

STRATEGI DAYA TINDAK IBU TUNGGAL B40 SEMASA PANDEMIK COVID-19: KAJIAN KES DI PULAU PINANG

Siti Marziah Zakaria
Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan
Universiti Kebangsaan Malaysia, 43600 Bangi, Selangor
Email: marziah@ukm.edu.my

Asila Nur Adlynd Mohd Shukry
Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan
Universiti Kebangsaan Malaysia, 43600 Bangi, Selangor
Email: p115064@siswa.ukm.edu.my

Wan Nurdiyana Wan Yusof
Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan
Universiti Kebangsaan Malaysia, 43600 Bangi, Selangor
Email: p110271@siswa.ukm.edu.my

Norehan Abdullah
Pusat Pengajian Ekonomi, Kewangan dan Perbankan
Universiti Utara Malaysia, 06010 Kedah Darul Aman, Malaysia
Email: norehan@uum.edu.my

Noremy Md. Akhir
Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan
Universiti Kebangsaan Malaysia, 43600 Bangi, Selangor
Email: noremy@ukm.edu.my

Aizan Sofia Amin
Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan
Universiti Kebangsaan Malaysia, 43600 Bangi, Selangor
Email: aizansofia@ukm.edu.my

Mohd Radzniwan A. Rashid
Fakulti Perubatan dan Sains Kesihatan
Universiti Sains Islam Malaysia, 71800 Nilai, Negeri Sembilan
Email: mradzniwan@yahoo.com

ABSTRAK

Pandemik COVID-19 telah memberi kesan signifikan kepada kehidupan ibu tunggal yang berpendapatan rendah (B40) di Malaysia, khususnya dari segi ekonomi rentetan daripada tempoh Perintah Kawalan Pergerakan yang berpanjangan. Strategi daya tindak yang diambil oleh ibu tunggal dalam menghadapi kesulitan hidup adalah berbeza bagi setiap individu. Oleh itu, strategi daya tindak yang efektif perlu dikenalpasti bagi membantu golongan ibu tunggal meningkatkan daya tahan dalam menghadapi krisis. Kajian ini dijalankan untuk meneroka strategi daya tindak yang dipraktikkan oleh golongan ibu tunggal B40 terpilih di Pulau Pinang. Pendekatan kualitatif telah digunakan dengan mengaplikasikan perbincangan kumpulan berfokus (focused group discussion) sebagai kaedah pengumpulan data. Pemilihan responden adalah berdasarkan persampelan bertujuan dengan empat (4) kriteria inklusif yang telah ditetapkan (ibu tunggal yang mempunyai anak yang berumur 18 tahun ke bawah, berumur antara 20 hingga 60 tahun, mempunyai pendapatan bulanan tidak melebihi RM4849, dan menjadi ibu tunggal kerana bercerai atau kematian suami). Data yang diperolehi seterusnya dianalisis menggunakan analisis bertema. Hasil kajian mendapati strategi daya tindak yang telah dipraktikkan oleh ibu tunggal B40 adalah: (a) Kekal aktif, (b) Fokus kepada diri, (c) Berfikiran positif dan optimis, (d) Memanfaatkan masa bersama keluarga, dan (e) Berkongsi masalah. Strategi ini didapati berkesan dalam mengurangkan tekanan, kerisauan dan ketakutan di kalangan ibu tunggal semasa pandemik COVID-19. Strategi daya tindak yang positif mampu meningkatkan kesejahteraan ibu tunggal, sekaligus mengembalikan keyakinan diri mereka untuk turut sama menyumbang kepada masyarakat dan pembangunan ekonomi negara.

Kata kunci: B40, COVID-19, ibu tunggal, pandemik, perbincangan kumpulan berfokus, strategi daya tindak.

PENGENALAN

Kehadiran pandemik COVID-19 telah memberi kesan terhadap seluruh rakyat Malaysia dari segi ekonomi, pendidikan, psikologi dan juga sosial. Secara tidak langsung, pandemik ini telah memberi kesan kepada kumpulan yang lemah seperti individu yang berpendapatan rendah dan ibu tunggal. Golongan ibu tunggal telah mengalami kekangan ekonomi semenjak sebelum pandemik lagi, dan situasi ini bertambah teruk semasa pandemik COVID-19. Semasa Perintah Kawalan Pergerakan (PKP), ibu tunggal

telah menghadapi beberapa cabaran seperti kesukaran untuk membiasakan diri dengan norma baharu, kekangan untuk mencukupkan keperluan asas, kehilangan sumber pendapatan dan kekurangan sokongan sosial (Jusoh & Latada, 2020).

Terdapat beberapa kritikan mengenai perhatian dan layanan tidak sama rata kepada beberapa kumpulan seperti ibu bapa tunggal di Malaysia kerana mereka hanya mendapat sedikit perhatian dalam pembentukan polisi semasa pandemik (Rahman, 2021). Kajian lepas telah mendapati bahawa kemiskinan yang berlaku dalam kalangan ibu tunggal adalah disebabkan oleh beberapa faktor seperti umur, pendapatan rendah, tahap pendidikan rendah, pengangguran serta kekurangan kemahiran (Roddin et al., 2011; Idris & Selvaratnam, 2012). Menurut Irwan et al. (2015), ibu tunggal yang mempunyai anak kecil merupakan keluarga yang paling miskin di Malaysia berbanding keluarga pasangan berkahwin. Ini adalah rentetan daripada kesukaran ekonomi dan ketidakupayaan untuk menjana pendapatan yang dihadapi oleh golongan ibu tunggal ini (Mulia, 2020).

