

Ibu Tunggal dan Kemurungan: Tinjauan Awal Kajian-Kajian Terpilih di Nusantara

BITARA

Volume 6, Issue 4, 2023: 189-197
© The Author(s) 2023
e-ISSN: 2600-9080
<http://www.bitarajournal.com>
Received: 14 November 2023
Accepted: 24 November 2023
Published: 20 December 2023

[Single Motherhood and Depression: An Overview of Selected Studies from the Malay Archipelago]

Roshimah Shamsudin^{1*}, Nur Anis Hanani Mohd Talib,
Noor Shakirah Mat Akhir & Muhammad Aidil Zali^{1*}

1 Pusat Pengajian Ilmu Kemanusiaan, Universiti Sains Malaysia, 11800 USM, Pulau Pinang, MALAYSIA.
E-mail: roshimah@usm.my

*Corresponding Author: roshimah@usm.my

Abstrak

Kehidupan sebagai seorang ibu tunggal yang berhadapan dengan pelbagai cabaran khususnya tekanan ekonomi dan sosial bukanlah suatu perkara yang mudah. Berikutan itu, mereka mempunyai risiko tiga kali ganda lebih tinggi untuk mengalami gangguan kesihatan mental selain lebih berisiko untuk mengalami kemurungan yang kronik. Ketidakejahteraan dari aspek kesihatan mental yang mempunyai pertalian dengan ketidakupayaan menguruskan emosi dengan baik berupaya menjejaskan peranan yang perlu dipikul oleh mereka untuk meneruskan kelangsungan hidup. Justeru, penulisan ini bertujuan mengkaji isu ibu tunggal di Nusantara dengan menyorot beberapa kajian terpilih yang dijalankan di tiga buah negara iaitu Malaysia, Indonesia dan Singapura. Kajian ini dijalankan dengan menggunakan pendekatan kualitatif yang melibatkan kaedah pengumpulan data yang dilaksanakan menerusi kajian kepustakaan. Data-data yang diperolehi dianalisis berdasarkan kaedah induktif dan deduktif. Dapatan kajian menunjukkan bahawa ibu tunggal di Malaysia, Indonesia dan Singapura menghadapi pelbagai cabaran. Antara cabaran utama yang dihadapi oleh mereka adalah masalah kewangan yang melibatkan keperluan utama seperti perbelanjaan makan, minum, tempat tinggal, pendidikan dan kesihatan. Penemuan kajian juga turut mendapati cabaran hidup yang ditempuhi oleh mereka berupaya menjejaskan kesejahteraan emosi dan psikologi sehingga ada yang mengalami kemurungan.

Kata kunci: ibu tunggal, kemurungan, kajian terpilih, Nusantara

Abstract

Life as a single mother is challenging as they face many challenges. As such, single mothers are three times more likely to develop mental health issues, in addition to being more at risk of suffering from chronic depression. Mental health issues are related to one's ability to cope with their emotion and they could affect a person's capacity to fulfil their role and sustain their life. Thus, this study aims to investigate the issue regarding single motherhood in the Malay Archipelago by reviewing several selected studies from Malaysia, Indonesia, and Singapore. The study employs a qualitative approach, and data is collected through a literary review. The data is analysed through both inductive and deductive methods. Findings from the study show that single mothers in Malaysia, Indonesia, and Singapore are faced with a myriad of challenges. Their main challenge is the financial issue, which involves basic needs such as food, housing, education, and health care. The study also found that these difficulties could affect their emotional and psychological wellness, to the point of depression.

Keywords: single mothers, depression, selected studies, Malay Archipelago

Cite This Article:

Roshimah Shamsudin, Nur Anis Hanani Mohd Talib, Noor Shakirah Mat Akhir & Muhammad Aidil Zali. (2023). Ibu Tunggal dan Kemurungan: Tinjauan Awal Kajian-Kajian Terpilih di Nusantara [Single Motherhood and Depression: An Overview of Selected Studies from the Malay Archipelago]. *BITARA International Journal of Civilizational Studies and Human Sciences* 6(4): 189-197.

