

KESEJAHTERAAN PSIKOLOGI IBU TUNGGAL: CABARAN SEBAGAI IBU TUNGGAL DAN TEKANAN HIDUP

Siti Marziah Zakaria Noremy Md Akhir

Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan, Universiti Kebangsaan Malaysia
marziah@ukm.edu.my

Faradillah Iqmar Omar

Fakulti Pengurusan dan Muamalah, Kolej Universiti Islam Antarabangsa Selangor

ABSTRAK

Permasalahan lazim yang sering menghimpit kehidupan ibu tunggal termasuklah masalah kesempitan hidup setelah hilang tempat bergantung, ketidakupayaan menanggung anak-anak yang masih kecil dan bersekolah, kesunyian, dan sebagainya. Senario ini memaksa mereka yang sebelum ini hanya menjadi suri rumah keluar bekerja demi menyara keluarga sehingga mengakibatkan permasalahan yang lain timbul dan menjadi punca kepada tekanan. Masalah bertambah serius apabila terdapat juga ibu tunggal yang kurang cakna akan bantuan yang diperuntukkan kepada mereka oleh kerajaan dalam mengurangkan tekanan yang sedang dihadapi oleh mereka. Keadaan persekitaran kerja yang tidak memuaskan seperti tekanan kerja disertai dengan konflik kerjaya-keluarga juga boleh menyebabkan individu mengalami ketidaksejahteraan psikologi dan masalah kesihatan pekerjaan. Kertas kerja ini akan mengulas mengenai isu kesejahteraan psikologi ibu tunggal, cabaran yang dihadapi sebagai ibu tunggal serta tekanan hidup mereka. Pemahaman dan kesedaran yang mendalam mengenai isu ini akan membantu pihak-pihak berkenaan dalam merancang program yang sesuai dan penting untuk ibu-ibu tunggal di Malaysia. Penerokaan mengenai isu kesejahteraan psikologi ini seharusnya memberi kesedaran kepada banyak pihak untuk mengambil berat mengenai kebajikan golongan ini.

Kata kunci: *kesejahteraan psikologi, ibu tunggal, cabaran, tekanan hidup*

PENGENALAN

Status ibu tunggal merupakan perkara yang tidak asing lagi dalam kalangan masyarakat Malaysia. Malah Timbalan Menteri Pembangunan Wanita, Keluarga dan Masyarakat Datuk Azizah Mohd Dun turut menyatakan bahawa statistik Banci Penduduk dan Perumahan Malaysia 2010 mendapati seramai 235, 240 daripada 13.9 juta orang wanita adalah ibu tunggal. Mulai Banci Penduduk dan Perumahan 2010, KPWKM mengambil kira ibu tunggal berdasarkan kriteria berikut (KPWKM, 2015):

- Perempuan yang menjadi Ketua Isi Rumah, seorang balu atau janda (bercerai)/ berpisah tetap dan mempunyai anak yang belum berkahwin dalam isi rumah yang sama
- Perempuan yang menjadi Ketua Isi Rumah tetapi mempunyai suami (suaminya tidaksihat dan tidak berkemampuan untuk bekerja) dan mempunyai anak yang belum berkahwin dalam isi rumah yang sama; atau
- Perempuan yang menjadi Ketua Isi Rumah, tidak pernah berkahwin tetapi mempunyai anak (anak angkat atau anak tidak sah taraf)

Pelan Tindakan Pemerksaan Ibu Tunggal (2015-2020) menetapkan tiga objektif utama untuk dicapai bagi memperkasa ibu tunggal iaitu: meningkatkan kesedaran dan komitmen pihak berkepentingan bagi memperkasakan ekonomi ibu tunggal; meningkatkan kesejahteraan sosial ibu tunggal; dan meningkatkan penyelidikan dan penyelarasan pembangunan bagi golongan ibu tunggal (KPWKM, 2015). Pelan ini dianggap cukup komprehensif kerana mengambil kira kedua-dua aspek dalam memperkasa ibu tunggal, iaitu aspek ekonomi dan sosial. Antara langkah-langkah yang digariskan untuk memperbaiki taraf ekonomi golongan ibu tunggal ialah meningkatkan kemahiran dan pengetahuan ibu tunggal untuk menceburi bidang keusahawanan, membantu ibu tunggal yang mempunyai kemahiran / pengalaman mendapat bantuan kewangan untuk membina atau mengembangkan perniagaan, dan membantu ibu tunggal yang mempunyai perniagaan memasarkan produk serta perkhidmatan mereka. Manakala bagi meningkatkan kesejahteraan sosial ibu tunggal, antara langkah yang diambil adalah seperti meningkatkan kesedaran dalam kalangan ibu tunggal dan ahli keluarga mereka tentang kepentingan penjagaan kesihatan, pencegahan penyakit dan perawatan diri dan meningkatkan pengetahuan ibu tunggal dalam bidang keibubapaan untuk menghadapi tanggungjawab sebagai ibu secara bersendirian (KPWKM, 2015).

