

KETAHANAN DIRI PADA *SINGLE MOTHER* YANG PERNAH MENGALAMI KEKERASAN DALAM RUMAH TANGGA DI KECAMATAN LEMBEAN TIMUR

Irenchia M. Kiroyan

Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado
email: irenchiamichelle99@gmail.com

Deetje J. Solang

Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado
email: Deysolang@yahoo.com

Theophany D. Kumaat

Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado
email: td.kumaat@unima.ac.id

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kemampuan subyek dalam mengatasi masalah yang dialami secara tepat dan efektif, kemampuan subyek dalam mengelola stres yang dialami, kemampuan berkomitmen subyek, kemampuan subyek dalam menghadapi tantangan, dan kemampuan subyek dalam mengendalikan/mengontrol diri. Subyek dalam penelitian ini berjumlah 1 orang, dan subyek merupakan *single mother* yang pernah mengalami kekerasan dalam rumah tangga di Kecamatan Lembean Timur, Kabupaten Minahasa, Sulawesi Utara. Ketahanan diri merupakan ketahanan mental pada suatu kejadian tertentu. Menurut Nevid ketahanan psikologis (*psychological hardiness*) yaitu sekumpulan trait individu yang dapat membantu mengelola stres yang dialami, ditandai dengan adanya komitmen, tantangan, dan pengendalian. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa subyek dalam penelitian ini menunjukkan adanya kemampuan mengatasi masalah dengan tepat dan efektif ditandai dengan kemampuan subyek menyelesaikan masalah dengan rasional. Kemampuan mengelola stres subyek ditandai dengan kegiatan dan pola hidup yang sehat dan terkontrol. Kemampuan berkomitmen subyek ditandai dengan subyek mampu bangkit dari keterpurukan, dan subyek terlibat langsung pada tumbuh kembang anaknya. Kemampuan subyek menghadapi tantangan dapat dilihat dari kemampuan subyek yang mampu menerima yang sudah terjadi dan belajar dari kesalahan. Kemampuan subyek mengendalikan atau mengontrol diri ditandai dengan kemampuan subyek memaafkan kesalahan mantan suami di masa lalu dan mampu menjalani hidup yang lebih baik.

Kata Kunci : Ketahanan Diri, *Single Mother*, KDRT.

Abstract: *This study aims to describe the ability to deal with the problems experienced appropriately and effectively, the ability to manage stress experienced, the ability to commit, the ability to face challenges, and the ability to control oneself. The subjects in this study amounted to 1 person, and the subject was a single mother who had experienced domestic violence in East Lembean District,*

Minahasa Regency, North Sulawesi. Self-defense is mental resilience in a certain event. According to Nevid, psychological hardiness is a set of individual traits that can help manage stress experienced, characterized by commitment, challenge, and control. This study uses a qualitative research method with a phenomenological approach. The results showed that the subjects in this study showed the ability to solve problems appropriately and effectively marked by the subject's ability to solve problems rationally. The subject's ability to manage stress is characterized by healthy and controlled activities and lifestyles. The subject's commitment ability is marked by the subject being able to rise from adversity, and the subject is directly involved in the growth and development of his child. The ability of the subject to face challenges can be seen from the ability of the subject who is able to accept what has happened and learn from mistakes. The ability of the subject to control or control himself is characterized by the ability of the subject to forgive his ex-husband's mistakes in the past and be able to live a better life.