Pengenalan

Isu kesejahteraan ibu tunggal tidak seharusnya dipandang mudah. Menurut Siti Marziah et al. (2018), ibu tunggal mempunyai kesejahteraan psikologi yang jauh lebih rendah daripada golongan yang mempunyai pasangan. Hal ini demikian kerana mereka berhadapan dengan pelbagai bentuk tekanan. Berikutan itu, ibu tunggal berisiko mengalami masalah kecelaruan psikologi disebabkan oleh beberapa faktor, antaranya kesukaran hidup, kemiskinan dan tekanan tanggungjawab serta peranan yang dipikul. Justeru, ibu tunggal lebih cenderung untuk menghidap penyakit kemurungan yang kronik.

Justeru, artikel ini membincangkan isu ibu tunggal di Nusantara yang mengalami kemurungan kerana berhadapan dengan pelbagai cabaran dalam meneruskan kehidupan, dengan menyorot beberapa kajian terpilih. Secara lebih spesifik, perbincangan dalam artikel ini difokuskan kepada isu ibu tunggal di Malaysia, Indonesia dan Singapura dengan meneliti definisi ibu tunggal, cabaran kehidupan sebagai ibu tunggal dan kemurungan dalam kalangan mereka. Perbincangan mengenai aspek kemurungan ibu tunggal dalam kajian-kajian terpilih yang dijalankan di tiga buah negara tersebut adalah penting bagi melihat titik persamaan dan perbezaan sekaligus dapat menyumbang ke arah pemerkasaan kesejahteraan emosi ibu tunggal di Nusantara.

Definisi Ibu Tunggal

Secara umumnya, ibu tunggal merujuk kepada wanita yang bercerai atau kematian suami dan mempunyai anak. Di Malaysia, definisi ibu tunggal berdasarkan Pelan Tindakan Pemerkasaan Ibu Tunggal (Kementerian Pembangunan Wanita dan Keluarga dan Masyarakat, 2015) merujuk kepada tiga ciri utama iaitu pertama, perempuan sebagai ketua isi rumah yang kehilangan pasangannya disebabkan oleh perceraian atau kematian serta mempunyai anak yang belum berkahwin. Ciri kedua pula ialah perempuan menjadi ketua isi rumah tetapi mempunyai suami yang tidak sihat dan tidak berkemampuan untuk bekerja serta mempunyai anak yang belum berkahwin. Manakala ciri ketiga merujuk kepada perempuan menjadi ketua isi rumah yang tidak pernah terlibat dalam sebuah perkahwinan tetapi mengambil anak angkat atau memiliki anak tidak sah taraf. Takrifan ibu tunggal membawa maksud yang lebih luas apabila tidak hanya menfokuskan kepada wanita yang pernah berkahwin sahaja, malah turut memasukkan wanita yang tidak pernah mendirikan rumah tangga dalam kategori ibu tunggal. Dari segi jumlah ibu tunggal di Malaysia, hasil laporan Banci Penduduk dan Perumahan 2020 (Banci Malaysia 2020)

oleh Jabatan Perangkaan Malaysia (DOSM) mencatatkan sebanyak 910,091 orang (Sinar Harian, 2022). Jumlah ini menyaksikan peningkatan ketara berbanding tahun 2010 yang menunjukkan jumlah ibu tunggal adalah seramai 235,240 orang.

Manakala di Indonesia, ibu tunggal merujuk kepada wanita yang bercerai hidup mahupun mati serta wanita yang mengambil anak angkat dan tidak pernah terlibat dengan perkahwinan atau mempunyai anak luar nikah (Wahyuni, Soemanto dan Haryono, 2015). Takrifan ini adalah sama sebagaimana yang difahami maknanya di Malaysia. Namun skop takrifannya adalah lebih besar apabila isteri yang hidup secara terpisah dengan pasangan kerana bekerja jauh turut tergolong sebagai ibu tunggal. Ini kerana mereka memikul tanggung jawab yang berat dalam mendidik, membimbing, menjaga dan membesarkan anak-anaknya tanpa penglibatan penuh daripada seorang suami, berbanding dengan para isteri yang lain (Christiana Mayang Anggraeni dan Kokom Komariah, 2018). Data yang dikeluarkan oleh Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2015 melalui Survei Penduduk Antar Sensus (SUPAS) menunjukkan terdapat 24 juta keluarga yang diketuai ibu tunggal dan bapa tunggal. Daripada jumlah tersebut, perbandingan nisbah keluarga ibu tunggal dan bapa tunggal adalah sebanyak 40:6. Ini menandakan bahawa jumlah ibu tunggal adalah besar.

