

Strategi Coping untuk Meningkatkan Subjective Well-Being Single Mother di Bali

Ni Putu Dhita Maharani Moniex¹

Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana, Jl. PB Sudirman

Ni Made Ari Wilani²

Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana, Jl. PB Sudirman

dhitamoniex@gmail.com

Abstract

Grieving is one of the individual problematic situation that especially faced by Balinese woman. Grieving is not about a simple emotional, but rather a complex processes. In this situation, woman do not just lost their partner of life, but they also gain new roles and responsibilities which becoming new source of problem in their life. In Balinese tradition and regulation which is known as 'awig-awig', there is regulation about roles and responsibilities of a balinese woman with single mother status. The inability of a single mother to adapt in a new situation will decrease their life quality as a result of losing the subjective well being (SWB) aspects. Using coping strategy becomes an effort of a single mother to develop their SWB in order to improve their life quality. A good coping strategy namely problem focused coping and emotion-focused coping.

Keywords: *Grieving; Single mother; Subjective well-being; Strategy coping.*

Abstract

Grieving merupakan keadaan sulit yang dialami oleh individu terutama perempuan Bali. Grieving tidak hanya sebuah kondisi emosi yang sederhana, melainkan suatu proses yang kompleks karena tidak hanya mengalami kehilangan pasangan hidup namun juga mendapatkan berbagai permasalahan akibat adanya penambahan peran dan tanggung jawab yang harus dijalani. Dalam adat dan tradisi di Bali terdapat awig-awig (peraturan) yang memuat peran dan kewajiban perempuan Bali yang mengemban status single mother. Ketidakmampuan dalam beradaptasi pada situasi baru dapat menurunkan kualitas hidup single mother yang disebabkan karena hilangnya aspek dari Subjective Well-Being (SWB). Pemilihan strategi coping menjadi salah satu upaya single mother untuk dapat meningkatkan SWB sehingga kualitas hidup single mother menjadi lebih baik. Strategi coping yang baik yaitu problem-focused coping dan emotion-focused coping.

Kata kunci: *Grieving; Single mother; Subjective well-being; Strategi Coping*

Pendahuluan

Single mother merupakan sebutan yang ditujukan kepada ibu tunggal yang menghidupi keluarganya seorang diri. *Single mother* atau ibu tunggal merupakan seorang ibu yang mengemban peran ayah sebagai kepala keluarga, pengambil keputusan, dan pencari nafkah, selain mengemban peran ibu untuk mengurus rumah tangga, membesarkan, mendidikan, dan memenuhi kebutuhan psikis anak-anak (Santrock, 2014). Status *single mother* bukanlah sesuatu yang baru dalam lingkungan masyarakat. Seorang *single mother* yang didefinisikan sebagai orangtua tunggal dalam sebuah keluarga yang berperan untuk memenuhi semua kebutuhan keluarga disebabkan karena kematian pasangan, perceraian, ataupun karena mempunyai anak diluar pernikahan (Sirait & Minauli, 2015).

Jumlah kasus *single mother* banyak ditemukan di kalangan masyarakat. Berdasarkan data kasus orangtua tunggal di Indonesia, dinyatakan pada tahun 2010 terdapat sebanyak 11,67% jumlah ibu sebagai orangtua tunggal, dan sebanyak 2,90% jumlah ayah sebagai orangtua tunggal. Secara umum di Indonesia kasus ibu sebagai orangtua tunggal lebih banyak dibandingkan dengan kasus ayah. Kemudian secara spesifik di Bali kasus ibu sebagai orangtua

tunggal sejumlah 143.672 orang atau 8,98% yang diantaranya sebanyak 24.148 orang atau 1,51% disebabkan karena cerai hidup, dan sebanyak 119.524 orang atau 7,47% disebabkan karena cerai mati (Badan Pusat Statistik, 2010). Berdasarkan data tersebut dapat dilihat bahwa jumlah kasus ibu sebagai orangtua tunggal lebih banyak dibandingkan dengan kasus ayah sebagai orangtua tunggal, dan lebih banyak disebabkan karena kematian pasangan. Dari pengamatan penulis, menjadi *single mother* di Bali memiliki keunikan tersendiri dibandingkan di daerah lain karena adanya adat dan tradisi yang khas di Bali.

