



Solo Mothers: peran *personal growth initiative* terhadap *psychological distress* pada ibu tunggal

Alia Rizki Fauziah^{1*}, Kamilah Syahidah², Nita Sri Handayani³, Tri Maryani⁴

^{1,2,3,4}Fakultas Psikologi, Universitas Gunadarma, Jakarta

*aliarizki@staff.gunadarma.ac.id

Received 01/07/2025

Revised 10/07/2025

Accepted 11/08/2025

Published 16/08/2025

Abstrak

Ibu tunggal pada umumnya memiliki banyak masalah yang dihadapi dalam hidupnya. Masalah tersebut sering kali berasal dari aspek fisik, psikologi maupun peran ganda, karena harus memenuhi tanggung jawab dan keperluan rumah tangga. Penelitian ini memiliki tujuan untuk menguji secara empirik kontribusi *personal growth initiative* terhadap *psychological distress* pada ibu tunggal. Teknik purposive sampling, merupakan teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini, sebanyak 101 ibu tunggal berusia 20-40 tahun yang menjadi sampel dalam penelitian ini. Adapun, skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah *psychological distress scale 10 (K-10)*. Sedangkan untuk skala *personal growth initiative scale II (PGIS-II)*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai R-Square sebesar 0,921 dengan nilai signifikansi 0,001 ($p < 0,05$), artinya terdapat kontribusi yang sangat signifikan antara *personal growth initiative* sebesar 92,1 % terhadap *psychological distress* pada ibu tunggal, sedangkan 7,9 % di pengaruhi oleh variabel lain diluar penelitian ini.

Kata Kunci: ibu tunggal, *personal growth initiative*, *psychological distress*

Abstract

Single mothers generally have many problems faced in their lives. These problems often come from physical, psychological and dual roles, because they have to fulfill household responsibilities and needs. This study aims to empirically test the contribution of personal growth initiative to psychological distress in single mothers. Purposive sampling technique is a sampling technique used in this study, as many as 101 single mothers aged 20-40 years were the samples in this study. The scale used in this study is the psychological distress scale 10 (K-10). While the personal growth initiative scale II (PGIS-II) The results of the study showed that the R-Square value was 0.921 with a significance value of 0.001 ($p < 0.05$), meaning that there was a very significant contribution between personal growth initiatives of 92.1% to psychological distress in single mothers, while 7.9% was influenced by other variables outside this study.

Keywords: single mother, *personal growth initiative*, *psychological distress*

How to cite: Fauziah, A. R., Syahidah, K., Handayani, N. S., & Maryani, T. (2025). Solo Mothers: peran personal growth initiative terhadap psychological distress pada ibu tunggal. *Intensi: Integrasi Riset Psikologi*, 3(2), 51-61. <https://doi.org/10.26486/intensi.v3i2.4663>



PENDAHULUAN

Fenomena orang tua tunggal rentan ditemukan di Indonesia, dengan jumlah yang terus meningkat dari tahun ke tahun. Berdasarkan data dari Survei Sosial Ekonomi Nasional (SUSENAS) menunjukkan peningkatan persentase keluarga dengan orang tua tunggal 5,52% pada tahun 1993 menjadi 7,39% ditahun 2020 (Utomo, Ananta, Setyonaluri & Aryaputra, 2022). Bersumber dari kanal berita mahasiswaindonesia.id, tercatat 1,4% penduduk Indonesia berstatus duda, sedangkan sebesar 5,8% penduduk Indonesia berstatus janda (Aqila, 2025). Hasil dari pendataan di atas diketahui bahwasanya janda atau duda banyak dijumpai di Indonesia. Kemudian, berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2023, sekitar 12,37% rumah tangga di Indonesia dipimpin oleh perempuan (Fatimatuzzahrah, Damanhuri & Fitrayadi, 2025), dapat disimpulkan berdasarkan data-data tersebut mayoritas orang tua tunggal adalah wanita. Situasi ini menunjukkan bahwa banyak wanita menjalani peran ganda, yang tentunya menambah beban dan tanggung jawab mereka.

Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan seseorang menjadi orang tunggal, yaitu hamil di luar nikah, perceraian dan kematian pasangan. Badan Koordinasi Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) menyatakan, 80% dari permohonan dispensasi nikah terjadi karena kasus hamil di luar nikah (Kumparannews.com, 2023). Data lain menunjukkan, Badan Pusat Statistik (BPS) menyoroti angka perceraian di Indonesia pada tahun 2023, terdapat 463.654 kasus (Rizaty, 2024), penyebabnya beragam yaitu, masalah dan kekerasan finansial, kekerasan verbal, perjudian, penyalahgunaan minuman keras dan perselingkuhan (Lusiana & Wirawan, 2001; Nakamura, 1989; Turner & Helms, 1995). Orang tua di Indonesia menurut beberapa studi membutuhkan perhatian khusus, terutama ibu tunggal akibat perceraian, berusia 31-50 tahun, memiliki banyak anak, status ekonomi menengah sampai rendah, berpendidikan rendah, tinggal di daerah perkotaan, dan sebagian besar berada di Pulau Jawa. Ciri tersebut masih perlu diperhatikan praktik pelaksanaan fungsi keluarga dari pemerintah setempat (Pujihasvuty, Subeqi, & Murniati, 2021)

Wanita yang setelah menyandang peran barunya sebagai orang tua tunggal akan mengalami perasaan malu, bersalah, kesepian, harga diri yang cenderung rendah, mengalami ketidak berdayaan, perasaan menyesal hingga mengalami kecemasan (Cholilah & Nurmaidah, 2022). Efek psikologis tersebut disebabkan karena segala aktivitas dan tanggung jawab yang berkenaan dengan rumah tangga ditanggung sendiri. Mereka mengalami multi peran dan mengambil tanggung jawab penuh dalam keluarga, baik ekonomi, pendidikan, pengambil keputusan serta pengasuh bagi anak-anak (Angin, 2019)

Perdana dan Dewi (2015), membahas mengenai ibu tunggal yang ditinggal meninggal suami, menyimpulkan bahwa paska kehilangan pasangan mereka mengalami dinamika emosi yang berubah-ubah. Permasalahan orang tua tunggal khususnya yang memiliki karir, bukan lagi permasalahan finansial ataupun peran ganda, melainkan pergejolan dan interaksi emosi menjadi masalah terbesar bagi mereka. Bukan hanya perasaan sedih, terkejut dan tidak percaya yang dirasakan ibu tunggal, namun juga muncul perasaan bersalah pada suami, perasaan iri melihat keharmonisan keluarga lain serta kecewa akan sikap suami yang menyebabkan kematiannya. Hal ini membuktikan bahwa benar yang disampaikan oleh Ifcher dan Zarghamee (2014), orang tua tunggal/ *single parent* memiliki tingkat kesehatan mental yang lebih rendah dan kesejahteraan psikologis yang rendah. Trauma yang mendalam dan membahayakan kesejahteraan individu dari keadaan menekan dalam psikologi disebut dengan *psychological distress*. Dalam penelitian lain orang tua tunggal terbukti mengalami *psychological distress* yang lebih tinggi (Cairney dkk, 2003). Tingkat stres yang meningkat juga ditemukan pada orang tua tunggal di Jerman dibandingkan dengan ibu yang menikah (Franz dkk., 2003). Tein dkk. (2000) melakukan studi longitudinal mengenai hubungan antara stres kehidupan, tekanan psikologis, strategi koping dan perilaku pengasuhan pada ibu tunggal. Temuan menunjukkan bahwa baik peristiwa besar maupun kecil memiliki dampak signifikan terhadap tingkat tekanan,



begitupun peristiwa negatif sehari-hari akan memberikan dampak besar terhadap kesejahteraan mereka.

Psychological distress merupakan pengalaman individu yang tidak menyenangkan dan ditampilkan melalui gejala depresi dan kecemasan, serta di manifestasikan dalam bentuk emosi ataupun respon fisiologis (Mirowsky & Ross, 2003). Pengalaman negatif dari tugas-tugas perkembangan individu dan kehadiran riwayat masa lalu yang tidak menyenangkan dapat menjadi salah satu penyebab *psychological distress* yang dialami ibu tunggal. *Psychological distress* yang dirasakan berakibat pada penurunan produktivitas kerja, bias kognitif, hingga risiko gangguan klinis seperti cemas dan depresi (Matthews, 2007; Nevid, Rathus, & Greene, 2014). Perlu diketahui, stres hingga depresi pada wanita khususnya seorang ibu dapat berdampak luas bagi kesehatan, hubungan orang tua-anak, masalah perilaku pada anak seperti masalah emosional, disfungsi sosial-emosional, serta kompetensi yang rendah (Fang, dkk, 2024).

Namun, terdapat temuan menarik lainnya, ternyata ibu tunggal tidak hanya digambarkan sebagai agen pasif dan terpuruk, tetapi juga sebagai agen aktif yang membawa perubahan dan tanggung jawab dalam mewujudkan resiliensi dalam keluarga, begitupun perubahan dalam diri mereka sendiri (Arsa & Lestari, 2024). Proses perubahan yang dikembangkan secara sengaja oleh individu disebut sebagai *personal growth initiative*. *Personal growth initiative* dapat dipahami sebagai keterlibatan aktif dan sengaja dari individu dalam proses pertumbuhan pribadi mereka (de Freitas, dkk 2016).