Penelitian mendapati definisi ibu tunggal di Singapura secara umumnya adalah hampir sama seperti mana yang difahami maksudnya di Malaysia dan Indonesia, iaitu merujuk kepada keluarga yang diketuai oleh ibu yang bercerai atau berpisah, balu dan wanita yang tidak pernah berkahwin yang tinggal dengan sekurang-kurangnya seorang anak dalam rumah yang sama (Kementerian Pembangunan Sosial dan Keluarga, 2019). Mengenai ibu tunggal daripada kategori wanita yang tidak pernah berkahwin, data yang dikeluarkan oleh Kementerian Pembangunan Sosial dan Keluarga (2018) menunjukkan statistik pendaftaran kelahiran bayi oleh ibu warganegara Singapura bagi bayi yang tidak mempunyai nama bapa pada tahun 2017 adalah sebanyak 490 berbanding tahun 2016 adalah 488. Pada tahun 2019, 380 kelahiran telah didaftarkan tanpa nama bapa dan 25.3% daripada kelahiran tersebut adalah daripada remaja berumur 19 tahun ke bawah.

Berdasarkan perbincangan di atas, dapatlah dikatakan bahawa ibu tunggal di Malaysia, Indonesia dan Singapura secara umumnya merujuk kepada wanita yang telah bercerai atau kematian suami dan mempunyai anak selain merangkumi wanita yang tidak berkahwin akan tetapi mempunyai anak sama ada anak angkat atau tidak sah taraf. Di Malaysia, wanita yang masih bergelar isteri juga dianggap termasuk di bawah kelompok ibu tunggal jika mempunyai suami yang tidak dapat bekerja disebabkan oleh keuzuran dari segi masalah kesihatan. Manakala di Indonesia, wanita yang mempunyai suami juga digolongkan dalam kategori ibu tunggal jika menjadi ketua keluarga dalam situasi tinggal berjauhan daripada suami. Mereka ini tergolong sebagai ibu tunggal kerana terpaksa menguruskan keluarga seorang diri dan mencari nafkah demi membesarkan serta mendidik anak-anak tanpa kebergantungan kepada pasangan hidup. Ringkasnya, pemahaman makna ibu tunggal di ketiga-tiga buah negara tersebut adalah tidak jauh berbeza antara satu sama lain.

Kemurungan di Nusantara

Laporan Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) menunjukkan penyakit mental yang dialami oleh manusia pada ketika ini adalah masalah kemurungan yang telah menjejaskan sebanyak 280 juta orang di seluruh dunia. Merujuk kepada kenyataan yang dikeluarkan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM), penyakit mental menjadi masalah kesihatan kedua terbesar selepas penyakit jantung bahkan kemurungan merupakan penyakit mental yang utama akibat daripada tekanan di tempat kerja dan tekanan keluarga (Berita Harian, 2018). Ditambah pula dengan pandemik COVID-19 yang berpanjangan menyebabkan tekanan yang dialami dari segi kesihatan, mental dan kewangan turut menjadi faktor kepada kemurungan (Abdul Rashid Abdul Aziz et al., 2020).

Statistik di Malaysia menunjukkan hampir setengah juta penduduk mengalami kemurungan berdasarkan data Kajian Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan (NHMS) yang telah dijalankan pada 2019 (Institut Kesihatan Negara. 2020: 14). Manakala di Indonesia, gangguan kemurungan menduduki tempat teratas dalam kategori masalah mental selama tiga dekad sejak tahun 1990. Hasil daripada Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, mendapati lebih dari 12 juta penduduk Indonesia berusia lebih dari 15 tahun mengalami kemurungan.