Justeru, bagi menempuh cabaran ekonomi dan sosial, pelbagai bantuan diperuntukkan kepada golongan ini, antaranya adalah daripada Kementerian Pembangunan Wanita, Keluarga dan Masyarakat menerusi Jabatan Kebajikan Masyarakat. Antara bantuan tersebut adalah Skim Bantuan Kewangan yang terdiri daripada Bantuan Kanak-kanak

(BKK), Bantuan Anak Pelihara (BAP), Bantuan Am Persekutuan (BA) bagi WP Kuala Lumpur dan WP Labuan sahaja, Bantuan Am Negeri, Bantuan Latihan Aperantis (BLP), Bantuan Penjagaan OKU Terlantar / Pesakit Kronik Terlantar (BPT), dan Geran Pelancaran (GP) (Jabatan Kebajikan Masyarakat Malaysia, 2016).

Namun, bantuan sebegitu dilihat tidak begitu membantu golongan ibu tunggal terutamanya bagi mereka yang tidak mendapat pendedahan mengenainya. Malah, senario peningkatan tekanan hidup seperti tekanan ekonomi dan tekanan sosial yang berlaku di Malaysia kini menjadikan kehidupan ibu tunggal dipenuhi pelbagai cabaran. Kos kehidupan semakin meningkat selain daripada tuntutan-tuntutan dan keperluan-keperluan lain yang mendesak terutama jika melibatkan aspek pendidikan dan kesihatan. Masalah ekonomi juga dilihat merupakan aspek yang paling utama membelenggu golongan ibu tunggal. Kebanyakan ibu tunggal perlu keluar bekerja tetapi tidak mampu menghantar anak ke pusat asuhan kanak-kanak. Ada juga yang mampu menghantar anak ke taska tetapi perlu menjaga ahli keluarga yang uzur dan lebih buruk lagi, jika mereka tidak mampu melakukan apa-apa kerana faktor kesihatan yang tidak mengizinkan.

Oleh itu, isu kesejahteraan hidup khususnya kesejahteraan psikologi dalam kalangan ibu tunggal seharusnya tidak dipandang mudah. Mereka juga turut menyumbang kepada peningkatan jumlah golongan yang kurang berkemampuan dan memerlukan bantuan serta sokongan untuk meneruskan kehidupan. Artikel ini akan mengulas isu kesejahteraan psikologi ibu tunggal, cabaran sebagai ibu tunggal dan tekanan hidup yang dilalui oleh mereka.

KESEJAHTERAAN PSIKOLOGI IBU TUNGGAL

Kajian yang dijalankan oleh Asmawati (2009), menunjukkan bahawa perkara penting dalam meningkatkan kesejahteraan dalam diri seseorang adalah perkahwinan yang bahagia, mempunyai kawan baik, kerja yang dibayar, status kewangan yang baik, pemakanan dan aktiviti yang baik, tidur yang berkualiti dan dapat melakukan kegiatan keagamaan. Selain itu, sikap optimis, kepercayaan individu terhadap diri sendiri, penghormatan dan autonomi juga dapat membuat kita bahagia. Mempunyai matlamat yang jelas untuk dicapai, mempunyai rasa kepunyaan, pandangan yang positif terhadap dunia dan percaya bahawa diri sendiri adalah sebahagian daripada sesuatu yang besar sebenarnya berupaya meningkatkan peratus kesejahteraan dalam diri. Ia dinilai dari keseluruhan aspek kehidupan di mana kehidupan yang sejahtera terhasil daripada pelbagai aspek yang saling berkaitan dalam bentuk yang kompleks.