Keyword : *Self-Defense, Single Mother, Domestic Violence*

PENDAHULUAN

Kekerasan dalam rumah tangga atau yang sering disebut dengan *domestic violence* didefinisikan sebagai pola perilaku yang kejam oleh seseorang terhadap pasangannya dalam hubungan intim seperti perkawinan, pacaran dan keluarga (Chhikara, Jakhar, Malik, Singla, & Dhatarwal, 2013). Kekerasan dalam rumah tangga khususnya pada wanita merupakan tindakan yang dilakukan dengan kasar sehingga mengakibatkan kesengsaraan atau penderitaan secara fisik, seksual, psikologis untuk melakukan pemaksaan kehendak sehingga melanggar hak asasi pada manusia, dan tidak menghargai martabat perempuan, atau mendiskriminasi perempuan. Beberapa individu, menyelesaikan KDRT dengan perpisahan atau bercerai. Menjadi *single mother* memiliki tanggung jawab yang besar dan bukanlah tugas yang mudah, apalagi di usia yang masih muda dan tidak memiliki pendidikan tinggi dan pekerjaan yang menetap. Wanita yang sudah mempersiapkan dirinya secara matang, mereka lebih memilih untuk mandiri mencari uang dan memiliki prinsip yang dipegang dalam menjalani kehidupan sebagai *single mother*

Rohaty Mohd Majzud menyatakan bahwa lazimnya seorang ibu tunggal boleh dikatakan sebagai ibu tunggal apabila wanita itu telah kematian suami dan terpaksa meneruskan tugas membesarkan anak-anak atau seorang wanita yang telah bercerai dengan suaminya dan diberi hak penjagaan ke atas anak-anaknya ataupun seorang wanita yang digantung statusnya tidak jelas karena tidak diberi nafkah oleh suami untuk menyara hidupnya dan anak-anaknya ataupun seorang wanita dalam proses perceraian yang mungkin akan mengambil masa yang panjang dan anak-anaknya masih

dibawah jagaanya pada waktu ini (Rahim, 2006)

Kehidupan sebagai *single mother* tidaklah mudah, salah satunya *single mother* yang pernah mengalami KDRT. Setelah bercerai terlepas dari mantan suami yang kasar, bukan berarti tidak akan mendapatkan lagi masalah, melainkan akan timbul masalah-masalah baru dalam menjalani kehidupan sebagai *single mother*. Masalah-masalah yang sulit diatasi sehingga dapat menyebabkan stres, belum lagi akan ada tantangan-tantangan yang datang dalam menjalani hidup sebagai *single mother* yang pernah mengalami KDRT. Khoshaba mengartikan ketahanan diri atau ketangguhan sebagai komitmen yang kuat terhadap diri sendiri sehingga dapat menciptakan tingkah laku yang aktif terhadap lingkungan dan perasaan bermakna yang menetralkan efek negatif (Maddi & Khoshaba, 2005). Oleh karena itu perlunya ada komitmen pada diri sendiri agar dapat bergerak maju, dan kemampuan dalam mengontrol diri, supaya individu bisa menjalani hidup lebih baik, sehingga dapat membentuk ketahanan diri yang kuat, setelah melewati kejadian yang menyakitkan yang di alami yaitu korban KDRT. Maka dari itu peneliti tertarik untuk meneliti ketahanan diri pada *single mother* yang pernah mengalami KDRT dengan tujuan ingin mengetahui gambaran kemampuan subyek dalam mengatasi masalah yang di alami secara tepat dan efektif, gambaran kemampuan subyek dalam mengelola stres, gambaran kemampuan subyek dalam menghadapi tantangan sebagai *single mother*, gambaran kemampuan berkomitmen subyek, dan gambaran kemampuan subyek dalam mengendalikan/mengontrol diri.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif deskriptif. Jenis penelitian yang dipakai adalah penelitian fenomenologis. Untuk menggambarkan atau mendeskripsi ketahanan diri pada *single mother* yang pernah mengalami KDRT, maka metode kualitatif fenomenologis yang di pilih dalam penelitian ini. Fenomenologis merupakan suatu pendekatan tertentu dan bentuk tertentu dari studinya adalah untuk melihat dan memahami arti dari suatu pengalaman yang berkaitan dengan fenomena tertentu (Denzin & Lincoln, 2009).