Singapura pula mencatatkan gangguan kemurungan yang lebih tinggi dalam kalangan wanita, iaitu sebanyak 7.2% berbanding lelaki hanya 4.3%. Malahan, gangguan kemurungan didapati sering berlaku dalam kalangan lelaki dan wanita yang bercerai atau berpisah dan wanita janda, berbanding golongan bujang (Picco et al., 2017). Oleh kerana ketidakupayaan wanita dalam menangkis tekanan atau peristiwa pahit yang berlaku dalam kehidupan menjadikan mereka adalah golongan yang berisiko mengalami gangguan kemurungan berbanding kaum lelaki (Rose Fazilah Ismail et al., 2018.). Justeru, pelbagai kajian yang telah dijalankan berkaitan isu kemurungan dalam kalangan wanita khususnya ibu tunggal dengan tujuan untuk memahami liku-liku kehidupan mereka seterusnya membantu golongan ini dalam mengharungi cabaran kehidupan dari segi mental mahupun fizikal.

Cabaran Kehidupan Ibu Tunggal

Bebanan tanggungjawab yang terpaksa dipikul oleh golongan ibu tunggal dalam meneruskan kehidupan bagi membesarkan dan mendidik anak memberikan kesan terhadap kesejahteraan psikologi mereka serta mengganggu emosi mereka. Kajian berkaitan ibu tunggal di Malaysia yang telah dijalankan oleh Dharatun Nissa Puad Mohd Kari (2017) mendapati ibu tunggal mengalami gangguan emosi disebabkan oleh beberapa faktor, antaranya kesunyian dan kesedihan, mengalami kesukaran dalam menjalinkan hubungan dengan anak kandung dan orang di sekeliling mereka di samping menghadapi masalah kewangan serta isu kebajikan keluarga.

Selain itu, hasil kajian Nuur Syafiqah Abirerah dan Najah Nadiah Amran (2020) mendapati antara cabaran terbesar yang dilalui oleh ibu tunggal adalah kewangan tidak stabil, gangguan emosi, tanggungjawab yang berganda, perspektif negatif masyarakat, dilema tanggungjawab dalam keluarga yang besar dan proses mahkamah yang mengambil masa yang lama. Secara lebih spesifik, peranan berganda sebagai ibu tunggal menimbulkan pelbagai

bentuk dan cabaran emosi yang memberikan tekanan mental, emosi dan fizikal kepada mereka. Antara permasalahan emosi yang dialami oleh mereka, antaranya seperti tidak berdaya dan tiada harapan untuk hidup, kurang keyakinan diri dan identiti, merasa tidak bermakna untuk hidup, perasaan rindu yang membuak-buak serta mudah untuk meluahkan perasaan marah. Kesemua cabaran yang dihadapi ibu tunggal menjadi lebih sukar apabila kurang mendapat sokongan sosial (Siti Marziah Zakaria et al., 2019). Hal ini berlaku kerana ibu tunggal dikategorikan sebagai kumpulan yang berisiko mengalami kesihatan fizikal, penyakit kronik, masalah kesihatan mental dan kekurangan sokongan sosial. Bahkan berdasarkan dimensi kemiskinan di Malaysia, ibu tunggal diklasifikasikan sebagai golongan yang perlu diberi perhatian selain daripada Orang Asli, kumpulan minoriti di Sabah dan Sarawak, pekerja pertanian, orang kurang upaya (OKU) dan warga tua (Nor Aini Idris dan Doris Padmini Selvaratnam, 2012).

Seterusnya kajian yang dijalankan oleh Intan Hashimah Mohd Hashim, Azman Azwan Azmawati dan Noraida Endut (2015) menunjukkan bahawa masalah kewangan adalah cabaran yang dihadapi oleh kebanyakan ibu tunggal. Apabila gaji yang diperolehi tidak mencukupi, perkara ini berupaya menjejaskan perbelanjaan keperluan ibu tunggal dan anak-anak, perbelanjaan untuk penjagaan kesihatan dan kesejahteraan keluarga serta bebanan hutang.

Manakala kajian berkaitan ibu tunggal di Indonesia menunjukkan antara cabaran utama yang dihadapi oleh ibu tunggal adalah krisis kewangan dan cabaran dalam membesarkan serta mendidik anak-anak. Dalam menguruskan krisis kewangan, ibu tunggal lebih berjimat dan memilih keperluan yang penting sahaja apabila membeli dan berhutang jika terdesak. Manakala dalam mencari sumber pendapatan, ibu tunggal memilih untuk membuka perniagaan menggunakan simpanan bekas suami mereka, bekerja lebih masa dan mempelbagaikan pekerjaan (Priyono Tri Febrianto, 2021).