Perkara ini selari dengan kenyataan oleh Hashim et al. (2015) yang menyimpulkan bahawa tekanan utama yang dialami oleh golongan ibu tunggal adalah berkaitan dengan kewangan seperti gaji yang tidak mencukupi, hutang yang banyak serta polisi ekonomi. Kajian Stack dan Meredith (2018) mendapati bahawa kekurangan sumber pendapatan untuk menyara anak dan keberuntungan kepada orang lain dari segi kewangan telah dilaporkan sebagai punca tekanan yang sangat membimbangkan bagi golongan ibu tunggal. Ibu tunggal sering mengalami kesukaran untuk mendapat pekerjaan disebabkan oleh komitmen yang diberikan sangat rendah kerana mereka kerap tidak hadir ke tempat kerja dan ketidakupayaan mereka untuk bekerja lebih masa apabila diperlukan (Toledano & Wasserstein, 2016).

Kesukaran hidup yang dihadapi oleh golongan rentan seperti ibu tunggal semasa pandemik ini, khususnya dari segi ekonomi memberi kesan yang besar terhadap status pekerjaan dan pengurangan pendapatan mereka, serta meningkatkan kebimbangan mereka terhadap kesihatan dan keselamatan anak-anak semasa wabak. Soskolne dan Herbst-Debby (2022) mendapati golongan ibu tunggal dilaporkan mempunyai tahap penilaian kesihatan diri yang rendah, serta menunjukkan simptom kemurungan dan kebimbangan yang tinggi akibat perubahan kehidupan yang berlaku secara mendadak semasa pandemik. Semakin tinggi tahap kebimbangan yang dialami golongan ibu tunggal, semakin merosot tahap penilaian kesihatan, dan semakin tinggi tahap tekanan psikologi mereka. Golongan ibu tunggal merupakan golongan rentan yang menggalas pelbagai peranan, cabaran dan bebanan dalam membesarkan anak-anak (Jusoh & Latada, 2020). Kesukaran yang dihadapi oleh ibu tunggal selama ini mungkin kurang disedari oleh masyarakat dan kurang dibincangkan secara terbuka dengan golongan ibu tunggal yang lain. Keadaan ini menjadikan ibu tunggal merasa sunyi, tidak berdaya, berputus asa dan kurang berkeyakinan (Kotwal & Prabhakar, 2009).

Justeru, kajian ini dijalankan untuk mengenalpasti strategi daya tindak efektif yang telah diaplikasikan oleh golongan ibu tunggal semasa krisis pandemik. Pengalaman ibu tunggal yang berjaya mengaplikasikan strategi daya tindak yang efektif dalam menempuh krisis pandemik boleh dikongsi bersama masyarakat, khususnya ibu-ibu tunggal lain yang masih mencari strategi daya tindak bagi meningkatkan kesejahteraan hidup mereka.

SOROTAN LITERATUR

Strategi daya tindak merupakan satu usaha psikologi dan tingkah laku yang digunakan oleh seseorang individu untuk mengurangkan kesan daripada peristiwa yang menimbulkan tekanan (Lazarus, 1984). Ramos dan Tus (2020) mencadangkan bahawa strategi daya tindak boleh membantu golongan ibu tunggal menyesuaikan diri dan memberikan ketenangan emosi bagi menghadapi segala tekanan dan ketakutan dalam menguruskan kehidupan keluarga secara bersendirian. Terdapat tiga jenis strategi daya tindak yang biasa digunakan oleh ibu tunggal iaitu merancang, menerima takdir dan mengatasi secara aktif (Mckendrick, Campbell & Hensketh, 2018). Manakala menurut Mulia (2020), salah satu strategi yang diambil oleh golongan ibu tunggal adalah menjana pendapatan melalui kemahiran yang diperolehi dengan menyertai perniagaan kecil-kecilan.

Selain itu, ibu tunggal juga mengurangkan tekanan dengan melibatkan diri dalam aktiviti kesukarelawan (Broussard et al., 2012). Nilai keagamaan juga sering digunakan sebagai strategi daya tindak bagi golongan ibu tunggal (Atkins, 2016; Harun et al., 2020). Kepercayaan boleh membantu golongan ibu tunggal menghadapi cabaran dan memberikan mereka harapan (Tus & Ramos, 2020). Kajian Harun et al. (2020) menunjukkan bahawa strategi daya tindak agama kerap digunakan oleh ibu tunggal kerana ia merupakan satu tindakan bagi memperolehi ketenangan dalaman melalui kepercayaan dan aktiviti kerohanian seperti solat dan bertafakur. Dapatan kajian ini selari dengan kajian oleh Atkins (2016) yang turut mendapati bahawa ibu tunggal memperoleh kekuatan dalaman melalui aktiviti keagamaan seperti solat atau melawat tempat-tempat ibadah. Jelaslah bahawa aktiviti keagamaan memainkan peranan penting dalam membantu golongan ibu tunggal mengatasi cabaran yang dihadapi dalam kehidupan mereka (Harun et al., 2020).