Dalam penelitian kualitatif wawancara menjadi metode pengumpulan data yang utama. Sebagian besar data diperoleh melalui wawancara. Wawancara di anggap selesai apabila sudah menemukan titik jenuh, yaitu sudah tidak lagi ada hal yang ditanyakan. Peneliti menggunakan wawancara semi-terstruktur. Pertanyaan terbuka namun ada batasan tema dan alur pembicaraan.

Pertanyaan yang diajukan dalam wawancara semi-terstruktur adalah pertanyaan terbuka yang berarti bahwa jawaban yang diberikan oleh terwawancara tidak dibatasi, sehingga subjek dapat lebih bebas mengemukakan jawaban apapun sepanjang tidak keluar dari konteks pembicaraan. Akan tetapi perlu diingatkan bahwa walaupun subjek diberi kebebasan dalam memberi jawaban, namun tetap dibatasi oleh tema dan alur pembicaraan tidak melebar kearah yang tidak diperlukan. Hal ini membutuhkan keahlian dari peneliti untuk tetap berada di jalur tema sesuai dengan wawancara.

Walaupun ada kebebasan dalam menjawab pertanyaan wawancara, tetapi kecepatan dan waktu wawancara masih dapat diprediksi. Kontrol waktu

dan kecepatan wawancara ada pada keterampilan terwawancara yang mengatur alur dan tema pembicaraan agar tidak melebar kearah yang tidak diperlukan. Jika diperlukan, pewawancara dapat membuat catatan kecil yang berfungsi sebagai pengingat(*reminder*) alur pembicaraan.

Teknik pengambilan informan penelitian ini digunakan teknik *purposive sampling*. Purposive sampling adalah teknik pengambilan informan sumber data dengan pertimbangan tertentu. Pertimbangan tertentu ini, misalnya orang tersebut yang dianggap paling tahu tentang apa yang kita harapkan, atau mungkin dia sebagai penguasa sehingga akan memudahkan peneliti menjelajahi objek/situasi sosial yang diteliti. Dalam penelitian kualitatif yang menjadi informan hanyalah sumber data yang dapat memberikan informasi.

Pertanyaan yang diajukan bersifat fleksibel, tergantung situasi kondisi serta alur pembicaraan. Demikian pula jawaban yang diberikan oleh terwawancara dapat lebih fleksibel. Walaupun pertanyaan dan jawaban bersifat fleksibel, tetapi masih ada kontrol yang dipegang oleh peneliti, yaitu tema wawancara. Ada pedoman wawancara yang dijadikan patokan dalam alur, urutan, dan penggunaan kata.

Pedoman wawancara diperlukan dalam wawancara semi-terstruktur dan untuk prediksi waktu wawancara. Namun, perlu dibedakan antara pedoman wawancara terstruktur dengan wawancara semi terstruktur. Pedoman wawancara terstruktur sangat kaku dan tidak diperkenankan adanya improvisasi dari pertanyaan yang diajukan. Sedangkan pada pedoman wawancara semi-terstruktur, hanya berupa topik-topik pembicaraan saja yang mengacuh pada fokus penelitian yang telah

ditetapkan dan disesuaikan dengan tujuan wawancara. Peneliti bebas berimprovisasi dalam mengajukan pertanyaan yang sesuai dengan situasi dan alur alamiah yang terjadi asalkan tetap pada topik-topik yang telah ditentukan. Topik dan tema tersebut dijadikan sebagai kontrol pembicaraan dalam wawancara semi-terstruktur.

Sebelum wawancara dilakukan, peneliti telah menentukan topik atau masalah yang akan diangkat dalam kegiatan wawancara. Peneliti telah menguasai topik atau masalah yang akan diangkat dalam kegiatan wawancara, dan telah mempersiapkan pertanyaan yang mengacu pada fokus penelitian.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan jenis observasi non partisipan dimana peneliti hanya mencatat apa yang terjadi tanpa terlibat dalam interaksi yang sedang berlangsung. Sebelum melakukan observasi peneliti terlebih dahulu akan mengadakan pendekatan dengan subyek penelitian, kegiatan ini dilakukan untuk menjalin keakraban antara peneliti dengan subjek penelitian. Selain itu, peneliti juga menggunakan observasi dengan tertutup dimana peneliti tidak secara terang-terangan menampilkan sikap sebagai pengamat sehingga responden tidak menyadari tujuan peneliti dengan berlandaskan pedoman observasi penelitian. Pengamatan dilakukan menggunakan pengamatan terstruktur yaitu dengan melakukan pengamatan menggunakan pedoman observasi pada saat pengamatan dilakukan.