Disebabkan ibu tunggal terpaksa mencari nafkah bagi keluarga maka beberapa masalah timbul dalam mendidik anak-anak seperti berlaku komunikasi yang kurang baik, kurang pengawasan dan masa bersama anak sehingga anak merasa kurang perhatian dan kasih sayang serta kurang memberi perhatian kepada pendidikan anak-anak. Malah ada juga yang mempunyai kesukaran membeli kemudahan sekolah. Akibatnya anak-anak merosot dalam pelajaran sehingga ada yang terpaksa berhenti daripada alam persekolahan (Eliza Riani Fitri, Rustiyarso Rustiyarso dan Izhar Salim, 2018). Kenyataan ini turut disokong oleh Marissa Aldarina (2019) yang menyatakan bahawa anak-anak yang berada dalam jagaan ibu tunggal mengalami masalah perilaku, gangguan emosi dan masalah sosial kerana kurang pengawasan daripada orang dewasa.

Walaupun ibu tunggal menghadapi masalah kekangan masa bersama anak-anak kerana tanggungjawab yang digalas sebagai ibu dan ayah dalam mengetuai keluarga namun kesemua ibu tunggal tetap berusaha untuk memberikan pendidikan yang terbaik kepada anak-anak (Moch. Salman Alfarizi et al., 2021). Oleh sebab itu, terdapat segelintir ibu tunggal lebih memilih untuk tinggal bersama ibu bapa mereka bagi menghindari tekanan daripada masyarakat dan membantu mereka menguruskan anak-anak ketika mereka keluar bekerja (Afina Septi Rahayu, 2017).

Kajian berkaitan ibu tunggal di Singapura pula telah dijalankan oleh Subramaniam et al. (2014) melalui kaedah temubual bersama 1638 responden merangkumi ibu tunggal dan wanita yang masih mempunyai pasangan. Hasil kajian mereka mendapati ibu tunggal yang

berumur 18 hingga 34 tahun mempunyai tiga kali ganda risiko gangguan emosi berbanding wanita yang berumur 50 hingga 64 tahun. Hal ini disebabkan oleh ibu tunggal yang berusia lebih muda didapati kurang dari segi pengalaman, kematangan dan sumber kewangan dalam membesarkan anak-anak yang masih kecil.

Sementara itu, Glendinning, Smith dan Mumtaz Md Kadir (2015) dalam kajian mereka telah menggunakan kaedah temubual yang melibatkan 88 orang ibu dan bapa tunggal yang berpendapatan rendah di Singapura. Hasil kajian mendapati cabaran yang dihadapi oleh ibu dan bapa tunggal dalam menguruskan keluarga adalah isu mengimbangi tanggungjawab bekerja dan penjagaan anak, kewangan tidak kukuh, isu mendapatkan perumahan awam, rangkaian sosial dan kekangan masa untuk mengurus keluarga. Merujuk kepada cabaran-cabaran tersebut, kebajikan ibu tunggal tidak boleh dipandang remeh kerana ibu tunggal perlu diberikan ruang dan peluang untuk menikmati kehidupan yang lebih bahagia bagi melahirkan modal insan yang berkualiti dan berbakti kepada masyarakat dan negara.

Kemurungan dalam Kalangan Ibu Tunggal

Kehidupan seorang wanita yang memegang status ibu tunggal bukanlah semudah yang disangka. Pelbagai onak dan duri yang harus ditempuh dalam meneruskan kehidupan tanpa pasangan di sisi. Golongan ibu tunggal terpaksa berhadapan dengan pelbagai cabaran dan liku dalam melaksanakan tugas sebagai ibu dalam membesarkan anak-anak, menggalas tanggungjawab dalam mencari nafkah, menyediakan tempat tinggal untuk keluarga malah kadangkala dipandang serong oleh masyarakat yang melabelkan ibu tunggal sebagai orang yang tidak pandai menjaga rumah tangga dengan baik. Kesan daripada masalah yang dihadapi oleh ibu tunggal ini menyebabkan kualiti kehidupan mereka terjejas sehingga memberi impak negatif kepada kesihatan mental dan mengalami gangguan emosi.