Menurut Asmawati (2009), kesejahteraan psikologi adalah berdasarkan pengalaman individu. Ianya adalah penilaian individu mengenai hidup yang dilalui dalam bentuk kepuasan hidup (penilaian kognitif) dan tindak balas emosi. Ryff dan Keyes (1995) pula merumuskan bahawa kesejahteraan psikologi adalah integrasi daripada teori pembangunan manusia, teori psikologi klinikal, dan konsep kesihatan mental. Beliau juga mentakrifkan kesejahteraan psikologi sebagai penilaian dalam aspek-aspek tertentu atau aspek kehidupan seperti keluarga dan komuniti atau dengan kata lain seberapa baik seseorang dapat melaksanakan peranan mereka dan memberikan petunjuk atau indikator kepada kesejahteraan psikologinya.

Golongan yang bercerai mempunyai kesejahteraan psikologi yang jauh lebih rendah daripada golongan yang mempunyai pasangan (Nurul Aida, 2013). Nurul Aida (2013) mengenalpasti ciri-ciri latar belakang ibu tunggal, hubungan antara ciri-ciri latar belakang tersebut dengan kesejahteraan psikologi, dan kesan penceraian terhadap kesejahteraan psikologi. Kesan penceraian dibandingkan antara tempoh penceraian enam bulan pertama dan lima tahun selepas penceraian. Hasil kajian menunjukkan kesan ekonomi, tahap kemurungan, dan sokongan sosial berkorelasi dengan umur, jumlah tanggungan, dan pendapatan keluarga. Penceraian didapati memberi kesan negatif kepada kesejahteraan psikologi pada enam bulan pertama penceraian berlaku.

Permasalahan lazim yang sering menghimpit kehidupan ibu tunggal termasuklah masalah kesempitan hidup setelah hilang tempat bergantung, ketidakupayaan menanggung anak-anak yang masih kecil dan bersekolah, kesunyian, dan sebagainya. Senario ini memaksa mereka yang sebelum ini hanya menjadi suri rumah keluar bekerja demi menyara keluarga sehingga mengakibatkan permasalahan yang lain timbul dan menjadi punca kepada tekanan. Ini disokong oleh Crosier, Butterworth dan Rodgers (2007), yang menyatakan bahawa kesempitan hidup yang dialami oleh ibu tunggal menyebabkan mereka mengalami tekanan mental dan masalah kewangan yang tinggi. Keadaan bertambah serius apabila terdapat juga ibu tunggal yang kurang cakna akan bantuan yang diperuntukkan kepada mereka oleh kerajaan dalam mengurangkan tekanan yang sedang dihadapi oleh mereka.

Dalam konteks ini, Banci Penduduk dan Perumahan Malaysia 2010 ada menyatakan hanya 83,775 orang ibu tunggal yang berdaftar dengan Jabatan Pembangunan Wanita berbanding jumlah ibu tunggal yang sebenar, iaitu 235,240 orang (Jabatan Perangkaan Malaysia, 2010). Ini mungkin kerana ramai di antara mereka yang tidak mendapat pendedahan tentang fungsi jabatan tersebut dan sibuk menguruskan diri dan keluarga. Situasi ini bukan sahaja menyukarkan usaha kerajaan dalam menjaga

kebajikan ibu tunggal, malah merumitkan permasalahan yang sedang dihadapi oleh mereka.

Pada masa yang sama, persekitaran kerja juga sangat mempengaruhi kesejahteraan psikologi golongan ibu tunggal ini. Tekanan kerja dan konflik kerjaya-keluarga boleh menyebabkan individu mengalami ketidakejahteraan psikologi dan masalah kesihatan pekerjaan. Apabila ini berlaku ianya akan mempengaruhi tahap kesejahteraan umum individu. Robbins dan McFadden (2003) melaporkan bahawa kepuasan hidup ibu tunggal dipengaruhi oleh jadual kerja, persekitaran kerja, serta gaji. Selain itu, mereka juga melaporkan bahawa kepuasan bekerja mereka dipengaruhi oleh gaji, jadual kerja, rehat, autonomi, dan rakan di tempat kerja. Mereka menganggap masalah kewangan, perubahan hidup, dan masalah dengan anak sebagai punca utama yang membawa kepada tekanan dalam hidup mereka.