Individu yang bertumbuh tanpa adanya intensi berakibat rendahnya tingkat hubungan positif dengan orang lain, rendahnya otonomi, penguasaan lingkungan, penerimaan diri dan tujuan hidup daripada individu yang bertumbuh dengan intensi (Robitschek, Ashton, Spering, Nathaniel, & Byers, 2012). *Personal growth initiative* (PGI) merupakan intensi aktif yang disengaja dan dilakukan secara sadar untuk melibatkan diri dalam proses pertumbuhan pribadi yang meliputi kognitif serta efikasi diri (Robitschek, 1998). Inisiatif pertumbuhan pribadi telah dikaitkan dengan berbagai dimensi fungsi manusia, termasuk fungsi adaptif dan maladaptif.

Prinsip utama dari *personal growth initiative* adalah sengaja terlibat dalam pertumbuhan (Robitschek, 2003). Ibu tunggal yang *melakoni* peran barunya akan menghadapi berbagai tanggung jawab baru yang menuntut mereka untuk bertumbuh walaupun mula-nya mereka tidak menghendaki hal tersebut. Jika ibu tunggal memberikan intensi terhadap tantangan barunya tersebut maka ibu tunggal akan memiliki *personal growth initiative* yang baik sehingga dapat mempertahankan ketahanan keluarganya. Menurut Wagnild (dalam Shaukat & Rashid, 2022), orang yang tangguh adalah mereka yang ambisius, yang memiliki keinginan untuk terus maju apapun keadaannya, mereka dapat mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan mereka dan dapat secara efisien mencapai dan mengatasi kesulitan yang sangat sulit dilakukan oleh ibu tunggal yang telah mempertimbangkan tantangan yang mereka hadapi sehari-hari.

Personal growth initiative merupakan faktor protektif untuk mencegah terjadinya *distress*, mengurangi *distress* yang ada melalui upaya pertumbuhan dan memungkinkan pemulihan secara cepat setelah mengalami *distress* (Ayub & Iqbal, 2012). *Personal growth initiative* dapat mendorong individu ke arah positif ketika terjadi perubahan dalam kehidupan mereka (de Freitas, dkk, 2016). Misalnya ketika dihadapkan dengan masalah, individu dengan *personal growth initiative* yang tinggi mungkin lebih percaya diri dengan kemampuan untuk menyelesaikan masalah sehingga lebih sedikit mengalami *psychological distress* dibandingkan dengan individu yang memiliki *personal growth initiative* rendah (Pol & Chandani, 2020). Bagi ibu tunggal perlu memiliki *personal growth initiative* (PGI), karena *personal growth initiative* adalah salah satu faktor pelindung terhadap tekanan psikologis (Robitschek, dkk, 2012) dan individu memerlukan *personal growth initiative* untuk mencapai fungsi adaptif agar tidak mengalami tekanan psikologis (Blackie, dkk, 2015).



Mengacu dari fenomena dan teori yang telah dijelaskan, ibu tunggal akan mengalami adaptasi perubahan dari penambahan peran baru yang dapat memunculkan *psychological distress*, dan salah satu yang dapat mereduksi gejala tersebut adalah dengan meningkatkan *personal growth initiative*. Telah banyak penelitian yang membahas keduanya, namun yang mengkhususkan pada orang tua tunggal masih sedikit. Oleh karena itu, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi *personal growth initiative* terhadap *psychological distress* pada ibu tunggal.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan sampel 101 ibu tunggal berusia 20-40 tahun yang sudah memiliki anak. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*, yang didefinisikan sebagai teknik penjurangan sampel dengan kriteria khusus (Siyoto & Sodik, 2015)

Skala Likert digunakan dalam penelitian ini sebagai respon jawaban. Skala Likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seorang atau kelompok orang tentang fenomena sosial (Sugiyono, 2016). Skala Likert dibedakan menjadi dua kategori, antara lain pernyataan *favorable* adalah pernyataan-pernyataan jika dibenarkan menunjukkan sikap positif atau suka terhadap objek terkait dan pernyataan *unfavorable* adalah pernyataan-pernyataan jika dibenarkan menunjukkan sikap negatif atau tidak suka terhadap objek (Supratiknya, 2014).