Subramaniam et al. (2014) menyatakan gangguan emosi khususnya kemurungan sering berlaku dalam kalangan ibu tunggal berbanding wanita yang memiliki pasangan hidup. Antara sebab ibu tunggal terdedah kepada kemurungan adalah kerana kelemahan sosioekonomi dan kekurangan sokongan sosial. Malah tahap pendidikan rendah dan berpendapatan rendah juga turut dikaitkan dengan gejala kemurungan pada ibu tunggal.

Lazimnya seorang ibu tunggal memerlukan waktu antara satu hingga dua tahun untuk melakukan penyesuaian diri terhadap perubahan hidupnya (Moch. Salman Alfarizi et al., 2021). Selepas kehilangan pasangan hidup sama ada disebabkan penceraian atau kematian, golongan ibu tunggal akan berasa kesepian dan kesunyian. Orang yang kesepian lebih cenderung mengalami kemurungan. Bahkan wanita yang hamil tanpa pernikahan turut mengalami kesunyian dan kemurungan. Hal ini disebabkan oleh mereka tidak mempunyai sokongan sosial yang kuat daripada keluarga, rakan-rakan dan juga orang di sekeliling menjadikan mereka lebih cenderung mengalami kemurungan yang lebih serius (Rohany Nasir et al., 2016).

Selain itu, ibu tunggal yang memikul sepenuhnya tanggungjawab sebagai ketua keluarga tanpa bantuan daripada orang lain akan merasai tekanan dalam melaksanakan tanggungjawab tersebut. Hal ini menyebabkan golongan ibu tunggal kekurangan masa untuk menguruskan diri sendiri, menjaga kesihatan diri, meningkatkan kemahiran diri bahkan kurang meluangkan masa bersama rakan didapati memberi kesan negatif terhadap kesejahteraan dan

kesihatan diri ibu tunggal dalam jangka masa panjang (Glendinning, Smith dan Mumtaz Md Kadir, 2015). Akibat daripada tekanan memikul bebanan tanggungjawab ditambah dengan kurang sokongan daripada ahli keluarga bagi menghadapi cabaran dalam menguruskan keluarga menyebabkan berlakunya masalah kemurungan dalam kalangan ibu tunggal (Lineker Ak Takom et al., 2016).

Dalam pada itu, masalah kewangan turut menjadi isu utama dalam kalangan ibu tunggal. Akibat daripada kewangan yang tidak stabil maka ia akan meningkatkan tekanan kepada ibu tunggal kerana perlu memikul pelbagai tanggungjawab untuk melangsaikan hutang, menyediakan keperluan anak-anak dari segi makan, minum dan pendidikan, mengeluarkan perbelanjaan untuk kesihatan anak dan perbelanjaan bagi menyediakan tempat tinggal yang sebaiknya (Intan Hashimah Mohd Hashim, Azman Azwan Azmawati dan Noraida Endut, 2015).

Kesimpulan

Secara umumnya berdasarkan sorotan kajian-kajian terpilih di Nusantara, kehidupan sebagai ibu tunggal sering dikaitkan dengan bebanan tanggungjawab dan pelbagai cabaran. Antara cabaran utama yang dihadapi oleh golongan ibu tunggal di Nusantara adalah masalah kewangan yang melibatkan keperluan utama seperti perbelanjaan makan, minum, tempat tinggal, pendidikan dan kesihatan. Di Malaysia, kebanyakan ibu tunggal mengalami gangguan emosi, masalah hubungan sosial dengan masyarakat dan bebanan tanggungjawab dalam keluarga yang besar. Manakala kajian-kajian di Indonesia lebih menfokuskan kepada cabaran ibu tunggal dalam pendidikan anak. Akibat daripada kesibukan bekerja bagi memenuhi keperluan keluarga, pendidikan anak turut terabai kerana kurang pengawasan daripada orang dewasa sehingga ada yang tidak dapat menamatkan persekolahan. Di Singapura pula, wanita muda yang bergelar ibu tunggal lebih berisiko mengalami gangguan emosi memandangkan mereka kurang berpengalaman dalam membesarkan anak yang masih kecil. Malah mereka turut bergelut dengan isu pekerjaan dan masalah mendapatkan tempat tinggal. Pendek kata, pelbagai kesukaran dan cabaran hidup yang ditempuhi oleh golongan ibu tunggal berupaya memberi kesan terhadap kesejahteraan emosi dan psikologi mereka sehingga ada yang mengalami kemurungan.