CABARAN SEBAGAI IBU TUNGGAL

Peranan dan cabaran wanita pada hari ini semakin meningkat khususnya terhadap ibu tunggal. Isu dan masalah yang dihadapi oleh ibu tunggal ini sememangnya bukan sesuatu perkara yang baru tetapi hampir setiap tahun media telah melaporkan pelbagai masalah dan cabaran yang dihadapi oleh golongan ini. Antaranya masalah kewangan, keluarga, stigma dan sokongan daripada komuniti serta masalah emosi dan psikologi di kalangan ibu tunggal. Selain itu, Joan (2006) turut menyatakan ibu tunggal berisiko mengalami masalah kecelaruan psikologi disebabkan oleh kesukaran hidup, kemiskinan serta tekanan tanggungjawab dan peranan yang dipikul. Malah di Malaysia sendiri, kebanyakan ibu bapa tunggal menghadapi kesulitan daripada segi kewangan untuk meneruskan hidup dengan anak-anak mereka yang membesar secara berasingan. Masalah ekonomi ini adalah merupakan salah satu cabaran yang besar buat ibu tunggal sendiri. Ini dibuktikan oleh kajian yang dilakukan oleh Mohd Ismail Mustari Karjo et al. (2004), dalam kajiannya yang berkaitan dengan masalah ibu tunggal di Sura, Dungun Terengganu. Beliau mendapati masalah utama ibu tunggal adalah masalah ekonomi itu sendiri.

Kebimbangan kerajaan terhadap nasib yang dihadapi oleh ibu tunggal telah membawa kepada pelbagai bentuk strategi persediaan dan perancangan bagi mengurangkan beban yang ditanggung oleh mereka. Sebagai contoh, kerajaan telah menyediakan insentif kepada "*Malaysia Power*" untuk menyediakan kursus latihan kemahiran selama tiga bulan dalam bidang jahitan, kecantikan, perkakas bunga, kristal dan manik kepada ibu tunggal bagi membantu mereka memulakan perniagaan mereka sendiri (Utusan Malaysia Online, 2012).

Di samping itu, bagi memastikan potensi wanita direalisasikan sepenuhnya dalam bidang ekonomi dan sosial negara maka program utama yang diberi tumpuan adalah dengan menambah baik penyediaan sokongan kepada golongan ibu tunggal. Ini seperti yang dinyatakan dalam Rancangan Malaysia Kesebelas (2016-2020) melalui salah satu teras strateginya iaitu memperkukuh inklusiviti ke arah masyarakat yang saksama. Malah Kementerian Pembangunan Wanita, Keluarga dan Masyarakat (KPWKM) telah merangka satu Pelan Tindakan Pemerkasaan Ibu Tunggal yang komprehensif meliputi pemerkasaan daripada aspek ekonomi, sosial dan penyelidikan. Pelan tindakan ini selari dengan falsafah Konvensyen Penghapusan Segala Bentuk Diskriminasi Terhadap Wanita (CEDAW) yang menekankan prinsip memperkasa wanita demi pembangunan sosial dan ekonomi mereka (KPWKM, 2015).

Cabaran lain yang dialami oleh ibu tunggal ialah stigma masyarakat mengenai masa depan mereka. Ini dapat dilihat dalam kajian yang dilakukan oleh Crosier, Butterworth dan Rodgers (2007), bahawa ibu tunggal sebenarnya menghadapi lebih banyak masalah dalam mendapatkan sokongan sosial berbanding dengan isteri yang tinggal bersama suaminya. Mohd Ismail Mustari Karjo et al. (2004) turut mengakui bahawa wanita yang menjadi janda terutamanya akibat perceraian, sering dipandang sinis dengan pelbagai tanggapan negatif masyarakat terhadap mereka. Janda, balu atau ibu tunggal sering terpinggir dan mendapat label yang tidak baik dalam kalangan masyarakat. Mereka sering dipandang serong oleh masyarakat. Setiap langkah dan gerak-geri mereka sering diragui atau dipertikaikan.