Skor pada masing-masing variabel didapati berdasarkan alat ukur yang digunakan, yaitu: variabel *psychological distress* menggunakan skala *psychological distress Scale 10 (K-10)* oleh Kessler dan Mroczek (2002), berdasarkan dimensi-dimensi *psychological distress* yaitu depresi dan kecemasan. Skala ini terdiri dari 10 item *favorable* yang terdiri dari lima respon jawaban yakni Sangat sering (SS), Sering (S), Kadang-kadang (KK), Jarang (J), Tidak pernah (TP) dan diukur berdasarkan tingkat kecemasan dan depresi dalam 4 minggu terakhir yang dimaksudkan untuk memastikan bahwa data yang dikumpulkan akurat, relevan, dan bermanfaat dalam konteks klinis maupun penelitian. Setelah uji reabilitas, didapatkan nilai koefisien *Cronbach alpha* sebesar 0,983. Sedangkan untuk variabel *personal growth initiative* menggunakan skala *personal growth initiative scale II (PGIS-II)* oleh Robitchek, Ashton, Spering, Geiger, Byers, Schotts, dan Thoen (2012) mencakup dua komponen yaitu komponen kognitif yang terdiri dari *readiness for change* dan *planfulness*, dan komponen perilaku yang terdiri dari *intentional behavior*, dan *using resources*. Skala ini terdiri dari 16 aitem *favorable* yang terdiri dari enam respon jawaban yakni Sangat sesuai (SS), Sesuai (S), Netral (N), Tidak sesuai (TS), Sangat tidak sesuai (STS) dan didapatkan hasil nilai koefisien *Cronbach alpha* sebesar 0,961. Dari hasil tersebut, dapat dilihat bahwa reabilitas kedua variabel dianggap reliabel dan sangat memuaskan.

Penelitian ini menggunakan teknik analisis data Regresi linear sederhana dengan menggunakan program *Statistical Product and Service Solution (SPSS) 27.0 for MacOs*.

HASIL

Penelitian ini, memiliki tujuan untuk menguji secara empiris kontribusi *personal growth initiative* terhadap *psychological distress* pada ibu tunggal. Berdasarkan hasil uji regresi sederhana pada tabel Anova diperoleh nilai F 1147,075 dan nilai signifikansi 0,001 ($p \leq 0,05$). Hal tersebut memperlihatkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini di terima, yakni terdapat kontribusi yang signifikan *personal growth initiative* terhadap *psychological distress* pada ibu tunggal. Hasil Tabel Anova dapat dilihat pada Tabel 1.



Tabel 1.
Hasil Anova

	F	Sig.
<i>Regression</i>	1147,075	0,001

Kemudian berdasarkan hasil koefisien determinasi diperoleh nilai R 0,959 dan R Square 0,921. Hal tersebut menunjukkan bahwa personal growth initiative memiliki kontribusi sebesar 92,1 % terhadap psychological distress. Hasil koefisien determinasi dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2.
Hasil Koefisien Determinasi

R	R Square
0.959	0.921

Selanjutnya, penulis melakukan perhitungan mean empirik, mean hipotetik dan standar deviasi pada kedua skala penelitian. Hasil perhitungan mean empirik, mean hipotetik dan standar deviasi dapat dilihat pada Tabel 3 dan Tabel 4.

Tabel 3.
Kategorisasi *psychological distress*

Skala	Mean Empirik (ME)	Mean Hipotetik (MH)	Standar Deviasi Hipotetik (SD)	Keterangan
<i>Psychological Distress</i>	31,78	30	6,66	Sedang

Berdasarkan tabel 4 dapat disimpulkan bahwa responden dalam penelitian ini memiliki kategori *psychological distress* yang sedang. Hal ini diketahui dari letak mean empirik pada skala psychological distress berada diantara $23,34 \leq ME < 36,66$. Maka dapat diketahui bahwa ibu tunggal masih dapat mengatasi *psychological distress* yaitu perasaan cemas, sedih dan khawatir dengan cukup baik. Kategorisasi skala *Psychological distress* dapat dilihat pada Tabel.5

Tabel.4
Kategori Skala *Psychological Distress*

Rentang	Keterangan
$ME < 16,68$	Sangat Rendah
$16,68 \leq ME < 23,34$	Rendah
$23,34 \leq ME < 36,66$	Sedang
$36,66 \leq ME < 43,32$	Tinggi
$ME \geq 43,32$	Sangat Tinggi



Tabel 5.
Kategorisasi *personal growth initiative*

Skala	Mean Empirik (ME)	Mean Hipotetik (MH)	Standar Deviasi Hipotetik (SD)	Keterangan
<i>personal growth initaitive</i>	50,72	48	10,66	Sedang

Berdasarkan tabel 5 dapat disimpulkan bahwa responden dalam penelitian ini memiliki kategori *personal growth initaitive* yang sedang. Hal ini diketahui dari letak mean empirik pada variabel *personal growth initiative* berada diantara $37,34 \leq ME < 58,66$. Maka dapat disimpulkan, bawah ibu tunggal dalam penelitian memiliki kemampuan untuk mengembangkan diri secara aktif yang cukup baik. Kategoriasi skala *personal growth initiative* dapat diliat pada Tabel 6.

Tabel.6
Kategori Skala *Personal Growth Initiative*

Rentang	Keterangan
ME < 26,68	Sangat Rendah
$26,68 \leq ME < 37,34$	Rendah
$37,34 \leq ME < 58,66$	Sedang
$58,66 \leq ME < 69,32$	Tinggi
ME $\geq 69,32$	Sangat Tinggi

Untuk melengkapi data dalam peneelitian ini, penulis juga menghitung mean empirik skala penelitian berdasarkan pada data demografis. Mean empirik skala penelitian berdasarkan data demografis dapat dilihat pada Tabel 7.

Tabel 7.
Mean Empirik Responden Penelitian Berdasarkan Data Demografis

Data Demografis	Mean Empirik					
	Σ	%	<i>Psychological Distress</i>	Kategori	<i>Personal Growth Initiative</i>	Kategori
Usia						
20 – 24 tahun	3	3,00%	41,33	Tinggi	66	Tinggi
25 – 29 tahun	20	19,80%	42,95	Tinggi	69	Tinggi
30 – 34 tahun	35	34,70%	43,29	Tinggi	69,51	Sangat Tinggi
35 – 40 tahun	43	42,60%	42,6	Tinggi	68,67	Tinggi
Pekerjaan						
IRT	2	2,00%	45	Sangat Tinggi	72,5	Sangat Tinggi
Ibu Bekerja	99	98,00%	42,83	Tinggi	68,88	Tinggi
Pendapatan						
3.000.000- 6.000.000	41	40,60%	43	Tinggi	69,51	Sangat Tinggi



6.000.000-10.000.000	34	33,70%	42,12	Tinggi	67,41	Tinggi
>10.000000	26	25,70%	43,65	Tinggi	70,08	Sangat Tinggi
Alasan Berpisah						
Cerai	50	49,50%	43,36	Sangat Tinggi	69,62	Sangat Tinggi
Meninggal Dunia	51	50,50%	42,39	Tinggi	68,29	Tinggi
Jumlah Anak						
1 anak	48	47,50%	42,83	Tinggi	68,85	Tinggi
2 anak	28	27,70%	42,5	Tinggi	68,61	Tinggi
3 anak	17	16,80%	42,76	Tinggi	68,53	Tinggi
4 anak	4	4,00%	44	Sangat Tinggi	70,5	Sangat Tinggi
5 anak	4	4,00%	45,25	Sangat Tinggi	72,75	Sangat Tinggi
Lama Menjadi Single Parent						
< 1 tahun	37	36,60%	43,51	Sangat Tinggi	70,27	Sangat Tinggi
1-5 tahun	62	61,40%	42,52	Tinggi	68,23	Tinggi
6 – 10 tahun	2	2,00%	42	Tinggi	67	Tinggi

DISKUSI

Penelitian ini memiliki tujuan untuk menguji secara empiris kontribusi *personal growth initiative* terhadap *psychological distress* pada ibu tunggal sebanyak 101 responden. Adapun variabel yang di uji dalam penelitian ini adalah variabel *personal growth initiative* (PGI) terhadap *psychological distress* dengan menggunakan teknik regresi sederhana pada program *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) versi 27.0 for Windows. Menurut uji hipotesis yang di lakukan, diperoleh hasil nilai F sebesar 1147,075 dan skor signifikansi 0,001 ($p \leq 0,05$). Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang di ajukan diterima, yaitu, terdapat kontribusi *personal growth initiative* terhadap *psychological distress* pada ibu Tunggal. Kemudian, diketahui pula nilai R-square dalam penelitian ini yakni sebesar 0,921. Hal tersebut berarti, terdapat kontribusi *personal growth initiative* sebesar 92,1 % terhadap *psychological distress* pada ibu tunggal, sedangkan sisanya 7,9 % dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor lain. Faktor-faktor lain selain *personal growth initiative* yang dapat mempengaruhi *psychological distress* pada diri seseorang, yaitu *goal achievement*, budaya, harapan (*hope*), dan keyakinan diri sendiri (Saraswati, 2019; Shorey, Little, Snyder, Kluck, & Robitschek, 2007; Robitschek, 2003; Ogunyemi & Mabekoje, 2007).

Hipotesis diterima membuktikan bahwa kedua variabel memiliki hubungan satu sama lain, individu yang memiliki PGI yang tinggi dipercaya terkait dengan tingkat kesejahteraan yang tinggi dan tingkat stres, depresi dan kecemasan yang rendah (Robitschek & Kashubeck, 1999). Salah satu alasannya karena PGI dapat mencegah individu mengembangkan gejala stres, mengurangi intensitas terjadinya stres atau memperlancar proses pemulihan stres (Ayub & Iqbal, 2012). Ibu tunggal yang secara sengaja terlibat aktif dalam proses pertumbuhan pribadinya, akan menjadikan *stressor* negatifnya sebagai sumber daya untuk semakin bertumbuh. *Stressor* negatif yang dimaksud mungkin berasal dari tanggung jawab yang biasa dilakukan oleh suami, kini harus berpindah tangan menjadi



tanggung jawab dirinya. Jika itu dilakukan dengan intensi untuk melakukan perubahan maka PGI ibu tunggal akan berkembang dan lama kelamaan *psychological distress* juga akan menurun yang akan berdampak pada kebahagiaan dan hubungan ibu-anak.

Besarnya kontribusi PGI terhadap *psychological distress* sebesar 92,1% dijelaskan oleh para peneliti sebelumnya dengan lebih dalam yaitu ketika individu menghadapi peristiwa yang membuat stres khususnya menjadi ibu tunggal, individu dengan PGI yang tinggi lebih mampu mengidentifikasi dan membuat strategi spesifik untuk merespon peristiwa tersebut, merasa lebih percaya diri dalam kemampuannya menyelesaikan masalah, sehingga distress akan menjadi lebih rendah dibandingkan dengan individu yang memiliki PGI rendah. Penjelasan ini menunjukkan bahwa PGI dapat memoderasi hubungan antara peristiwa penuh tekanan dan distress (Hardin, dkk, 2007). Hal itu juga disebabkan karena didalam PGI terdapat faktor kognitif dan perilaku untuk beradaptasi terhadap tantangan.

Bagi ibu tunggal yang mungkin belum menerima status barunya pada awalnya, tetap akan memunculkan *personal growth initiative*, karena *self-direction* serta tanggung jawab pribadi dapat muncul dalam berbagai bentuk, termasuk keterlibatan aktif dalam pertumbuhan pribadi. Individu dapat mengalami pertumbuhan pribadi meskipun menolak perubahan, atau sebaliknya, secara aktif mencari peluang untuk berkembang (Weigold, dkk, 2020), dan PGI menggambarkan itu semua, yaitu kecenderungan untuk secara sadar dan sengaja terlibat dalam proses perubahan, terutama dalam aspek kehidupan yang penting bagi individu (Robitschek, 1998). Bagi fenomena penelitian ini, PGI sangat selaras dengan koseptualisasi dalam mereduksi *psychological distress* dan menciptakan kesejahteraan bagi ibu tunggal yang didasari oleh motivasi dan tanggung jawab.

Jika dilihat dari data deskriptif, mayoritas responden di dominasi oleh ibu bekerja sebanyak 99 responden dan berusia 30 tahun ke atas. Ibu tunggal dengan kondisi tersebut, dianggap sudah memiliki banyak pengalaman dari segi usia dan karir, sehingga distress yang dirasakan dapat menjadi *stressor* positif yang memberikan efek bagi pertumbuhan pribadi. Hal tersebut dapat dibuktikan oleh beberapa penelitian, seperti Fathiyah dan Mardhiyah (2023) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa terdapat kontribusi yang signifikan *personal growth initiative* terhadap *psychological distress* sebesar 6,5 %. Kemudian penelitian (Nezha, 2023) menunjukkan bahwa *personal growth initiative* memiliki pengaruh signifikan terhadap *psychological distress* sebesar 5,6 %. Selanjutnya Balqis, dkk (2023) juga menemukan bahwa *personal growth initiative* menjadi faktor yang dapat menurunkan distress psikologis.

Hasil perhitungan mean empirik dari *psychological distress* yang dialami oleh responden ibu tunggal adalah 31,782 dan termasuk dalam kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa ibu tunggal masih mengalami stress meskipun tidak pada tingkat yang parah. Berdasarkan perhitungan mean empirik, *personal growth initiative* yang dimiliki oleh responden ibu tunggal adalah 50,722 dan termasuk dalam kategori sedang, ibu tunggal dapat diartikan berinisiatif untuk berkembang menjadi pribadi yang lebih baik dengan keyakinan diri, yaitu keyakinan individu terhadap kemampuan diri untuk menghasilkan performa yang berdampak positif pada hidupnya. Dalam penelitian ini sebagian responden berusia 30 tahun ke atas. Pada kelompok usia ini mungkin telah mengembangkan kedewasaan emosional serta kayanya pengalaman hidup, akibat menghadapi berbagai tantangan dalam kehidupan. Pengalaman menjadi orangtua tunggal selama beberapa tahun telah mengajarkan menjadi kuat dan mandiri dalam menangani dalam berbagai kondisi termasuk dalam aspek pengasuhan anak, mengola keuangan, dan mempertahankan keseimbangan antara karir dan kehidupan pribadi. Kedewasaam ini membuat lebih aktif dalam mencari kesempatan untuk mengembangkan diri dan lebih yakin dalam menghadapi tantangan, sehingga lebih cenderung memiliki pandangan yang lebih luas serta kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan perubahan. Safitri, Ridfah, dan Cahyaningrum (2024) menyatakan bahwa proses transformasi dan pengembangan



diri berfokus pada kesadaran serta tindakan individu dalam berupaya secara aktif untuk meraih pertumbuhan pribadi, dengan harapan menjadi lebih baik dibanding sebelumnya. Oleh sebab itu, orang yang mengalami masalah akan terus berusaha untuk berkembang dan bertransformasi secara positif.

KESIMPULAN

Hasil analisis yang telah dilakukan dalam penelitian ini diperoleh bahwa hipotesis yang di ajukan diterima dengan tingkat signifikansi yang tinggi, sehingga menunjukkan adanya kontribusi antara *personal growth initiative* dan *psychological distress* pada ibu tunggal yang bersifat sangat kuat.

Selain itu, hasil perhitungan mean empirik menunjukkan bahwa responden dalam penelitian ini, yaitu ibu tunggal, yang memiliki *personal growth initiative* dan *psychological distress* pada kategori sedang.

DAFTAR PUSTAKA

- Angin, E. R. (2019). Peran ganda ibu single parent dalam keluarga perempuan penyapu jalan di kota Botang, Kalimantan Timur. *E-journal sosiatri-sosiologi*, 7(3), 183-194. <https://doi.org/10.29264/jiem.v6i4.7653>
- Aqila, Z. (2025). Pola Asuh Single Parent dan Perkembangan Anak https://mahasiswaindonesia.id/pola-asuh-single-parent-dan-perkembangan-anak/?utm_source=chatgpt.com . Diakses pada tanggal 30 Mei 2025
- Ayub, N., & Iqbal, S. (2012). The relationship of personal growth initiative, psychological well-being, and psychological distress among adolescents. *Journal of Teaching and Education*, 1(6), 101-107.
- Balqis, A. I., Karmiyati, D., Suryaningrum, C., & Akhtar, H. (2023). Quarter-life crisis: Personal growth initiative as a moderator of uncertainty intolerance in psychological distress. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(1), 19-34. Doi: 10.21580/pjpp.v8i1.13527
- Cairney, J., Boyle, M., Offord, D. R., & Racine, Y. (2003). Stress, social support and depression in single and married mothers. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 38(8), 442–449. doi:10.1007/s00127-003-0661-0.
- Cholilah, I. R., & Nurmaidah, S. (2022). Kebermaknaan Hidup Perempuan Single Parent di Tengah Masyarakat (Studi Fenomenologis pada Perempuan Single Parent di Daerah Jenggawah Kabupaten Jember). *Jurnal Al-Tatwir*, 9(1), 69-84. <https://doi.org/10.35719/altatwir.v9i1.22>
- De Freitas, C. P. P., Damásio, B. F., Tobo, P. R., Kamei, H. H., & Koller, S. H. (2016). Systematic review about personal growth initiative. *Anales de Psicología / Annals of Psychology*, 32(3), 770-782.
- Fathiyah, A.B.& Mardhiyah, S.A.(2023). Personal growth initiative as a predictor of psychological distress in college students during the covid-19 pandemic. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* .Vol. 11 (1) : 58-64. DOI:10.22219/jipt.v11i1.20913
- Fatimatuazzahrah, F., Damanhuri, D., & Fitrayadi, D. S. (2025). Pola Asuh Ibu Tunggal dalam Menumbuhkan Partisipasi Sosial Anak. *Journal of Management Education Social Sciences Information and Religion*, 2(1), 76-83.



- Franz, M., Lensche, H., & Schmitz, N. (2003). Psychological distress and socioeconomic status in single mothers and their children in a german city. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 38(2), 59–68. doi:10.1007/s00127-003-0605-8.
- Hardin, E. E., Weigold, I. K., Robitschek, C., & Nixon, A. E. (2007). Self-discrepancy and distress: The role of personal growth initiative. *Journal of Counseling Psychology*, 54(1), 86.
- Ifcher, J., & Zarghamee, H. (2014). The happiness of single mothers: Evidence from the general social survey. *Journal of Happiness Studies*, 1(5), 1219–1238. doi:10.2139/ssrn.1740029.
- Kalingga, Q. R. H., Falahiyati, N., & Sirait, A. R. (2021). Dampak psikologis perempuan single parent korban kekerasan dalam rumah tangga. *Jurnal Penelitian Pendidikan Sosial Humaniora*, 6(2), 90-96. <https://doi.org/10.32696/jp2sh.v6i2.988>
- Matthews, G. (2000). *Distress*. Fink (ed) in *encyclopedia of stress*. Volume 1 (A-D). NewYork: Academic Press.
- Mirowsky, J., & Ross, C. E. (2003). *Social Causes of Psychological Distress*. New York: Aldine de Gruyter.
- Nakamura, H. (1990). *Perceraian orang Jawa*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Ogunyemi, A. O., & Mabekoje, S. O. (2007). Self-efficacy, risk-taking behavior and mental health as predictors of personal growth initiative among university undergraduates. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 5(12), 349-362.
- Ollenburger, J. C., & Helen, A. M. (1996). *Sosiologi wanita*. Jakarta: Rineka Cipta
- Perdana, D. P., & Dewi, K. S. (2015). Hidup terus berlanjut: Pergulatan emosi pada wanita karir yang ditinggal mati suami. *Jurnal Empati*, 4(2), 1-7.
- Pol, M. S., & Chandani, M. J. (2020). Relationship between peer victimization, personal growth initiative and perceived social support. *The international journal of Indian Psychology*. 6(3). Doi: 10.25215/0603.051
- Pujihasvuty, R., Subeqi, A. T., & Murniati, C. (2021). Single parents in Indonesia: how to carry out the practice of the eight family functions?. *The Family Journal*, 1066480720986500.
- Rizaty, A. M. (2023, Desember 22). Data persentase kepala rumah tangga perempuan di Indonesia pada 2023. <https://dataindonesia.id/varia/detail/data-persentase-kepala-rumah-tangga-perempuan-di-indonesia-pada-2023>
- Robitschek, C., Ashton, M. W., Sperring, C. C., Geiger, N., Byers, D., Schotts, G. C., & Thoen, M. A. (2012). Development and psychometric evaluation of the Personal Growth Initiative Scale–II. *Journal of counseling psychology*, 59(2), 274. <https://doi.org/10.1037/a0027310>
- Robitschek, C. (1998). Personal growth initiative: The construct and its measure. *Measurement and evaluation in counseling and development*, 30(4), 183-198. <https://doi.org/10.1080/07481756.1998.12068941>



- Safitri, D. A., Ridfah, A., & Cahyaningrum, K. (2024). Pengaruh Personal Growth Initiative Terhadap Psychological Distress Pada Mahasiswa Tahun Pertama di Universitas Negeri Makassar. *Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(8), 417-425.
- Saraswati, P. (2019). Goal achievement as a predictor of personal growth initiative for generation z. In *4th ASEAN Conference on Psychology, Counselling, and Humanities (ACPCH 2018)* (pp. 330-334). Atlantis Press. <https://doi.org/10.2991/acpch-18.2019.80>
- Sudarto, Lusiana & Wirawan, Henny E. (2001). Penghayatan makna hidup perempuan bercerai. *Jurnal Ilmiah Psikologi Arkhe* (o), 2, ha1.41-57.
- Tein, J., Sandler, I. N., & Zautra, A. J. (2000). Stressful life events, psychological distress, coping, and parenting of divorced moth-ers: A longitudinal study. *Journal of Family Psychology*, 1(1), 27.[doi:10.1037//0893-3200.14.1.27](https://doi.org/10.1037//0893-3200.14.1.27).
- Turner, J. S & Helms, D. B. (1995). *Life-span development (5th edition)*. Tokyo: Hardcourt Brace College Publishers
- Utomo, A., Ananta, A., Setyonaluri, D., & Aryaputra, C. (2022). A second demographic transition in Indonesia?. *China Population and Development Studies*, 6(3), 288-315.
- Weigold, I. K., Weigold, A., Russell, E. J., Wolfe, G. L., Prowell, J. L., & Martin-Wagar, C. A. (2020). Personal growth initiative and mental health: A meta-analysis. *Journal of Counseling & Development*, 98(4), 376-390.