Justeru, sokongan sosial adalah sangat penting bagi golongan ibu tunggal agar mereka rasa lebih disayangi dan dihargai selain merasa selamat untuk bergantung kepada orang lain. Sokongan yang diperolehi bukan sahaja dapat mengurangkan tekanan psikologi, malah dapat menyumbang ke arah kesejahteraan fizikal dan psikososial ibu tunggal di samping membantu meningkatkan kualiti hidup orang lain yang di bawah jagaan mereka khususnya anak-anak.

Penghargaan

Pengarang merakamkan ucapan penghargaan atas tajaan kajian ini oleh Kementerian Pengajian Tinggi di bawah Fundamental Research Grant Scheme (FRGS) iaitu FRGS 1/2021/22100/USM/02/11. No: 203/PHUMANITI/6711987.

Rujukan

- Abdul Rashid Abdul Aziz, Nurhafizah Mohd Sukor dan Nor Hamizah Ab Razak. (2020). Wabak Covid-19: Pengurusan aspek kesihatan mental semasa norma baharu. *International Journal of Social Science Research*. 2(4), 156-174.
- Afrina Sari. (2015). Model komunikasi keluarga pada orangtua tunggal (*single parent*) dalam pengasuhan anak balita. *Jurnal Ilmu Komunikasi*. 3(2), 126-145.
- Afina Septi Rahayu. (2017). Kehidupan sosial ekonomi single mother dalam ranah domestik dan publik. *Jurnal Analisa Sosiologi*. 6(1), 82-99.
- Badan Pusat Statistik. (2015). Profil Penduduk Indonesia Hasil Supas.
- Dharatun Nissa Puad Mohd Kari. (2017). Strategi Daya Tindak Dalam Kalangan Ibu Tunggal Kematian Pasangan Tesis PhD, Universiti Malaya.
- Eliza Riani Fitri, Rustiyarso Rustiyarso & Izhar Salim. (2018). Penerapan pola asuh oleh orang tua tunggal (ibu) dalam pencapaian pendidikan formal anak. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*. 7(1), 1-9.
- Glendinning, Emma, Smith, Catherine J. & Md Kadir, Mumtaz Md. (2015) Single-Parent Families in Singapore: Understanding the challenges of finances, housing and time poverty. *Lien Centre for Social Innovation: Research*. 1-34.
- Institut Kesihatan Negara. (2020). Tinjauan Kebangsaan Kesihatan dan Morbiditi (NHMS) 2019: Penyakit Tidak Berjangkit, Permintaan Jagaan Kesihatan, dan Literasi Kesihatan: Penemuan Utama. Shah Alam: Selangor
- Intan Hashimah Mohd Hashim, Azman Azwan Azmawati & Noraida Endut. (2015). Stress, roles and responsibilities of single mothers in Malaysia. *SHS Web of Conferences*. 18(3), 1-8.
- Kementerian Pembangunan Wanita, Keluarga dan Masyarakat. (2015). Pelan Tindakan Pemerkasaan Ibu Tunggal 2015-2020.
- Khairul Azran Hussin. (2018). Penyakit mental masalah kesihatan kedua. *Berita Harian*. Dicapai pada 25 Februari 2022 daripada <https://www.bharian.com.my/berita/nasional/2018/10/490251/penyakit-mental-masalah-kesihatan-kedua>
- Lineker Ak Takom, Ferlis Bahari & Nurul Hudani Mohd. Nawi. (2016). Campuran kebimbangan dan kemurungan dalam kalangan ibu bapa kanak-kanak kurang upaya fizikal di luar bandar Sabah. *Jurnal Psikologi Malaysia*. 30(2), 61-73.
- Marissa Aldarina. (2019). Regulasi Emosi Ditinjau Dari Gaya Penyelesaian Konflik Pada Remaja Dengan Pola Pengasuhan Singleparenthood Akibat Orangtua Bercerai di Surabaya. Tesis Sarjana, Universitas Airlangga.
- Ministry of Social and Family Development, Republic of Singapore. (2019). Families and Households in Singapore, 2000 – 2017.
- Moch. Salman Alfarizi, Abdul Mahfud, Nur Halim, Muhaimin, Ahmat Nizar & Benny Prasetya. (2021). Makna kehadiran ibu tunggal terhadap pendidikan anak. *Jurnal Al-Muaddib*. 3(2), 142-153.
- Nor Aini Idris & Doris Padmini Selvaratnam (2012). Program pembasmian kemiskinan dalam kalangan ibu tunggal: Analisis penyertaan dan keberkesanan. *Prosiding PERKEM*. 7(1), 248–259.