Berdasarkan kajian Hamid dan Salleh (2013), antara dua jenis strategi daya tindak yang digunakan oleh ibu tunggal Melayu yang bekerja dalam menangani cabaran mereka adalah sistem sokongan sama ada luaran (kerajaan, NGO, servis kaunseling) atau dalaman (keluarga, kawan, jiran) serta gaya daya tindak yang kreatif seperti pengurusan masa, mengimbangi peranan dan mengutamakan perkembangan tugas peribadi. Sistem sokongan ini boleh membantu meringankan atau mengurangkan cabaran serta masalah yang berkaitan dengan keibubapaan tunggal dalam kalangan ibu tunggal (Mulia, 2020). Perkara ini selari dengan dapatan kajian oleh Ramos dan Tus (2020) yang mendapati bahawa sokongan daripada keluarga dan masyarakat, keyakinan diri dan pekerjaan memainkan peranan penting dalam membantu mereka untuk bertahan semasa krisis.

Ringkasnya, kajian lepas menunjukkan pelbagai dapatan mengenai strategi daya tindak yang diamalkan oleh ibu tunggal, terutamanya ibu tunggal B40. Strategi daya tindak tersebut mungkin bersifat jangka panjang atau jangka pendek, positif atau negatif. Strategi daya tindak yang efektif diperlukan bagi menyediakan daya tahan kepada ibu tunggal bagi mendepani kesulitan kewangan, terutamanya semasa pandemik COVID-19. Sokongan dan bantuan daripada agensi kerajaan dan NGO tidak selalunya ada untuk mereka walaupun pihak-pihak ini telah cuba memenuhi keperluan ibu tunggal B40. Daya tindak daripada diri mereka untuk menangani kesukaran akan membantu mereka untuk bertahan bagi melindungi keluarga, terutamanya anak-anak yang masih perlu ditanggung.

METODOLOGI KAJIAN

Rekabentuk kajian

Kajian dijalankan secara kaedah kualitatif dengan menggunakan teknik pengumpulan data perbincangan kumpulan berfokus (focused-group discussion/FGD) ke atas ibu tunggal terpilih. Pendekatan fenomenologi telah digunakan bagi meneroka pengalaman hidup responden semasa pandemik COVID-19. Perbincangan kumpulan berfokus merupakan satu pendekatan kualitatif yang dijalankan bagi mendapat pemahaman yang jelas dan mendalam mengenai isu-isu sosial dan psikologi.

Menurut Kumar (2005), perbincangan kumpulan berfokus melibatkan temu bual secara kumpulan kecil bersama beberapa responden yang mempunyai ciri yang sama (*homogeneous*) untuk membincangkan isu khusus dengan memberi penekanan kepada interaksi antara ahli dalam kumpulan di mana penyelidik bertindak sebagai moderator. Pada asasnya, tujuan FGD adalah untuk mendapatkan pemahaman mengenai isu tertentu daripada perspektif dan tafsiran sekumpulan individu yang terpilih. Penyelidik akan meneroka persepsi, pengalaman, pengetahuan dan pemahaman responden yang mempunyai pengalaman yang hampir sama berkaitan sesuatu peristiwa yang dikaji oleh penyelidik. Responden telah dipilih berdasarkan kriteria kemasukan (inclusion) dan pengecualian (exclusion) yang telah ditetapkan sebelum FGD.

Sampel kajian

Dalam kajian ini, ibu tunggal dipilih berdasarkan persampelan bertujuan (purposive sampling). Responden kajian perlu memenuhi kriteria kemasukan (inclusion) yang ditetapkan untuk terlibat dalam kajian ini, iaitu: berumur antara 20 hingga 60 tahun, mempunyai pendapatan dalam kategori B40 (jumlah pendapatan isi rumah di bawah RM 4360.00 (Jabatan Perangkaan Malaysia, 2020), mempunyai anak berumur bawah 18 tahun yang tinggal bersama dan menjadi ibu tunggal kerana bercerai atau kematian suami. Manakala, kriteria pengecualian untuk kajian ialah: berumur di bawah 20 tahun atau lebih daripada 60 tahun, tidak tergolong dalam kategori berpendapatan B40, mempunyai anak berumur lebih 18 tahun dan bukan ibu tunggal bercerai atau kematian suami. Mereka terlibat secara sukarela dan menandatangani borang persetujuan termaklum sebelum terlibat dalam perbincangan kumpulan berfokus. FGD bagi kajian ini telah dijalankan ke atas sepuluh (10) orang ibu tunggal B40 yang terpilih di Balik Pulau, Pulau Pinang bagi meneroka strategi daya tindak mereka semasa menghadapi cabaran ekonomi sepanjang pandemik COVID-19.