Observasi akan dilakukan pada saat memewawancarai subyek, untuk membantu mengembangkan data yang diperoleh dari wawancara. Hal-hal yang akan diobservasi telah disusun terlebih dahulu dalam bentuk pedoman observasi, sebagai acuan dalam proses observasi berlangsung.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Kemampuan Mengatasi Masalah Secara Tepat dan Efektif

Sebelum bercerai, subyek mengatasi masalah kekerasan dalam rumah tangga dengan menghindari perlakuan kasar mantan suaminya. Cara subyek menghindari dengan pulang ke rumah orang tuanya di kampung. Subyek menyelesaikan permasalahannya sebagai korban KDRT dengan menggugat cerai, agar subyek tidak lagi mengalami kekerasan dalam rumah tangga. Setelah bercerai dan menjalani kehidupan sebagai *single mother*, subyek dibantu keluarga subyek agar bisa mengatasi masalah dengan baik dengan memberikan saran-saran positif dan dukungan materi dan motivasi. Meskipun karena tinggal dengan keluarga yang mendukung, membuat subyek lebih mudah mengatasi permasalahan yang dialami dari sebelum bercerai sampai sesudah bercerai. Hal ini sejalan dengan teori dari Maddi menyatakan bahwa "*lingkungan keluarga merupakan prediktor ketahanan diri seseorang. Individu yang tinggal dengan orang tua yang mendukung akan memiliki cara penyelesaian masalah yang baik sehingga akan meningkatkan ketahanan diri pada individu*".

Sebelum bercerai, pada waktu subyek masih tinggal satu atap dengan mantan suaminya, subyek sering diberikan dukungan berupa materi dari tetangga subyek karena mantan suami tidak menafkahi subyek. Setelah bercerai, tetangga subyek memberikan dukungan dengan memberikan motivasi dan saran yang positif agar subyek kuat menjalani peran sebagai *single mother* yang pernah mengalami KDRT. Hal-hal tersebut membuat subyek mampu mengatasi masalah secara tepat dan efektif karena dukungan yang berikan orang-orang yang tinggal dekat dengan

subyek. Hal ini sejalan dengan teori dari Maddi menyatakan bahwa “*dukungan sosial memiliki hubungan yang signifikan dengan ketahanan diri individu. Seseorang yang mendapat dukungan sosial baik berupa materi, motivasi, dan informasi dari orang-orang sekitarnya dapat memberikan pengaruh positif terhadap individu terkait dalam menghadapi masalah yang dapat menimbulkan stres, sehingga membuat individu tersebut menjadi lebih kuat*”.

Kemampuan subyek dalam mengatasi masalah yang dialami secara tepat dan efektif didukung oleh keluarga, dan lingkungan sosial yang baik. Keluarga subyek membantu membiayai subyek mengurus perceraian sampai membiayai keperluan subyek dan anaknya membuat subyek tidak terlalu sulit dalam menjalani perannya sebagai *single mother*. Serta dukungan dari tetangga yang selalu menyemangati subyek sehingga membuat subyek tidak merasa sendiri.

2. Kemampuan Mengelola Stres

Sebelum bercerai, dan tinggal bersama dengan mantan suami, subyek tidak mampu mengelola stres dengan baik karena subyek hanya tinggal dengan mantan suaminya saja. Aktivitas subyek terganggu jika mantan suami subyek berperilaku kasar pada subyek. perlakuan kasar mantan suami membuat subyek hanya mengurung diri dikamar. Pola tidur subyek tidak teratur karena subyek sering menangis sakit hati sehingga mengakibatkan subyek sering tidur karena kelelahan menangis. Begitu juga dengan pola makan subyek yang tidak teratur karena mantan suami yang tidak bekerja, membuat subyek kesulitan untuk mendapat makanan. Namun, setelah bercerai dan tinggal dengan orang tua subyek, pola hidup subyek menjadi lebih baik. Subyek bisa

menjalani aktivitas seperti biasa dengan bebas tanpa adanya tekanan atau diperlakukan kasar. Pola makan dan pola tidur subyek lebih teratur karena tinggal dengan orang tua subyek. Jadi subyek sudah tidak lagi menangis karena diperlakukan kasar, sehingga subyek bisa tidur sesuai dengan jam tidur yang efektif. Subyek juga bisa makan dengan teratur, dan makanan subyek terjamin. Subyek merasa mampu mengatasi stres dengan efektif karena keluarga dan lingkungan sosial subyek terlibat pada aktivitas subyek yang mengurangi stres. Setelah bercerai, stres bukanlah hal yang sulit dihadapi subyek karena tinggal di lingkungan yang positif dan dukungan dari keluarga. Menurut Kobasa yang banyak meneliti ketahanan diri menyebutkan “*ketahanan diri sangat efektif dan berperan ketika terjadi periode stres dalam kehidupan seseorang. Hal ini dapat terjadi karena mereka tidak terlalu menganggap stres sebagai suatu ancaman*”. Teori yang dikemukakan Kobasa sejalan dengan kemampuan subyek mengatasi stres yang dialami secara tepat dan efektif, karena setelah bercerai subyek tidak terlalu menganggap stres sebagai suatu ancaman karena adanya dukungan dari keluarga dan lingkungan. Subyek memiliki ketahanan diri yang kuat dalam mengelola stres yang dialami karena selama subyek menjalani peran sebagai *single mother* subyek tidak pernah jatuh sakit. Subyek tahan terhadap stres dan mampu menghadapi stres lebih baik. Sejalan dengan teori dari Smett (1994) yaitu “*meningkatkan ketahanan diri dapat menjaga individu untuk tetap sehat walaupun mengalami kejadian-kejadian yang penuh stres*”.

3. Kemampuan Berkomitmen

Setelah bercerai, subyek bertanggung jawab pada tumbuh

kembang anaknya dengan selalu menjaga dan mengurus anaknya setiap hari. Subyek juga merencanakan masa depan anaknya dan apa yang harus subyek lakukan kedepannya seperti mencari pekerjaan, karena subyek tidak ingin bergantung secara ekonomi pada orang tuanya. Subyek memiliki ketahanan diri yang kuat karena subyek percaya pada kemampuannya sendiri dengan tidak akan terus bergantung pada orang tuanya. Karena subyek sadar bahwa kelak orang tuanya akan menua. Oleh karena itu ketahanan diri pada subyek ditandai dengan kemampuan subyek berkomitmen untuk bergerak maju dan membuat rencana untuk masa depan anaknya. Sejalan dengan teori menurut Warner dari salah satu faktor yang mempengaruhi ketahanan diri yaitu, kemampuan untuk membuat rencana yang realistis, dengan kemampuan individu merencanakan hal yang realistis maka saat individu menemukan suatu masalah maka individu akan mengetahui apa cara terbaik yang dapat dilakukan individu dalam keadaan tersebut (Heriyanto & Suryono, 2011).

Karena fokus subyek pada tumbuh kembang anak dan masa depan anak, membuat subyek belum berminat untuk memulai hubungan baru. Subyek memiliki komitmen yang kuat tidak mudah menyerah dengan fokus pada tujuan hidup sekarang yaitu membesarkan anak, dan membahagiakan anaknya dari segi materi dan dari kerja keras subyek sendiri.