Perubahan kehidupan menjadi seorang *single mother* merupakan sebuah tantangan besar yang harus dijalani terutama bagi seorang perempuan Bali yang mengalami keduakaan. Berduka atau *grief* merupakan respon emosional dan reaksi psikologis individu yang disebabkan karena kehilangan orang yang dicintai (Stroebe & Stroebe, 1987). Menurut Taylor (2015) menjelaskan bahwa seorang *single mother* yang mengalami *grieving* akan merasakan kesedihan yang mendalam sebagai respon psikologis karena kehilangan pasangan hidupnya. Dijelaskan pula keduakaan yang dirasakan akan muncul pada enam bulan pertama setelah kematian pasangannya, terlebih pada pernikahan tradisional. Pernikahan tradisional yang disebutkan adalah pernikahan yang didalamnya kental akan unsur adat dan tradisi, sehingga seorang *single mother* akan tetap menjalankan kewajibannya sebagai seorang istri dan seorang ibu selayaknya keluarga yang lengkap.

Dalam adat dan tradisi di Bali, perempuan Bali yang mengemban status sebagai seorang *single mother* memiliki peran dan kewajiban khusus berdasarkan *awig-awig* (peraturan) yang berlaku. Menjadi seorang *single mother* bukan berarti tidak memiliki peran dan kewajiban di masyarakat, melainkan terdapat peran dan kewajiban baru yang harus dijalani. Selain memiliki tiga peran utama dengan tanggung jawab besar atau yang sering disebut dengan *triple roles* yaitu peran domestik, produktif, dan sosial, kini peran tersebut juga harus ditambah dengan peran ayah sebagai kepala keluarga dan tulang punggung keluarga. Selain itu perempuan Bali yang ditinggal meninggal oleh pasangannya harus menjalankan peran dan kewajiban sebagai seorang *single mother* sesuai dengan *awig-awig* (peraturan) yang berlaku (Saraswati & Lestari, 2020).

Mengalami *grieving* yang menyebabkan adanya perubahan status baru serta penambahan peran dan tanggung jawab merupakan keadaan yang dapat mempengaruhi kehidupan *single mother* apabila tidak mampu beradaptasi dengan baik. Ketidakmampuan individu dalam beradaptasi dengan situasi baru dapat meningkatkan stress dan menurunkan kualitas hidup individu yang disebabkan karena rendahnya *Subjective Well-Being* (SWB) dalam diri individu. SWB merupakan evaluasi subjektif individu terhadap kehidupan yang dijalani. Penjelasan SWB menekankan pada sejauh mana seseorang menikmati hidupnya, merasa lebih baik, mengalami kesenangan, serta terbebas dari ketidaknyamanan dan rasa sakit (Maddux, 2018). Compton dan Hoffman (2013) menjelaskan bahwa konsep SWB menekankan pada enam prediktor yang dapat mempengaruhi tingkat SWB individu. Enam prediktor tersebut diantaranya harga diri positif, optimis, kontrol diri, ekstraversi, hubungan sosial yang positif, serta memiliki arti dan tujuan hidup. Keenam prediktor tersebut merupakan bagian dari kebahagiaan dan penyesuaian diri terhadap kehidupan yang dijalani oleh individu. Perubahan kehidupan dapat memengaruhi enam prediktor SWB. Ketika perubahan tersebut dapat meningkatkan enam prediktor SWB, maka kualitas hidup individu menjadi lebih baik, namun sebaliknya ketika perubahan tersebut menurunkan enam prediktor SWB, maka kualitas hidup

individu menjadi menurun. Lalu bagaimana cara meningkatkan SWB pada *single mother* di Bali yang mengalami *grieving*?

Salah satu cara meningkatkan SWB pada *single mother* di Bali yang mengalami *grieving* dapat dilakukan dengan memilih strategi *coping* yang baik. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Ahsyari (2015) yang menjelaskan bahwa strategi *coping* yang tepat dapat membantu menghadapi permasalahan yang dihadapi oleh *single mother*. Strategi *coping* merupakan suatu proses yang dilakukan individu untuk mengelola atau mengatasi keadaan terkait dengan tuntutan dan sumber daya yang dimiliki (Sarafino & Smith, 2017). Terdapat dua jenis strategi *coping* yakni *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. Berdasarkan pemaparan tersebut, maka penulis tertarik untuk melakukan kajian literatur ini agar dapat mengetahui strategi *coping* yang dapat meningkatkan *Subjective Well-Being* pada *single mother* di Bali yang mengalami *grieving*.