Lokasi kajian

Pada tahun 2020, jumlah ibu tunggal telah meningkat sehingga 910,091 orang berbanding pada tahun 2010 iaitu seramai 235,240 orang (KPWKM, 2014). Peningkatan jumlah ibu tunggal ini telah dilaporkan di seluruh Malaysia termasuklah di Pulau Pinang. Berdasarkan laporan Jabatan Perangkaan Malaysia (2022), bilangan penduduk yang bercerai hidup atau mati di Pulau Pinang telah meningkat seramai 106,165 orang (6.1%) pada tahun 2020 berbanding 85,474 orang (5.6%) pada tahun 2010. Isu-isu yang berkaitan dengan ibu tunggal seperti dihalau dari rumah sewa dan kegigihan untuk mencari rezeki demi keluarga di Pulau Pinang sering kali dilaporkan oleh akhbar (Othman, 2021; Kosmo, 2022). Isu-isu seperti ini perlu diberikan perhatian kerana ia boleh menjejaskan kesihatan fizikal dan mental golongan ini. Oleh itu, kajian ini telah memilih ibu tunggal di Pulau Pinang sebagai responden bagi kajian ini dalam mengenalpasti strategi daya tindak semasa pandemik COVID-19.

Prosedur kajian

Ibu tunggal terpilih perlu melengkapkan borang demografi sebelum perbincangan kumpulan berfokus (FGD) dimulakan. Sebanyak 12 soalan semi berstruktur telah digunakan sebagai panduan FGD. Protokol temu bual ini telah berpandukan kepada Model PERMA+ oleh Seligman. Pembolehubah yang telah dimasukkan dalam temu bual adalah kesihatan mental, kualiti hidup dan kesejahteraan hidup ibu tunggal B40 semasa Pandemik COVID-19. Protokol temu bual ini terdiri daripada dua bahagian iaitu pengenalan dan soalan utama. Kemudian, protokol temu bual akan diedarkan kepada pakar yang terdiri daripada pakar perubatan keluarga, ahli psikologi dan pakar ekonomi. Mereka akan menilai kesesuaian dan kejelasan bagi setiap soalan.

Seterusnya, responden dimaklumkan tentang etika kajian dan kerahsiaan data serta perbualan yang didengari. Sesi FGD ini memakan masa selama dua (2) jam dan dibahagikan kepada dua (2) kumpulan untuk melancarkan proses. Ia memberi peluang yang besar kepada semua responden terlibat dan bersuara kerana dikendalikan dalam kumpulan yang kecil iaitu lima (5) responden bagi setiap kumpulan. Menurut Hennick (2014), kumpulan fokus biasanya terdiri antara 5 hingga 10 responden bergantung kepada tujuan kajian. Dalam perbincangan kumpulan berfokus, ketepuan data berlaku apabila maklumat tambahan tidak lagi membawa kepada penemuan dan dapatan baru. Pada tahap ini, penyelidik membuat rumusan akhir perbincangan.

Analisis kajian

Maklumat yang dikumpul telah dianalisis menggunakan teknik analisis tematik untuk mengeluarkan tema daripada teks petikan temu bual (transkrip verbatim). Data disemak dengan teliti berdasarkan transkrip untuk mengenal pasti pola yang berulang. Setelah dikenal pasti, tema dianalisis dan ditafsirkan secara induktif. Menurut Kumar (2005), penyelidik disarankan untuk bertemu semula dengan responden kajian bagi tujuan menyemak, membuat penambahbaikan dan mengesahkan maklumat yang telah diperoleh yang dikenali dengan istilah *member checking* bagi tujuan meningkatkan kebolehpercayaan dan kesahan data kualitatif.

DAPATAN KAJIAN DAN PERBINCANGAN

Latar belakang responden

Seramai 10 orang responden telah ditemubual bagi meneroka aspek kualiti hidup mereka semasa pandemik COVID-19 yang lalu. Responden mempunyai pelbagai latar belakang dan berumur antara 35 hingga 52 tahun. Mereka menjadi ibu tunggal akibat kematian suami (8 orang) atau penceraian (2 orang). Responden yang ditemubual secara FGD mempunyai anak antara seorang hingga sembilan (9) orang. Bagi responden yang mempunyai anak ramai, sudah tentu isu kualiti hidup adak kritikal semasa tempoh pandemik yang lalu. Kebanyakan daripada responden mempunyai anak yang masih bersekolah, di peringkat rendah dan menengah. Mereka telah menjadi ibu tunggal dalam tempoh 8 bulan sehingga 13 tahun. Responden yang terlibat dalam kajian ini bekerja sebagai operator kilang, pembantu jualan, kerani, agen jualan dan sebagainya. Rumusan latar belakang seperti dalam Jadual 1.