4. Kemampuan Menghadapi Tantangan

Tantangan terbesar subyek adalah membesarkan anak tanpa adanya tunjangan dari mantan suami, dan mencari pekerjaan. Dengan pendidikan terakhir subyek Sekolah Menengah

Atas, membuat subyek kesulitan mencari pekerjaan, apalagi status subyek sebagai *single mother*. Karena adanya dukungan dari keluarga subyek membentuk ketahanan diri pada subyek dalam menghadapi tantangan-tantangan sebagai *single mother*. Subyek sendiri juga mampu menghadapi tantangan dengan merasa dirinya mampu membesarkan anak tanpa suami.

Adanya penerimaan diri serta dukungan sosial yang subyek terima dari tetangga-tetangganya dengan membantunya untuk mencari solusi apabila terjebak dalam masalah terkait dengan perannya sebagai *single mother*.

Dukungan yang berikan oleh keluarga dan lingkungan sosial membantu ketahanan diri subyek menjadi lebih kuat menghadapi tantangan sebagai *single mother*. Subyek memandang perubahan statusnya sebagai *single mother* adalah peluang untuk bertumbuh menjadi pribadi yang lebih mandiri. Subyek dengan ketahanan diri yang kuat melihat kondisi yang menekan sebagai suatu tantangan untuk dihadapi dan membuat subyek bisa bergerak maju, dan melupakan kejadian pahit di masa lalu.

5. Kemampuan Mengendalikan Diri

Meskipun subyek pernah mengalami KDRT, dan harus menjalani hidup sebagai *single mother*, namun subyek mampu bangkit dari keadaan terpuruk dan terlibat dalam merawat dan membesarkan anaknya. Subyek mampu mengontrol dirinya dengan tidak memikirkan lagi kejadian di masa lalu dengan cara mengalihkan pikiran pada hal yang membuat subyek bahagia.

Subyek memiliki kontrol yang kuat karena subyek selalu optimis pada masa depan anaknya dan menjalani kehidupan sebagai *single mother*. Subyek juga optimis dengan masa

depan subyek yang akan mendapatkan pasangan yang lebih baik dengan belajar dari kesalahan di masa lalu dalam hal memilih pasangan hidup. Subyek mampu mengendalikan dirinya dengan tidak membentak atau memarahi anaknya ketika rewel, meskipun subyek sudah lelah mengurus pekerjaan rumah dan menjaga anak. Meskipun subyek pernah menjadi korban KDRT, subyek tidak melampiaskan kebencian dari perlakuan suami subyek di masa lalu pada orang sekitar. Subyek mampu berdamai dengan masa lalu dengan tidak ada komunikasi lagi dengan mantan suami sehingga membuat subyek lebih tenang dan bahagia dalam menjalani hidup. Penerimaan diri membuat subyek dapat menerima kejadian di masa lalu yang pernah menjadi korban KDRT, dan memandang sebagai sesuatu yang terjadi untuk membuatnya di berikan kesempatan untuk bahagia.

Berdasarkan uraian diatas membuktikan bahwa subyek sebagai *single mother* yang pernah mengalami KDRT, memiliki ketahanan diri yang kuat. Kemandirian subyek dalam menjaga dan merawat anak, kemauan untuk maju dengan merencanakan masa depan anaknya dengan adanya keinginan untuk mencari pekerjaan, kemampuan subyek dalam menjalani peran dengan santai tanpa adanya tekanan, kemampuan subyek dalam mengontrol atau mengendalikan dirinya yang baik dengan tidak melampiaskan emosi negative pada anak, memberikan sugesti positif pada diri sendiri, dan yang paling penting subyek yang tidak pernah jatuh sakit selama menjalani peran sebagai *single mother* membuktikan subyek memiliki ketahanan diri yang kuat di tandai dengan tahan terhadap stres sehingga mampu menjaga kesehatan dengan baik.

Faktor-faktor yang mempengaruhi ketahanan diri pada subyek karena adanya dukungan dari sosial yang memberikan dukungan baik motivasi, dan terlibat langsung dalam kegiatan positif bersama dengan subyek sehingga membuat subyek mampu mengatasi masalah dengan baik, dan mampu mengatasi stress yang dialami. Lingkungan keluarga subyek juga berperan dalam meningkatkan ketahanan diri yang kuat pada subyek, dan mengajarkan cara mengatasi masalah yang positif, dan kepedulian keluarga subyek, membantu meningkatkan ketahanan diri pada subyek.

Cinta subyek pada anak subyek adalah hal yang paling berpengaruh pada ketahanan diri subyek dari sebelum bercerai sampai sesudah bercerai. Alasan subyek bertahan dan menjadi kuat karena kasih sayangnya pada anak yang begitu besar sehingga membuat subyek mampu menghadapi setiap masalah yang subyek hadapi selama menjadi korban KDRT, dan menjalani peran sebagai *single mother*.

Hasil pembahasan dari ke-5 aspek diatas sejalan dengan apa yang diutarakan oleh Khobasa dan Maddi dimana adanya ketahanan diri membantu seseorang dalam proses adaptasi individu, memiliki toleransi terhadap stres, mengurangi akibat buruk stres, mengurangi kemungkinan terjadinya *burnout*, mengurangi penilaian negative terhadap suatu kejadian, mengingatkan ketahanan diri terhadap stres dan membantu individu mengambil keputusan secara lebih jernih (Kobasa & Madidi, 1982).

KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kemampuan Subyek Mengatasi Masalah dengan Tepat dan Efektif

Gambaran kemampuan subyek mengatasi masalah dengan tepat dan efektif ditandai dengan cara subyek menghindari dari perlakuan mantan suami yang kasar dengan pulang ke rumah orang tuanya dan menyelesaikan permasalahan pada rumah tangganya dengan bercerai. Subyek mengatasi masalah-masalah dalam menjalani peran sebagai *single mother* dengan mandiri.

2. Kemampuan Subyek Mengelola Stres yang di alami

Gambaran kemampuan subyek mengelola stres yang dialami di tandai dengan kegiatan, aktivitas, dan pola hidup subyek yang terkontrol. Subyek mampu mengelola stres yang dialami dengan baik karena ada dukungan motivasi dari keluarga.

3. Kemampuan Berkomitmen Subyek

Gambaran kemampuan berkomitmen subyek ditandai dengan alasan subyek untuk menghadapi kenyataan hidup menjadi *single mother* yaitu untuk kebahagiaan dirinya dan ingin membahagiakan anaknya. Subyek merencanakan pemecahan masalah yang tujuannya adalah dengan menata masa depan anaknya dan ada kemauan untuk bekerja dan menafkahi anaknya. Subyek menanamkan sikap dalam diri untuk tidak akan kembali lagi pada mantan suaminya dengan memutuskan komunikasi, dan belum ada kemauan untuk mencari pasangan, dan subyek bertanggung jawab pada tumbuh kembang anaknya.

4. Kemampuan Subyek Menghadapi Tantangan

Gambaran kemampuan menghadapi tantangan pada diri subyek ditunjukkan dari kesadaran dalam hal memilih pasangan yang tepat agar tidak salah lagi dalam memilih pasangan hidup. Subyek juga menerima statusnya sebagai *single mother* dan tetap bersosialisasi dengan baik dilingkungan

ibu-ibu maupun teman sebayanya. Subyek juga memandang dirinya sebagai pribadi yang kuat mampu melewati sebagai istri yang pernah menjadi korban KDRT, dan seorang *single mother* yang mandiri dan bertanggung jawab. Subyek tidak melihat setiap permasalahan yang akan dialami subyek adalah sebuah rintangan melainkan sebuah tantangan yang harus dihadapi.