Pembahasan

Grieving atau kedukaan merupakan perilaku yang ditunjukkan individu sebagai respon psikologis akibat perasaan duka yang dirasakan karena kematian orang yang dicintai (Walsh, 2011). Stroebe dan Stroebe (1987) juga menjelaskan bahwa berduka atau *grief* merupakan respon emosional dan reaksi psikologis individu yang disebabkan karena kehilangan orang yang dicintai atau dikasihi. Menurut Taylor (2015) *grieving* atau kedukaan adalah perasaan sedih yang mendalam yang ditunjukkan sebagai respon psikologis karena kehilangan pasangan hidupnya. Kehilangan pasangan hidup atau orang yang dicintai adalah kenyataan yang paling berat untuk diterima. Sebagai pasangan yang ditinggalkan, tentu akan mengalami *grieving* atau kedukaan yang mendalam.

Single mother yang mengalami *grieving* memiliki tantangan yang lebih besar dibandingkan dengan *single mother* akibat perceraian, karena perpisahan yang dialami secara mendadak dan tidak dikehendaki. Kedukaan yang dialami oleh *single mother* lebih menekan terutama bagi perempuan Bali. Hal ini disebabkan karena adanya perubahan kehidupan yang dialami oleh *single mother*, mulai dari status, peran, serta konsekuensi sosial yang harus dihadapi terutama bagi perempuan Bali.

Pernyataan tersebut sejalan dengan penelitian Saraswati & Lestari (2020) yang menjelaskan bahwa perempuan Bali yang mengemban status *single mother* memiliki peran serta tanggung jawab yang lebih dibandingkan dengan *single mother* lainnya. *Triple role* yang diemban oleh perempuan Bali setelah memasuki jenjang pernikahan diantaranya peran domestik, peran produktif, serta peran sosial. Selain itu, hasil penelitian Dewi dan Marheni (2017) juga menjelaskan bahwa selain menjadi seorang istri dan seorang ibu, perempuan Bali juga memiliki peran di masyarakat yang berkaitan dengan kegiatan keagamaan. Namun ketika perempuan Bali mengalami *grieving*, maka peran-peran yang telah diemban akan ditambah dengan peran ayah sebagai kepala keluarga dan tulang punggung keluarga.

Rasionalnya ketika individu mengemban sesuatu yang berlebihan maka akan menimbulkan konflik, begitupun dengan perempuan Bali yang mengalami *grieving*. Bertambahnya peran dan tanggung jawab yang harus dijalani dapat memicu konflik peran dalam kehidupan. Secara umum konflik peran yang dihadapi oleh *single mother* yang mengalami *grieving* diantaranya masalah kedukaan, masalah finansial, masalah seksual,

masalah emosional, pengasuhan anak, serta masalah psikologis (Ahsyari, 2015). Perdana dan Syafiq (2013) juga menjelaskan bahwa tantangan yang dihadapi oleh *single mother* adalah hilangnya kebahagiaan, masalah pengasuh anak, stigma di masyarakat, masalah praktis, dan masalah ekonomi. Selain permasalahan tersebut, konflik peran yang dialami oleh perempuan Bali adalah menjalani *triple role* yang ditambah dengan peran sebagai ayah serta peran dan kewajiban sebagai perempuan Bali yang berstatus *single mother* sesuai dengan *awig-awig* yang berlaku (Saraswati & Lestari, 2020). Dinamika peran yang menimbulkan konflik peran dalam kehidupan perempuan Bali yang mengalami *grieving* menjelaskan bahwa menjadi seorang perempuan Bali yang mengalami *grieving* membutuhkan kekuatan besar untuk dapat bangkit dan bertahan dari keadaan *grieving*. Hal ini dikarenakan keadaan *grieving* atau kedukaan tidak hanya sebuah kondisi emosi yang sederhana, melainkan suatu proses yang kompleks dan berkembang serta dapat berimplikasi dalam bentuk lainnya (Santrock, 2011).