Jadual 1: Latar belakang responden

Informan	Umur	Bercerai Hidup/Mati	Tempoh menjadi ibu tunggal	Jumlah anak
1.	50	Meninggal	8 bulan	5
2.	38	Meninggal	3 tahun	3
3.	47	Meninggal	11 tahun	7
4.	50	Meninggal	4 tahun	5
5.	41	Meninggal	5 tahun	5
6.	50	Bercerai Hidup	10 tahun	3
7.	35	Bercerai Hidup	13 tahun	1
8.	52	Meninggal	7 tahun	6
9.	45	Meninggal	2 tahun	9
10.	41	Meninggal	2 tahun	4

Strategi daya tindak ibu tunggal B40

Analisis ke atas transkrip FGD mendapati bahawa ibu tunggal B40 mengamalkan strategi-strategi daya tindak berikut semasa pandemik:

a) Kekal aktif

Majoriti ibu tunggal B40 melibatkan diri dengan aktiviti bermasyarakat sebagai langkah untuk menyelesaikan masalah kesihatan mental seperti tertekan, *overthinking*, murung dan sebagainya. Beberapa kajian lepas juga telah mendapati bahawa kesukarelawan boleh menjadikan seseorang lebih gembira terutamanya apabila terdapat hubungan peribadi antara sukarelawan dengan penerima (Ali et al., 2016). Namun, Steger (2008) berpendapat bahawa kegembiraan lebih meningkat apabila sukarelawan membantu individu yang tidak dikenali. Golongan ibu tunggal ini kerap melibatkan diri dengan program misi bantuan di bawah kerajaan dan NGO bagi membantu masyarakat sekeliling. Memetik kata-kata Responden 7:

“Kita kena elakkan diri kita daripada duduk berseorangan. Kalau kita tiada kerja lepas tu kita duduk saja, kita boleh jadi kemurungan sebab kita akan berfikir banyak ... saya dulu pun saya rasa saya hampir nak jadi kemurungan. Tapi saya bangkit balik keluar dari rumah dan bermasyarakat dengan kawan-kawan.”

(Responden 7)

Ibu tunggal ini berpendapat bahawa dengan membantu individu lain, mereka boleh melapangkan fikiran dan berasa lega kerana program sebegini membantu mereka untuk mengalihkan fikiran daripada masalah ekonomi sendiri dengan melihat situasi individu lain yang turut terjejas semasa pandemik COVID-19. Perkara ini telah disokong oleh kajian lepas yang menyatakan bahawa terdapat hubungan yang jelas antara kesukarelawan, kesihatan fizikal dan kesihatan mental yang baik (Aknin, 2012). Perkara ini secara tidak langsung telah melahirkan perasaan bersyukur dan kepuasan dalam diri apabila melakukan kerja-kerja kebajikan. Menurut Responden 7 lagi:

“Sebab kita rasa kita dah susahkan menangis setiap malam, tapi ada lagi yang susah dari kita. Kita kena kuat untuk bagi semangat kat orang lain.”

(Responden 7)

Selain aktif melibatkan diri dalam aktiviti persatuan dan komuniti, ibu tunggal juga menyibukkan diri dengan kerja-kerja luar bagi melupakan kesedihan yang dialami akibat kehilangan suami, selain menjana pendapatan untuk menampung perbelanjaan keluarga. Meluangkan masa bersama individu lain dan menyibukkan diri telah dikenalpasti sebagai faktor penting yang membolehkan pembinaan dan penerusan penglibatan sosial dan kehidupan bermakna bagi golongan balu (Isherwood et al., 2017). Perkara ini diakui oleh Responden 2:

“Sebab itulah saya tidak boleh duduk di rumah. Sebab bila saya duduk di rumah saya rasa tertekan. Tapi bila saya keluar bekerja saya rasa lebih baik. Sebab saya selalu ingat dengan arwah suami ... Benda yang dia tinggal pun saya tak boleh tengok.”

(Responden 2)

Ibu tunggal turut mencabar diri dengan melakukan aktiviti-aktiviti yang sebelum ini tidak pernah dilakukan semasa kehadiran suami dalam keluarga. Antara aktiviti yang dilakukan oleh ibu tunggal bagi kekal aktif dan produktif adalah seperti belajar memandu kereta dan mengambil lesen memandu, serta mengecat bilik. Kajian-kajian lepas telah mendapati bahawa aktiviti berkorelasi secara positif dengan daya tindak yang aktif, di mana aktiviti seperti senaman, yoga dan regangan merupakan salah satu strategi daya tindak yang paling efektif dalam mengurangkan tekanan emosi di kalangan golongan dewasa ketika berhadapan dengan krisis (Lara et al., 2021; Finlay et al., 2021; Faulkner et al., 2020).

Dorongan daripada ahli keluarga terdekat memberi semangat kepada ibu tunggal untuk terus kekal aktif. Menurut Responden 5:

“Kakak saya kata saya kena juga ambil lesen kalau saya tiada duit untuk ambil lesen mereka boleh tolong saya. Saya pun Alhamdulillah, dari saya tidak tahu langsung bawa kereta kini saya boleh bawa kereta balik kampung. Orang kata memang kena kuatlah.”

(Responden 5)

Responden 4 pula menggunakan pendekatan mengubahsuai dan mengecat bilik tidur dalam usaha melupakan kesedihan dan kehabisan akibat kehilangan suami.

“Dulu masa saya teringat dekat dia, rumah ada dua bilik jadi bilik bekas saya dan suami, saya pindah ke bilik yang kedua dan saya cat dan bagi bilik tu kepada anak saya.”

