

## PENDAMPINGAN IBU *SINGLE PARENT* DI DUSUN SANDEYAN MELALUI PSIKOEDUKASI DAN PELATIHAN KETERAMPILAN MEMASAK

**Siti Salamah, Dewi Hajar, Siti Nurhalimah, Rastra Pratama**

Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora  
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta  
Jl. Marsda Adisucipto Yogyakarta, Papringan, Caturtunggal, Depok, Sleman,  
Daerah Istimewa Yogyakarta Telp. (0274) 585300

**Abstrak.** *Menjadi seorang ibu single parent memiliki tantangan tersendiri karena harus memikul beban perekonomian dan pengasuhan anak seorang diri. Kondisi ini membuat mereka rentan mengalami tekanan hidup dengan status baru tersebut. Demikian pula kondisi yang dialami ibu-ibu single parent di Dusun Sandeyan. Melihat permasalahan tersebut, peneliti melakukan intervensi berbasis komunitas melalui kegiatan psikoedukasi dan pendampingan lifeskill berupa keterampilan mengolah bahan lokal menjadi produk dengan nilai jual. Kegiatan ini diikuti oleh 20 ibu single parent. Program intervensi diawali dengan asesmen berupa observasi dan wawancara. Hasil penelitian ini menemukan bahwa program psikoedukasi mampu meningkatkan penerimaan diri ibu-ibu single parent akan kondisinya. Disamping itu, muncul kesadaran untuk mengembangkan usaha sebagai upaya penopang ekonomi keluarga.*

**Kata kunci:** Pendampingan ibu *single parent*, psikoedukasi, pelatihan keterampilan memasak

### PENDAHULUAN

Menjadi seorang ibu *single parent* merupakan suatu tantangan tersendiri bagi istri yang ditinggal oleh suami. Kehilangan pasangan hidup akibat kematian atau yang lain membuat seseorang menyandang status baru (Santrock, 2002). Dalam masyarakat, status baru terhadap istri yang ditinggal oleh suami disebut dengan Janda.

Aprilia (2013) mengungkapkan bahwa perubahan hidup yang terjadi karena kehilangan pasangan hidup menjadikan ibu *single parent* harus menjalani peran ganda. Pekerjaan dan tanggung jawab keluarga yang awalnya dapat dilakukan berdua, kini harus ditopang sendiri oleh ibu *single parent*. Kehilangan pasangan hidup merupakan suatu peristiwa hidup yang signifikan memiliki dampak yang kuat secara

sosial dan pribadi terkait dengan penyesuaian, kesehatan dan kepuasan kehidupan seseorang.

Perubahan status yang bisa terjadi secara mendadak. Hal ini bila dilihat dari latar belakang perubahan status janda dari warga Dusun Sandeyan. Ibu *single parent* di Dusun Sandeyan menyandang status janda karena ditinggal menikah lagi oleh suami atau kehilangan pasangan hidup karena kematian.

Kehilangan pasangan hidup karena kematian lebih dapat menimbulkan stres daripada kehilangan pasangan karena perceraian. Menurut Mitcell (dalam Solikhah, 2016) hal ini dikarenakan individu yang mengalami perceraian masih memiliki kesempatan untuk memperbaiki hubungan yang telah putus dengan pasangannya dan masih dapat mengharapkan bantuan dari pasangannya

terutama dalam masalah yang berkaitan dengan keperluan sekolah, pertunangan, atau pernikahan anak dan hal-hal lain yang berhubungan dengan kepentingan anak.

Para ibu *single parent* ini memiliki beban berat dimana harus menjadi penopang ekonomi keluarga sekaligus pengasuh anak (Solikhah, 2016). Perubahan ini dapat menjadi sebuah permasalahan apabila mereka tidak dapat bertahan dan berkembang untuk menghasilkan sesuatu yang dapat menopang kebutuhan ekonomi mereka. Mereka dapat mengalami berbagai tekanan yang dapat membuat stress apabila mereka tidak dapat menemukan langkah yang tepat.

Keluarga dengan ibu *single parents* rentan terhadap kondisi keuangan yang lemah karena kehilangan suami yang menjadi tulang punggung keluarga. Ibu *single parent* memiliki potensi lebih tinggi untuk mengalami depresi episodik dan kronis, keceasan penyalahgunaan zat sebagai dampak dari peristiwa hidup yang penuh dengan tekanan (Prasetyawati, 2018).

Sebagian besar ibu *single parent* yang ada di Dusun Sandeyan tergolong dalam ekonomi menengah ke bawah. Mereka merupakan wirausaha yang memiliki toserba, atau hanya menjual minuman dan gorengan di pinggir jalan. Selain itu, mereka tidak berpenghasilan yang jelas. Dari hasil penghasilan mereka setiap hari bisa dikatakan cukup susah untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari. Tekanan ekonomi yang dirasakan tersebut menjadi stressor bagi ibu *single parents* di Dusun Sandeyan. Terlebih mereka tidak mendapatkan dukungan sosial dari pasangan hidup.

Ketika ibu *single parent* merasa tekanan yang berat dari sisi ekonomi maupun psikologis, maka diperlukan usaha untuk menghadapi masalah yang muncul. Dalam hal ini kemampuan strategi koping terhadap stress diperlukan. Menurut Lazarus dan Folkman (1984) koping adalah usaha atau tindakan intrafisik untuk mengatur tuntutan-tuntutan lingkungan atau internal serta konflik-konflik yang dinilai dapat

membebani atau melampaui potensi yang dimiliki individu.