Malah Crosier, Butterworth dan Rodgers (2007) turut menyatakan kesan stigma daripada masyarakat telah menyebabkan golongan ibu tunggal mengalami tekanan hidup dan kurang mendapat sokongan sosial daripada keluarga dan masyarakat sekeliling disebabkan oleh status mereka sebagai ibu tunggal. Seharusnya golongan istimewa yang lemah dan serba kekurangan ini perlu diberi sokongan yang sewajarnya daripada pelbagai pihak sama ada keluarga, saudara-mara, badan-badan kebajikan dan juga masyarakat sekeliling. Sokongan ini harus dititikberatkan untuk memberi semangat serta mengurangkan dilema yang dihadapi oleh golongan yang bergelar ibu tunggal (Mohd Ismail Mustari Karjo et al., 2004).

Seterusnya, cabaran atau masalah yang dihadapi oleh ibu tunggal ialah masalah keluarga dimana mereka terpaksa membesarkan anak-anak mereka seorang diri. Ini disokong oleh kajian yang dilakukan oleh Rohayu et al. (2000), yang menyatakan bahawa remaja dalam keluarga induk tunggal yang tinggal di bandaraya dan juga

mempunyai kualiti keibubapaan yang lebih rendah adalah berisiko untuk terlibat dengan perilaku anti-sosial. Masyarakat umum juga menganggap keluarga ibu tunggal sebagai keluarga pincang. Ini kerana mereka tidak mampu berfungsi sebagai keluarga asas yang lengkap yang digambarkan sebagai keluarga yang bahagia oleh masyarakat. Ibu-ibu tunggal tentunya amat sibuk kerana perlu menjalankan tugas sebagai ibu dan juga bapa untuk anak-anaknya. Kadang kala mereka tidak mampu memenuhi semua tuntutan tugas tersebut dengan baik kerana keterbatasan masa, kudrat dan kesihatan. Justeru, masyarakat akan sentiasa prejudis dan menganggap bahawa keluarga ibu tunggal yang diketuai oleh janda atau balu, tidak dapat berfungsi dengan baik dan sempurna.

Ibu tunggal juga turut mengalami cabaran dan masalah psikologi dan emosi selepas memegang status sebagai ibu tunggal. Menurut Afifi, Cox dan Enns (2006), wanita yang bercerai berkemungkinan besar mengalami masalah emosi dan kemurungan berbanding dengan wanita yang berkahwin atau wanita yang tidak pernah berkahwin. Ini adalah kerana, mereka cenderung untuk berasa kesepian kerana tiada tempat untuk berkongsi rasa suka dan duka mereka (Hamid, Mottan, & Tyng, 2010). Ini selari dengan Siti Hajar et al. (2016) yang menyatakan masalah psikologikal dalam kalangan ibu tunggal adalah disebabkan kurang mendapat sokongan emosi dan sosial daripada keluarga sehingga menyebabkan mereka mempunyai tahap kebimbangan dan kemurungan yang tinggi.

TEKANAN HIDUP IBU TUNGGAL

Kehidupan sebagai ibu tunggal sering menuntut tanggungjawab yang besar dan cabaran yang pelbagai dalam setiap sudut. Menurut kajian, ibu tunggal lebih cenderung untuk menghidap penyakit depresi yang kronik berbanding dengan ibu-ibu yang sudah berkahwin (Cairney et al., 2003). Terdapat pelbagai sumber tekanan yang dihadapi oleh ibu tunggal. Antaranya ialah kemiskinan, kemurungan dan masalah disiplin anak-anak terpaksa dihadapi oleh golongan ibu tunggal. Terdapat lebih 42% ibu tunggal yang memiliki anak yang berumur 18 tahun dan ke bawah hidup dalam kemiskinan pada tahun 2010 (U.S. Census Bureau, 2011). Walaubagaimanapun, statistik yang ditunjukkan adalah berbeza mengikut bangsa sesuatu kaum. Terdapat banyak artikel telah menekankan mengenai kesan kemiskinan ibu tunggal terhadap anak-anak yang dijaga, tetapi suara-suara mereka acapkali diabaikan dalam penyelidikan kerja sosial yang dilakukan seperti perdebatan dasar (mengabaikan suara mereka dalam menentukan dan melaksanakan dasar) dan juga pembangunan program-program intervensi (Krumer- Nevo, 2008).