(Responden 4)

b) Fokus kepada diri

Selain itu, ibu tunggal juga berkongsi tentang kepentingan mencari masa untuk diri sendiri (*me time*) dengan memberikan ruang untuk diri mencuba perkara baharu, menghayati hobi dan tenang tanpa memikirkan masalah-masalah yang dihadapi. “*Me Time*” boleh membantu individu melegakan tekanan yang mana boleh membantu seseorang untuk tidur lebih lena, mempunyai kawalan ke atas emosi, meningkatkan tahap kesabaran dan membantu seseorang menghayati masa tersebut. Selain itu, penjagaan diri bukan sahaja berpotensi untuk mengurangkan kesan buruk kelesuan, ia juga dapat meningkatkan kesejahteraan diri (Sanchez-Reilly et al., 2013).

Oleh itu, ibu tunggal yang mengalami kesulitan kewangan mempunyai keperluan yang tinggi untuk penjagaan diri (Long et al., 2020) kerana tingkah laku penjagaan diri telah dikaitkan dengan kesejahteraan dan kefungsiannya yang baik (Gielen et al., 2001). Meluangkan masa untuk diri sendiri dengan melakukan aktiviti atau hobi yang digemari tanpa gangguan didapati mampu memberi kelegaan dan ketenangan kepada ibu bapa ketika berhadapan dengan masalah (Martinsone & Tzivian, 2021). Antara aktiviti yang dilakukan oleh ibu tunggal dalam kajian ini adalah bersukan, memasak dan beriadah. Walau bagaimanapun, pendemik yang melanda negara sedikit sebanyak memberi keresahan kepada ibu tunggal untuk meluangkan masa yang berkualiti di luar.

“Pergi jalan-jalan, saya buat rancangan dengan adik beradik yang lain bawa anak jalan dan bagi mereka seronok. Tapi dengan keadaan sekarang takut juga bawa mereka jalan.”

(Responden 2)

Sokongan sosial daripada orang di sekeliling, seperti keluarga terdekat dan rakan-rakan adalah penting bagi mengekalkan kesihatan mental dan fizikal yang baik, di samping meningkatkan daya tahan terhadap tekanan (Ozbay et al., 2007). Selain itu, keluarga, rakan, komuniti dan kerohanian juga telah menjadi petunjuk kepada kesejahteraan ibu tunggal (Broussard et al., 2012; Moodley, 2014). Perkara ini diakui oleh Responden 5 yang menyatakan bahawa sokongan sosial daripada ahli keluarga terdekat membantu beliau memperoleh masa untuk diri sendiri dan melalui proses penyembuhan secara optimum:

“Saya makan ubat tapi bila saya dah stabil saya berhenti ambil ubat, sampai kakak saya ambil anak saya yang kecil untuk dijaga sebab dia kata saya perlukan rehat dan sedang tekanan.”

(Responden 5)

c) Berfikiran positif dan optimis

Golongan ibu tunggal ini juga memilih untuk sentiasa berfikiran positif dengan mengelakkan diri daripada duduk berseorangan supaya mereka tidak cenderung untuk *overthinking* sehingga boleh menyebabkan kemurungan. Individu yang berfikiran positif akan merasakan bahawa kehidupan mereka berjalan lancar, matlamat tercapai dan mempunyai sumber yang mencukupi (Carter & Scheier, 1998; Cantor et al., 1991). Pemikiran positif dan kesan positif didapati berkait dengan pengurangan kesusahan dan meramalkan hasil yang sihat (Tugade & Frederick, 2004; Tugade, Frederick & Barret, 2004). Responden 3 mengakui bahawa pemikiran positif memerlukan kekuatan mental dan fizikal yang tinggi, bagi membolehkan kehidupan diteruskan selepas berhadapan dengan episod kemurungan:

“Ini memang memerlukan kekuatan mental dan fizikal lah, kalau kita tiada kekuatan mental memang kita akan terus berasa tiada rasa tiada semangat untuk hidup lah.”

(Responden 3)

Menurut Ackerman (2018), sikap positif tidak semestinya merujuk kepada senyuman dan perwatakan ceria yang dipamerkan seseorang, namun senyuman itu merupakan salah satu cara yang boleh membawa kepada pemikiran yang positif. Pernyataan ini menyokong dapatan Tibich (2021) yang mendapati senyuman yang dipamerkan seseorang, tidak kira sama ada ianya senyuman yang tulen atau tidak, mampu bertindak dan memberi manfaat kepada badan, minda dan perasaan individu tersebut, serta orang di sekelilingnya secara positif. Responden 6 mengakui kelebihan senyuman dalam meningkatkan semangat positif kepada orang di sekelilingnya, walaupun diri beliau sendiri masih dibelenggu kesedihan.

“Tapi kita kena senyum je, sebab senyum itu sedekah, senyum itu positif. Sebenarnya bila balik rumah menangis tu, kita sendiri jela yang tahu dengan Tuhan.”

(Responden 6)

Optimistik juga telah dikaitkan dengan tahap kecergasan diri dan kesihatan mental yang lebih tinggi (Achat et al., 2000). Taylor (1983) juga mengatakan bahawa pemikiran positif boleh memberikan rasa kawalan dalam situasi tertentu dan mengurangkan risiko kemurungan. Roomer (2019) berpendapat setiap halangan atau cabaran yang dilalui seseorang mampu menjadikan mereka lebih kuat, berpengalaman dan berpengetahuan tinggi. Cabaran yang ditempuhi memberikan pelajaran, kemahiran dan kepercayaan kepada diri yang berharga kepada kita. Pernyataan ini dibuktikan melalui Responden 3 yang telah menjalani kehidupan sebagai ibu tunggal sejak 11 tahun yang lalu:

“Saya nak pesan sama juga dengan orang lain. Jangan anggap kami ibu tunggal lemah.”