Berdasarkan data yang ditemukan, peneliti akan melakukan pelatihan bagi ibu *single parent* di Dusun Sandeyan dengan memberikan psikoedukasi pengelolaan *stress*. Berdasarkan permasalahan diatas, maka permasalahan yang akan dikaji dalam penelitian ini dirumuskan dalam bentuk pertanyaan penelitian berikut ini, "Apakah pemberian psikoedukasi dalam bentuk ceramah penerimaan diri, dan keterampilan mengolah bahan lokal menjadi produksi siap jual menjadikan para ibu *single parent* ini termotivasi untuk memperbaiki perekonomian dan meningkatkan rasa syukur.

## **METODE**

### **Identifikasi Subjek**

Subjek dalam penelitian ini yaitu ibu *single parent* yang berada di Dusun Sandeyan sebanyak 20 orang yang secara ekonomi berada di kategori menengah ke bawah.

### **Instrumen Penelitian**

Instrumen dalam penelitian ini adalah pedoman observasi dan wawancara yang telah disiapkan oleh peneliti, yang kemudian dikembangkan secara lebih luas dan bebas sesuai dengan alur ketika wawancara berlangsung.

### **Metode Penelitian**

Metode yang digunakan dalam intervensi kali ini yaitu pelatihan keterampilan *single parent* berbasis *life skill* yaitu mengolah bahan-bahan lokal menjadi olahan yang memiliki nilai jual. Dalam hal ini ketrampilan yang diberikan yaitu mengolah pisang menjadi pisang krispi. Metode selanjutnya yaitu psikoedukasi mengenai penerimaan diri bagi ibu *single parent* terkait dengan kondisi dirinya sendiri dan lingkungannya.

## HASIL

Hasil data lapangan yang kami dapatkan dari pemberian intervensi kepada ibu-ibu *single parent* di Dusun Sandeyan yaitu ibu-ibu yang hadir cukup mewakili undangan. Ibu-ibu kurang antusias dalam mendengarkan materi psikoedukasi, tetapi diakhir sesi psikoedukasi, adabeberapaibu-ibuyangbertanyadanbercerita mengenai permasalahan di kehidupannya.

Pada intervensi yang kedua pemberian keterampilan memasak pengolahan pisang krispi, ibu-ibu juga terlihat sangat antusias memperhatikan pemateri dan ikut meracik dan membuat olahan pisang, dimulai dari mengupas kulit pisang sampai mengemas goreng pisang krispi tersebut. Selain itu, ibu-ibu *olshop online* memiliki keinginan untuk mulai berjualan *online* olahan pisang dan ada juga yang berkeinginan untuk berjualan di sekolah-sekolah.

## PEMBAHASAN

Dari hasil intervensi diatas khususnya intervensi psikoedukasi yang dilakukan kurang mendapatkan antusias dari ibu-ibu kemungkinan karena waktu psikoedukasi yang dilakukan di siang hari dan sebagian besar ibu-ibu *single parent* ini sudah berusia lanjut sehingga konsentrasi kepada pembicara kurang terfokus. Sementara intervensi memasak yang mendapat antusias yang tinggi dari ibu-ibu hal tersebut dikarenakan memasak merupakan hal yang menyenangkan dan ibuibu benar-benar butuh keterampilan memasak tersebut.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil intervensi yang telah dilakukan pada tanggal 4 Mei 2019, intervensi yang diberikan mengalami kemajuan atau memberikan hasil yang positif dan dapat dikatakan memberikan pengaruh yang positif. Ibu-ibu atau para *single parent* yang semula belum bisa menerima atas kenyataan yang dihadapinya menjadi lebih tegar dalam menjalani hidup. Hal tersebut terlihat saat dan

setelah psikoedukasi dilakukan, sesi sharing dan tanya jawab menumbuhkan keikhlasan dan kebersyukuran pada ibu *single parent* tersebut.

Selanjutnya intervensi yang kedua berdampak baik dan berhasil memberikan keterampilan baru kepada ibu-ibu *single parent* disana. Mereka mulai tumbuh inisiatif untuk mengembangkan produk olahannya. Mereka mulai tertarik untuk menjadikan pisang menjadi olahan yang bernilai jual tinggi.

### Saran

Berdasarkan intervensi yang telah dilakukan kami menyarankan kepada ibu-ibu *single parent* di Dusun Sandeyan untuk mempraktikan keterampilan yang baru saja di dapatkan. Mereka diharapkan untuk terus berinovasi dalam berwirausaha dan mencoba berbagai peluang usaha.

### Kepustakaan

- Aprilia, W. (2013). Resiliensi dan Dukungan Sosial pada Orangtua Tunggal (Studi Kasus Ibu Tunggal di Samarinda). *eJournal Psikologi*, 1 (3), 268-279.
- Prasetyawati, I. (2018). Strategi Coping pada Ibu Single Parent. Naskah Publikasi Skripsi. Surakarta: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1984). *Stress Appraisal and Coping*. New York: Springer Publishing Company, Inc.
- Santrock, J. W. (2002). *Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup Jilid 2* Jakarta: Erlangga.
- Solikhah, A. (2016). Problematika dan Resiliensi Keluarga Single Parent (Studi Kasus Empat Keluarga di Desa Sabdodadi Bantul). Naskah Publikasi Tesis. Yogyakarta: Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga.