dan negatif tentang diri sendiri yang dimiliki indidvidu. Evaluasi ini memperlihatkan bagaimana ia menilai dirinya sendiri dan diakui atau tidaknya kemampuan dan keberhasilan yang diperolehnya. Penilaian tersebut terlihat dari penghargaan mereka terhadap keberadaan dan keberartian dirinya (Shaziran, 2003).

Individu yang memiliki *self esteem* yang tinggi memiliki evaluasi yang baik terhadap dirinya sendiri, menerima segala kelebihan dan kekurangan yang dimiliknya. Mereka juga mampu bekerja sama, merencanakan, dan merealisasikan segala sesuatu yang diharapkan yang menjadi tujuan hidupnya secara optimal. Hal tersebut yang akan membentuk individu menjadi resilien (Minchinton, 1993). Oleh karena itu *self esteem* yang tinggi sangat diperlukan untuk meningkatkan resiliensi bagi para wanita yang berperan sebagai *single parent.*

Hal ini didukung melalui penelitian yang dilakukan oleh Naufaliasari dan Andriani (2013) mengenai resiliensi pada wanita dewasa awal pasca kematian pasangan, didapatkan hasil bahwa para wanita yang menjadi *single parent* memiliki masalah pasca kehilangan pasangan namun memiliki kemampuan resiliensi yang baik sehingga mampu bertahan dan bangkit kembali pasca kematian pasangan. Hal demikian salah satunya dipengaruhi oleh adanya perasaan optimis, selalu berpikiran positif, dan memiliki pandangan tentang masa depan yang positif membuat para wanita *single parent* menjadi lebih semangat menjalani hidup. Dari paparan teori di atas dapat disimpulkan bahwa ada hubungan *self esteem* dengan resiliensi pada wanita yang berperan sebagai *single parent*.

## F. Kerangka Berpikir




## G. Hipotesis

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat diajukan hipotesis bahwa "Ada hubungan positif antara *self esteem* dengan resiliensi pada wanita yang berperan sebagai *single parent*, dengan asumsi bahwa semakin tinggi *self esteem* yang dimiliki wanita yang berperan sebagai *single parent*, maka semakin tinggi resiliensinya. Sebaliknya, semakin rendah *self esteem* yang dimiliki wanita yang berperan sebagai *single parent*, maka semakin rendah pula resiliensinya.