Kesedihan yang dialami perempuan Bali yang mengalami *grieving* dapat berimplikasi pada kesehatan fisik dan mental apabila tidak mampu beradaptasi dengan kenyataan hidup (Saraswati & Lestari, 2020). Terlebih lagi adanya konflik peran yang dirasakan akibat kehilangan pasangan hidup dapat menyebabkan keputusan, stress, munculnya gejala depresi, apatis, serta kehilangan makna dan tujuan hidup (Santrock, 2011). Ketika individu tidak mampu beradaptasi dengan kenyataan hidup yang dijalani dan mengalami perubahan kearah negatif maka akan memengaruhi aspek *subjective well-being* (Putra & Aulia, 2019).

Subjective well-being (SWB) atau kesejahteraan psikologis merupakan konstruksi psikologis yang berkaitan dengan apa yang dipikirkan orang dan bagaimana perasaan mereka tentang kehidupan (Maddux, 2018). Konsep SWB menekankan pada enam prediktor yang dapat mempengaruhi tingkat SWB individu. Enam prediktor tersebut diantaranya harga diri positif, optimis, kontrol diri, ekstraversi, hubungan sosial yang positif, serta memiliki arti dan tujuan hidup. Keenam prediktor tersebut merupakan cakupan dari aspek kebahagiaan dan penyesuaian diri individu terhadap kehidupan yang dijalani. Ketika kehidupan individu mengalami perubahan maka dapat mempengaruhi enam prediktor SWB yang berkaitan dengan kualitas hidup individu (Compton & Hoffman, 2013).

Perempuan Bali yang mengalami *grieving* tentu mengalami perubahan pada kehidupannya. Kehilangan pasangan hidup sangat berkaitan dengan SWB individu yaitu kebahagiaan dan penyesuaian diri (Sirait & Minauli, 2015). Hal tersebut didasarkan dari hilangnya hubungan sosial yang positif. Kehilangan pasangan hidup berarti terputusnya hubungan dengan pasangan dan hal ini juga berpengaruh pada hubungan seorang *single mother* dengan keluarga pasangan maupun dengan masyarakat. Hasil penelitian Dewi dan Marheni (2017) menjelaskan bahwa ketika individu kehilangan hubungan sosial dalam kehidupannya maka hal ini dapat menurunkan SWB pada individu tersebut. Menurunnya hubungan sosial *single mother* juga akan memengaruhi harga diri yang positif, optimis, kontrol diri, ekstraversi, serta arti dan tujuan hidup. Ketika seorang perempuan mengemban status *single mother* atau janda maka harga diri perempuan tersebut akan dipandang rendah akibat adanya stigma di masyarakat. Kemudian ketika harga diri yang positif menurun maka rasa optimis, kontrol diri, dan ekstraversi akan berjalan searah, dan hal ini akan memengaruhi arti dan tujuan hidup (Jelly et al., 2019).

Selain hilangnya hubungan sosial yang positif, munculnya permasalahan-permasalahan akibat dinamika peran yang dialami juga memengaruhi SWB seorang perempuan Bali yang

mengemban status *single mother*. Pernyataan tersebut juga sejalan dengan hasil penelitian Nugraha dan Tobing (2017) menjelaskan bahwa perempuan Bali yang mengemban status *single mother* mengalami banyak permasalahan sehingga membutuhkan strategi *coping* yang baik untuk dapat beradaptasi dan bangkit dari kesedihannya. Selain itu, Perdana dan Syafiq (2013) juga menjelaskan bahwa menjadi seorang *single mother* menimbulkan banyak permasalahan dalam kehidupan. Tidak mudah untuk dapat bangkit dan menerima kehidupan yang baru. Hasil penelitian lainnya juga menyebutkan bahwa menjadi seorang perempuan Bali dengan status *single mother* merupakan sebuah tantangan besar yang harus dihadapi. Hal ini disebabkan karena adanya dinamika peran yang menimbulkan konflik peran dalam kehidupan *single mother*. Pernyataan tersebut dapat menjelaskan bahwa keadaan *grieving* yang terjadi pada perempuan Bali dapat menurunkan SWB dalam kehidupannya. Hal ini dilihat dari hilangnya hubungan sosial yang positif serta masalah-masalah yang dialami oleh *single mother*, sehingga menurunkan aspek kebahagiaan dan penyesuaian diri dalam kehidupan perempuan Bali yang berkaitan dengan SWB.