Oleh kerana ibu tunggal sahaja yang berperanan dalam mencari sumber pendapatan keluarga yang majoritinya berpendapatan kecil, golongan ini sering terjebak dalam arus kemiskinan sehingga memberi kesan kepada jiwa kanak-kanak yang terlibat. Ini kerana, kebanyakan ibu tunggal ini mempunyai anak-anak yang masih kecil dan perkara ini lebih memburukkan keadaan memandangkan kos penjagaan anak-anak kecil yang sangat tinggi. Jadi tidak hairanlah sekiranya terdapat ibu tunggal yang terus terhimpit dalam kancah kemiskinan serta tidak mampu menyediakan keperluan yang cukup untuk keluarga (Husin, 2005). Terdapat ibu tunggal yang terpaksa meninggalkan anak-anak kecil mereka bersendirian untuk dijaga oleh anak-anak yang lebih besar atas desakan hidup sehingga mengabaikan hak-hak pembelajaran mereka.

Cooper et al. (2009), telah menjalankan kajian mengenai hubungan peralihan antara struktur keluarga dan status tekanan ibu dalam kemahiran keibubapaan selama lima tahun pertama dalam kehidupan kanak-kanak. Hasil daripada kajian menunjukkan bahawa selepas penceraian atau berpisah, golongan ibu cenderung untuk mengambil lebih banyak tanggungjawab sebagai ibu bapa tunggal daripada apa yang pernah mereka kongsi bersama pasangan mereka. Inisecara tidak langsung telah menambahkan bebanan tanggungjawab kepada golongan ini. Keadaan bertambah buruk sekiranya pihak bekas suami tidak membayar nafkah bagi membantu mereka menyara anak-anak. Proses makhamah yang panjang dan prosedur yang merumitkan memerlukan ibu tunggal untuk terus kuat dan bersedia dalam menghadapi sebarang bentuk kemungkinan. Tanpa sokongan fizikal dan emosi, ibu yang bercerai cenderung untuk mengalami tahap tekanan yang lebih tinggi berbanding ibu-ibu yang lain. Sokongan keluarga dan rakan-rakan sedikit sebanyak membantu meringankan beban yang dihadapi oleh mereka (Cairney et al., 2003).

KESIMPULAN

Suara-suara ibu tunggal ini perlu didengari kerana umumnya mereka sebenarnya mempunyai banyak perkara yang ingin dikongsi dan diperkatakan dan kita sebenarnya mempunyai banyak benda yang perlu dipelajari dan diperbaiki. Ini penting bagi memastikan kesejahteraan ibu tunggal tidak diketepikan dalam mengejar pembangunan ekonomi dan sosial yang inklusif selari dengan Dasar Sosial Negara yang berteraskan nilai-nilai murni dan peningkatan keupayaan individu bagi mencapai kesepaduan dan

kestabilan sosial, ketahanan nasional dan kesejahteraan hidup masyarakat Malaysia yang maju.

PENGHARGAAN

Kertas kerja ini ditulis berdasarkan kajian yang dibiayai oleh Pusat Kepimpinan Wanita, UKM. Projek penyelidikan bertajuk: “Kesejahteraan Psikologi Ibu Tunggal di Selangor; Tekanan Hidup dan Strategi Daya Tindak” (PKW-2018-003) telah bermula pada 15 Januari 2018 dan bakal tamat pada 14 Januari 2019.