5. Kemampuan Subyek Mengendalikan atau Mengontrol diri

Gambaran kemampuan mengendalikan atau mengontrol diri pada subyek di tandai dengan subyek berdamai dengan keadaan dan tidak lagi memikirkan perlakuan kasar mantan suaminya di masa lalu, dengan menjalani hidup lebih bahagia, fokus mengurus anaknya, dan memikirkan kebahagiaan anaknya.

B. Saran

1. Bagi *single mother* yang pernah mengalami KDRT

Bagi *single mother* yang pernah mengalami KDRT tetap semangat dalam menjalani kehidupan sebagai korban KDRT dan sebagai *single mother*. Jika kenangan buruk di masa lalu muncul sehingga memancing amarah diharapkan untuk tidak melampiaskannya pada anak. Ada baiknya untuk tidak membuang-buang waktu dengan mengingat kenangan buruk yang terjadi dimasa lalu, dan fokuskan pikiran untuk bergerak maju menata masa depan yang lebih baik bersama anak. Berdamailah dengan masa lalu agar bisa melanjutkan hidup dengan damai, dan memaafkan dengan ikhlas pada orang yang telah menyakiti agar tidak menyimpan dendam atau amarah untuk kesehatan mental, dan untuk kebahagiaan diri sendiri. Jadikan masa lalu sebagai pelajaran hidup dan

gunakan kesempatan untuk tidak mengulangi kesalahan yang sama. Bagi para *single mother* yang pernah mengalami KDRT yang masih bertahan sampai saat ini, kalian kuat, kalian hebat.

2. Bagi keluarga dan masyarakat

Bagi keluarga dan masyarakat diharapkan untuk selalu mendukung dengan memberi semangat serta bantuan bagi *single mother* yang pernah mengalami KDRT. Bantuan seperti membantu merawat dan menjaga anak, memberikan perhatian dan kepedulian. Di harapkan pada keluarga dan masyarakat untuk tidak membuat stigma negative pada *single mother* atau memandang buruk. Karena kejadian dimasa lalu para *single mother* korban KDRT telah lalui cukup berat, dan harus menjalani hidup sebagai *single mother* lebih berat, oleh karena itu kiranya keluarga dan masyarakat membantu meringankan beban mereka dengan bekerja sama untuk membantu membuka kesempatan bagi mereka untuk dapat berhubungan dengan lingkungan sosialnya untuk kesehatan mental bersama.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya untuk memiliki minat terhadap topik terkait dengan ketahanan diri pada *single mother* yang pernah mengalami KDRT peneliti menyarankan untuk mengetahui dan memahami latar belakang masalahnya terlebih dahulu agar peneliti lebih mengerti sehingga mempermudah untuk menyusun pertanyaan pada saat wawancara dalam penelitian, agar dapat di ketahui dengan jelas ketahanan diri pada *single mother* yang pernah mengalami KDRT. Kemudian peneliti selanjutnya diharapkan dapat memilih subyek yang tepat agar wawancara dan observasi bisa berjalan dengan lancar sehingga bisa mendapatkan hasil yang lebih baik

sesuai dengan realita dan dapat memberi manfaat bagi para *single mother* yang pernah mengalami KDRT lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Chhikara, P., Jakhar, J., Malik, A., Singla, K., & Dhattarwal, S. K. (2013). Domestic Violence: The Dark Truth of Our Society. *Journal of Indian Academy of Forensic Medicine*, 35(1), 71-75.
- Denzin, & Lincoln. (2009). *Handbook of Qualitive Research*. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Hariyanto dan Suryono. (2011). *Belajar dan pembelajaran*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Maddi, S.R., & Khoshaba, D. M. (2005). *Resilience at work: How to succeed no metter what life throws at you*. New York: Amacom.
- Rahim, dkk. *Krisis dan Konflik Institusi Keluarga* (Kuala Lumpur: BHD, 2006), h. 34
- Kobasa, S., Madidi, R., & Khan, S. (1982). Hardiness and health : a prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42, 168-177.