Berkaitan dengan hal tersebut, diperlukannya upaya untuk dapat meningkatkan SWB *single mother* agar kualitas hidupnya menjadi lebih baik. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah pemilihan strategi *coping*. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Simanjuntak (dalam Octaviani et al., 2018) yang menjelaskan bahwa strategi *coping* memiliki korelasi dengan *Subjective Well-Being* (SWB). Strategi *coping* merupakan salah satu cara yang dapat dilakukan oleh individu untuk menghadapi tuntutan yang melebihi kemampuan individu (Sarafino & Smith, 2017). Lazarus dan Folkman (1984) mengklasifikasikan strategi *coping* berdasarkan fungsinya menjadi dua yaitu *problem-focused coping* dan *emotional-focused coping*. Penelitian Ahsyari (2015) menjelaskan bahwa strategi *coping* yang dilakukan oleh *single mother* diantaranya *problem-focused coping* dan *emotional-focused coping*. *Problem-focused coping* atau penyelesaian yang berfokus pada masalah merupakan strategi *coping* yang bertujuan untuk mengurangi tuntutan keadaan dan lebih berfokus pada peningkatan kemampuan untuk menghadapi tuntutan seperti melakukan hal positif, bekerja keras, berusaha bangkit dan menunjukkan kemampuan, mempelajari keterampilan baru, serta memprioritaskan kehidupan anak-anak. Sedangkan *emotional-focus coping* atau penyelesaian yang berfokus pada emosi merupakan strategi *coping* yang bertujuan untuk mengendalikan respon emosional terhadap suatu tuntutan keadaan seperti pengalihan perhatian dari masalah, memperbanyak relasi, mencari dukungan emosional dari anggota keluarga, berusaha sabar, dan ikhlas atas keputusan tuhan.

Penelitian Nugraha dan Tobing (2017) juga menjelaskan bahwa *coping* digunakan untuk mengatasi permasalahan pada *single mother* di Bali yang mengalami *grieving*. Adapun jenis *coping* yang digunakan yaitu *emotion-focused coping* dan *problem-focused coping* yang dijabarkan dalam faktor *coping* diantaranya *accepting responsibility* merupakan *coping* yang digunakan untuk mengatasi keadaan *grieving*. *Single mother* menyadari bahwa hidup akan terus berjalan serta harus bangkit untuk memenuhi peran dan kewajibannya sebagai orangtua tunggal bagi anak-anaknya. *Seeking social support* merupakan usaha yang dilakukan oleh *single mother* untuk mencari dukungan baik dukungan informasi, dukungan nyata, maupun dukungan emosi. *Planful problem solving* merupakan upaya yang dilakukan untuk mengubah keadaan dengan memecahkan permasalahan. *Single mother* memilih untuk mencari kerja tambahan dan meminjam uang untuk mengatasi masalah finansial atau ekonomi. *Positive reappraisal*

merupakan *coping* yang dilakukan untuk membantu *single mother* lebih ikhlas dalam menerima kenyataan hidup yang harus dijalani. *Single mother* telah mampu membuat makna positif dari kejadian ini dan berfokus pada pertumbuhan diri. Terakhir *escape-avoidance* yang merupakan usaha yang dilakukan *single mother* untuk menghindari atau menjauh dari lingkungan yang tidak nyaman, atau lingkungan yang dapat membuat penyesuaian dirinya menurun.

Berdasarkan beberapa hasil penelitian yang telah dipaparkan dapat dilihat bahwa strategi *coping* merupakan salah satu cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan *Subjective Well-Being* pada *single mother* di Bali sehingga kualitas hidup *single mother* menjadi lebih baik walaupun dalam masa *grieving*.

Kesimpulan

Keadaan *grieving* merupakan tantangan yang berat bagi setiap individu terutama bagi perempuan Bali yang mengemban status *single mother*. Mengalami *grieving* yang menyebabkan adanya perubahan status baru serta penambahan peran dan tanggung jawab merupakan keadaan yang dapat mempengaruhi kehidupan *single mother* apabila tidak mampu beradaptasi dengan baik. Terlebih lagi adanya peran dan kewajiban yang harus dijalani oleh perempuan Bali yang berstatus *single mother* sesuai dengan *awig-awig* yang berlaku. Munculnya berbagai permasalahan dalam keadaan duka akibat penambahan peran dan tanggung jawab menyebabkan ketidakmampuan *single mother* dalam menghadapi situasi baru yang dapat menurunkan kualitas hidup *single mother*. Menurunnya kualitas hidup disebabkan karena rendahnya *subjective well-being* (SWB) pada *single mother*. Untuk mengatasi rendahnya SWB pada *single mother* agar kualitas hidup *single mother* menjadi lebih baik, maka diperlukannya pemilihan strategi *coping* yang terdiri dari *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*.