RUJUKAN

- Afifi, T. O., Cox, B. J., & Enns, M. W. (2006). Mental health profiles among married, never-married, and separated/divorced mothers in a nationally representative sample. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 41(2), 122–9. doi:10.1007/s00127-005-0005-3
- Asmawati, D. 2009. Psychological well-being between Orang Asli in Pertak and Gerachi Jaya. *Journal of Psychology*. 23, 19-25.
- Cairney, J, Boyle, M., Offord, D.R. & Racine, Y. (2003) Stress, social support and depression in single and married mothers. *Social Psychiatry Psychiatric Epidemiology* 38, 442-449.
- Cooper, C.E., McLanahan, S., Meadows S.O., & Brooks-Gunn, J. (2009). Family structure transitions and maternal parenting stress. *Journal of Marriage and Family*, 71(3), 558–574. doi: 10.1111/j.1741-3737.2009.00619.x
- Crosier, T., Butterworth, P., & Rodgers, B. (2007). Mental health problems among single and partnered mothers. The role of financial hardship and social support. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 42(1), 6–13. doi:10.1007/s00127-0060125-4
- Eckersley, R. 2004. How we feel and why it matters. Melbourne: Text Publishing
- Deiner, E., & Seligman M.E.P. (2004) Beyond money: Toward an economy of well-being. *Psychological Science in the Public Interest*, 5(1), 1-31.
- Hamid, T. A., Mottan, J., & Tyng, C. Sen. (2010). Keluarga Induk Tunggal : Penekanan Kepada Cabaran Keluarga Ibu Tunggal. Keluarga dan Keibubapaan (Edisi 3.). Selangor: Penerbit Universiti Putra Malaysia.
- Husin, A. (2005). Cabaran Ibu Tunggal dalam Institusi Keluarga yang Berubah. In A. Omar, R. & Pandian, S (Eds) *Isu-isu Sosial Semasa* (160-169).Institut Sosial Malaysia.
- Jabatan Kebajikan Masyarakat (2016). Portal rasmi Jabatan Kebajikan Masyarakat. Diakses dari

<http://www.jkm.gov.my/jkm/index.php?r=portal/left&id=T3dDNzFTNWJJSGN6bnRXQUZJMjNQdz09> pada 20 April 2018.

- Jabatan Perangkaan Malaysia (2010). Banci penduduk dan perumahan Malaysia 2010. Diakses dari <http://www.reigroup.com.my/wp-content/uploads/pdf/resources2/Housing%20census%202010.pdf> pada 1 Mei 2018.
- Joan, S. D. (2006). Relationship among employment status, stressful life events and depression in single mother. *Canadian Journal of Nursing Research*, 23, 58-80.
- KPWKM (2015). Pelan Tindakan Pemerkasaan Ibu Tunggal 2015-2020. Diakses daripada <https://www.kpwkm.gov.my/kpwkm/uploads/files/Dokumen/BUKU%20PELAN%20TINDAKAN%20PEMERKASAAN%20IBU%20TUNGGAL.pdf> pada 18 April 2018.
- Krumer-Nevo, M. (2008). From noise to voice: How social work can benefit from the knowledge of people living in poverty. *International Social Work*, 51, 556–565.
- Latipun. (2015). Editoral: Mencari Solusi atas Kesejahteraan Psikologis. *Psychology Forum UUM*.
- Mohd Ismail Mustari Karjo, Robiah Ya'akob, Syarifah Chik, & Ahmad Kilani(2004). Permasalahan Ibu Tunggal dalam Melaksanakan Tanggungjawab Pendidikan Anak-anak: Satu Kajian Kawasan Sura, Dungun, Terengganu. Kertas kerja yang dibentangkan dalam Seminar Pembangunan Keluarga 2004, pp 1-6.
- Nurul Aida. (2013). Dampak Perceraian Dan Hubungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Ibu Sebagai Orang Tua Tunggal. Diakses daripada <http://repository.ipb.ac.id/handle/123456789/67516>
- Robbins, L.R. & McFadden, J. R. (2003). Single Mother; The impact of work on home and the impact of home on work. *Journal of Family and Consumer Sciences Education*, 21 (1), 1-10.
- Rohayu, R., Sharipah, S. S. N., Yusmarwati, Y., Maziana, M., & Rasid, A. R. A. (2000). POVERTY Alleviation among Single Mother in Malaysia : Building Entrepreneurship Capacity. *International Journal of Business and Social Science*, 2(17), 92– 99
- Ryff, C., & Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719–727.
- Siti Hajar, K., Jamiah, M., Haslinda, A., & Turiman, S. (2016). Daya tahan belia: Pengaruh hubungan perapatan dalam institusi kekeluargaan. *Journal of Social Sciences and Humanities*. 2, 160-172.
- Utusan Malaysia Online (Oktober 28, 2012). Kerajaan Terus Bantu Golongan Ketinggalan Diakses daripada

http://www.utusan.com.my/utusan/Kota/20121028/w_k02/Kerajaan-terus-bantu-golongan-ketinggalan.

U.S. Census Bureau. (2011). Current population survey2011, Annual Social and Economic

Supplement. Diakses dari

http://www.census.gov/hhes/www/cpstables/032011/pov/new03_100_01.htm