- Nuur Syafiqah Abirerah & Najah Nadiah Amran. (2020). Kestabilan emosi dan cabaran kehidupan golongan armalah. *Jurnal al-Turath*. 5(1), 11-20.
- Picco, L., Subramaniam, M., Edimansyah Abdin, Vaingankar, J.A. & Chong, S.A. (2017). Gender differences in major depressive disorder: Findings from the Singapore Mental Health Study. *Singapore Medical Journal*. 58(11), 649-655.
- Priyono Tri Febrianto. (2021). Strategi bertahan hidup ibu tunggal mahasiswa universitas selama pandemi COVID-19. *Society*. 9 (1), 20-39.
- Rr. Christiana Mayang Anggraeni Stj & Kokom Komariah. (2018). Resiliensi kepala keluarga perempuan (keppa) dalam memenuhi fungsi keluarga pada anggota PJI armalah Yogyakarta. *Jurnal Penelitian Kesejahteraan Sosial*. 17(3), 257-266.
- Raiham Mohd Sanusi. (2022). Ibu tunggal di Malaysia hampir 1 juta. *Sinar Harian*. 14 Februari 2022. <https://www.sinarharian.com.my/article/187779/BERITA/Nasional/Ibu-tunggal-di-Malaysia-hampir-1-juta>
- Rohany Nasir, Zainah Ahmad Zamani, Rozainee Khairudin, Wan Shahrazad Wan Sulaiman, Mohd. Norahim Moh. Sani & Aizan Sofia Amin. (2016). Hubungan antara kesunyian dan sokongan sosial terhadap kemurungan dalam kalangan wanita hamil tanpa nikah. *Jurnal Psikologi Malaysia*. 30(1), 152-159.
- Rose Fazilah Ismail, Rusdi Abd. Rashid, Zahari Ishak & Haris Abd. Wahab. (2018). Wanita dan kemurungan dari perspektif jurang gender: simptom dan faktor. *The Malaysian Journal of Social Administration*. 13, 78-100.
- Siti Marziah Zakaria, Noremy Md Akhir & Faradillah Iqmar Omar. (2018), Kesejahteraan Psikologi Ibu Tunggal: Cabaran Ibu Tunggal dan Tekanan Hidup. e-Prosiding Persidangan Antarabangsa Sains Sosial dan Kemanusiaan. 23-24 April. Kolej Universiti Islam Antarabangsa Selangor, 579-589.
- Siti Marziah Zakaria, Nor Hazila Mat Lazim & Suzana Mohd. Hoesni. (2019). Life challenges and mental health issues of single mothers: a systematic examination. *International Journal of Recent Technology and Engineering*. 8(2), 48-52.
- Subramaniam M, Prasad RO, Abdin E, Vaingankar JA & Chong SA. (2014). Single mothers have a higher risk of mood disorders. *Annals of the Academy of Medicine, Singapore*. 43(3), 145-151.
- Wahyuni, Sri, Soemanto, R. B. & Haryono, B. (2015). Kenakalan pelajar dalam keluarga single parent: Studi kasus pada pelajar dalam keluarga single parent di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Girimarto, Wonogiri Tahun 2012/2013. *Jurnal Analisa Sosiologi*. 4(2), 1-9.
- World Health Organization. Depression. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>. Accessed on 17 Februari 2022.