(Responden 3)

d) Memanfaatkan masa bersama keluarga

Semasa pandemik, kebanyakan ibu tunggal jarang bersua dengan keluarga bagi mengelakkan penularan wabak COVID-19. Bagi ibu tunggal yang tinggal bersama keluarga, mereka boleh menjalinkan hubungan positif semasa pandemik COVID-19. Ini kerana, semasa pandemik semua ahli keluarga perlu berada di rumah disebabkan oleh pelaksanaan kawalan pergerakan. Oleh itu, golongan ibu tunggal ini dapat meluangkan masa bersama keluarga semasa pandemik dengan memasak dan makan bersama serta meningkatkan interaksi antara keluarga dengan berkongsi masalah. Menurut Kamaruddin et al. (2012), peruntukan masa untuk berkomunikasi dengan anak-anak walaupun ibu bapa sedang sibuk amat penting supaya anak-anak tidak berasa terabai dan diketepikan oleh ibu bapa mereka sendiri. Kajian-kajian lepas juga telah mendapati bahawa komunikasi merupakan pemudah cara dalam kefungsiannya sesebuah keluarga (Smith et al., 2009).

Selain itu, terdapat ibu tunggal yang menyatakan bahawa mereka juga turut berinteraksi bersama keluarga secara dalam talian seperti *video call* sebagai langkah mencegah penularan wabak ini. Adams et al. (2021) mendapati pengkalan perhubungan dengan ahli keluarga, sama ada secara bersemuka atau secara maya, di samping menjalani rutin harian secara bersama dengan anak-anak adalah merupakan strategi daya tindak yang biasa yang digunakan oleh ibu bapa dalam mendekati diri dengan keluarga. Evans et al. (2020) mendapati sekatan pergerakan yang diumumkan oleh pemerintah membolehkan sesetengah keluarga memperoleh faedah yang positif kesan daripada masa berkualiti yang diluahkan bersama sepanjang tempoh kuarantin.

Perubahan positif dalam keluarga yang dilaporkan adalah seperti hubungan yang lebih erat dengan ahli lain, memperoleh hobi baru, serta menerapkan sikap positif dalam keluarga seperti penghargaan, rasa bersyukur dan sikap toleransi terhadap orang lain. Dapatan ini telah disokong oleh pengkaji lepas yang menyatakan bahawa masa yang diluahkan bersama keluarga boleh meningkatkan kualiti hubungan dan perkembangan seseorang individu secara positif (Kamaruddin et al., 2012). Salah seorang responden iaitu Responden 10 mengakui beliau menjadi lebih rapat dan banyak bergantung kepada anak sulungnya sepanjang tempoh kuarantin. Selepas Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) ditamatkan dan masyarakat kembali sibuk dengan aktiviti harian, Responden 10 mengakui merasa kehilangan serta sunyi kerana anaknya telah kembali ke asrama dan jarang berada di rumah.

“Anak yang nombor 1 tu lagi cekap la. Kiranya kalau dia tiada tu saya macam kaki patah la. Dia tulang belakang saya la. Haritu dia kena masuk asrama sebulan selepas PKP tu, rasa tiada kawan la nak bersembang.”

(Responden 10)

e) Berkongsi masalah

Ibu tunggal telah memilih ibu sebagai individu pertama yang akan dihubungi sekiranya menghadapi sebarang masalah. Namun, bagi ibu tunggal yang sudah kehilangan ibu bapa, mereka lebih selesa untuk berkongsi masalah bersama kawan baik atau adik-beradik yang dipercayainya. Menurutnya, hanya seorang kawan baik perlu dipilih untuk berkongsi masalah kerana masalah dan isu ini mungkin akan tersebar sekiranya dikongsi bersama kawan-kawan yang ramai. Responden 1, 2 dan 3 mengakui bahawa mereka banyak mendapat sokongan daripada keluarga terdekat dan rakan-rakan.

“Kalau saya apa-apa pun keluargalah.”

(Responden 1)

“Keluarga dan kawan-kawan.”

(Responden 2)

"Keluarga dengan kawan-kawanlah. Tapi kawan kawan yang bagi kita semangat. Banyak kategori."

(Responden 3)

Tambah Responden 3 lagi, rakan-rakan beliau banyak membantu memberi dorongan dan semangat kepada beliau untuk memohon bantuan yang diperlukan, walaupun Responden pada mulanya merasa segan untuk memohon bantuan.

"Saya pun masa tu memang jugalah untuk nak mohon semua ni, saya pun tak biasa tapi kawan-kawan saya beri dorongan dan cakap dekat saya yang saya perlukan bantuan ini nak uruskan 7 orang anak."

(Responden 3)

Responden 3 turut meluahkan rasa syukur kerana menerima sokongan dan bantuan yang tidak berbelah bahagi daripada adik-adiknya.