Daftar Pustaka

- Ahsyari, E. R. N. (2015). Kelelahan Emosional dan Strategi *Coping* Pada Wanita Single Parent (Studi Kasus Single Parent Di Kabupaten Paser). *Jurnal Psikologi*, 3(1), 422–432. <https://ejournal.psikologi.fisip-unmul.ac.id/site/?p=795>.
- Badan Pusat Statistik. (2010). *Data Sensus Penduduk 10 Tahun Keatas Menurut Wilayah dan Status Perkawinan Provinsi Bali 2010*. Badan Pusat Statistik. <https://sp2010.bps.go.id/index.php/site/tabel?tid=267&wid=0>
- Compton, W. C., & Hoffman, E. (2013). *Positive Psychology: The Science of Happiness and Flourishing, Second edition*. In Wadsworth, Cengage Learning (second edi). Wadsworth, Cengage Learning.
- Dewi, G. S. M., & Marheni, A. (2017). Perbedaan Subjective Well Being Pada Ibu Ditinjau Dari Struktur Keluarga Di Kota Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 4(1), 102–109. <https://doi.org/10.24843/jpu.2017.v04.i01.p11>
- Jelly, Afrizal, & Delfi, M. (2019). Palang Pintu : Politik Identitas Laki-Laki Minangkabau Sebagai Sebuah Respon. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik*, 9(1), 251–268.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company, Inc.
- Maddux, J. E. (2018). *Subjective well-being And Life Satisfaction*. Routledge Taylor & Francis Group.
- Nugraha, A. S., & Tobing, D. H. (2017). *Coping Perempuan Bali Single-Parent Selama*

- Menempuh Studi Program Doktor yang Mengalami *Grieving* Di Tengah Penyelesaian Studi. *Jurnal Psikologi Udayana*, 4(1), 165–182. <https://doi.org/10.24843/jpu.2017.v04.i01.p17>
- Octaviani, M., Herawati, T., & Tyas, F. P. S. (2018). Stres, Strategi Koping dan Kesejahteraan Subjektif Pada Keluarga Orang Tua Tunggal. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 11(3), 169–180. <https://doi.org/10.24156/jikk.2018.11.3.169>
- Perdana, T. P., & Syafiq, M. (2013). Menjalani Hidup Setelah Kematian Suami : Studi Fenomenologi Perempuan *Single mother*. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi.*, 2(1), 1–11.
- Putra, A. Y., & Aulia, P. (2019). *Subjective well-being* dan Kecerdasan Emosi Wanita Single Parent Minangkabau. *Jurnal Universitas Negeri Padang, [Edisi Khusus]*, 1–11.
- Santrock, J. W. (2011). *Life-Span Development Thirteenth Edition* (13th edisi). McGraw-Hill.
- Santrock, J. W. (2014). *Child Development, Fourteenth Edition* (14th edisi). McGraw-Hill Education.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2017). *Health Psychology : Biopsychosocial Interactions Ninth Edition* (9th edisi). John Wiley & Sons, Inc.
- Saraswati, N. L. A. C., & Lestari, M. D. (2020). Peran dan Resiliensi Pada Perempuan Balu. *Jurnal Psikologi Udayana, Edisi Khusus*, 99–111.
- Sirait, N. Y. D., & Minauli, I. (2015). Hardiness Pada *Single mother*. *Jurnal DIVERSITA*, 1(2), 28–38. <http://ojs.uma.ac.id/index.php/diversita/article/view/492>
- Stroebe, W., & Stroebe, M. S. (1987). *Bereavement and Health: The Psychological and Physical Consequence of Partner Loss*. Cambridge University Press.
- Taylor, S. E. (2015). Health Psychology, Ninth Edition. In *McGraw-Hill Education* (9th edisi). McGraw-Hill Education.
- Walsh, K. (2011). *Grief and Loss: Theories and Skills for The Helping Professions Second Edition*. Pearson Education, Inc.