"Ya, adik-adik memang semua beri sokongan dan dorongan lah. Adik saya cakap kalau saya ada masalah tolong bagi tahu, mereka akan bantu."

(Responden 3)

Bagi ibu tunggal yang sudah mempunyai anak dewasa, mereka lebih selesa untuk berkongsi masalah bersama anak-anak. Ibu tunggal mendapatkan bantuan daripada ahli keluarga, khususnya daripada anak-anak yang lebih dewasa dalam urusan rumah tangga, serta dan mendapatkan sokongan dengan berkongsi masalah dengan lebih kerap (Hertz et al., 2021). Pada mulanya, agak sukar untuk golongan ibu tunggal berkongsi masalah yang dihadapi dengan anak-anak, kerana mereka tidak mahu membebankan anak mereka dengan masalah peribadi yang dihadapi. Namun, apabila anak meningkat dewasa, ibu tunggal mula menjadikan anak-anak mereka, terutamanya anak sulung sebagai kawan yang boleh dipercayai untuk berbual dan meluahkan perasaan seperti yang dinyatakan oleh Responden 2:

"Bila lama-lama baru saya luahkan. Saya luahkan dengan anak saya yang sulung."

(Responden 2)

Mereka merasakan anak sulung merupakan antara individu yang memahami mereka. Masa berkualiti yang diluahkan bersama juga boleh mengeratkan lagi hubungan bersama anak-anak. Menurut Jolly (2007), hubungan intim antara ibu bapa dan anak-anak akan memberi keselesaan kepada mereka untuk berkongsi masalah, perasaan, harapan dan juga idea. Ketiadaan anak-anak di rumah selepas perintah sekatan pergerakan ditarik memberi kesan kepada ibu tunggal kerana mereka telah terbiasa dengan kehadiran anak-anak dan sering meluahkan masa dengan mereka. Perkara ini diakui oleh Responden 7 yang dibelenggu rasa sunyi selepas anak-anak tidak lagi bersama beliau:

"Sebab anak pun duk kat asrama dan tak boleh nak jumpa selalu, jadi kita ada rasa kekosongan la. walaupun mak dan ayah ada, tapi still rasa lain situasi sembang tu bila dengan kawan-kawan."

(Responden 7)

Selain daripada adik-beradik, rakan-rakan dan anak, ibu tunggal turut mendapat sokongan dan bantuan daripada jiran terdekat, keluarga mertua dan komuniti. Menurut Responden 4:

"Pukul 2 pagi, jiran itu lah yang bantu walaupun dia baru 2 minggu buat pembedahan pankreas. Nama dia kak Ina, tapi kita pun manusia kan ada hal - hal lain juga yang boleh buat kita tidak berpuas hati tapi saya tahu dialah yang orang yang banyak tolong saya kan."

(Responden 4)

Ketika ibu tunggal lain berhadapan dengan isu disisihkan keluarga mertua selepas pemergian suami, Responden 5 meluahkan rasa syukur kerana diri beliau dan anak-anak masih mendapat perhatian dan sokongan yang tidak berbelah bahagi daripada keluarga mertua, meskipun suami telah meninggal dunia sejak 5 tahun yang lalu:

"Bila saya duduk jauh lama mak mertua saya jadi baik dan dia rajin melawat cucu. Tiba-tiba suami meninggal pula, dia makin sayang pula."

(Responden 5)

Komuniti setempat yang aktif memainkan peranan dalam membantu dan memperkasa ibu tunggal juga dianggap antara faktor pendorong ibu tunggal untuk bangkit daripada kesedihan. Perkara ini diakui oleh Responden 3:

"Saya rasa komuniti lah. Komuniti yang sering memberi sokongan."

(Responden 3)

Walau bagaimanapun, masih terdapat cabaran dan halangan yang perlu dilalui oleh ibu tunggal dalam mendapatkan bantuan daripada komuniti. Sikap prejudis dan diskriminasi yang dihadapi sedikit sebanyak melunturkan semangat ibu tunggal.

"Ada yang bagi dorongan kira okaylah tapi yang nak menjatuhkan ada juga. Mereka kata tak susah untuk minta apa-apa bantuan."

(Responden 2)

Setiap individu mempunyai masalah dan cabaran yang perlu dihadapi setiap hari terutamanya semasa pandemik COVID-19. Bagi sesetengah individu, mereka merasakan tidak perlu untuk berkongsi masalah dengan orang lain kerana masalah tersebut mungkin tidak dapat diselesaikan atau mereka tidak mahu membebankan individu lain dengan masalah yang dihadapi. Mereka memilih untuk memendam perasaan dan masalah dalam fikiran sehingga boleh menyebabkan tekanan, kemurungan dan masalah kesihatan mental dan fizikal yang lain. Selain itu, kurangnya perkongsian masalah dalam keluarga boleh mengakibatkan kurangnya kepercayaan antara ahli keluarga (Zhang, 2020). Oleh itu, Fenton (2007) berpendapat bahawa cara terbaik untuk berkomunikasi dalam keluarga ialah dengan mewujudkan perasaan untuk berkongsi dan mendengar.

Perkongsian masalah dengan individu lain amat penting untuk kesejahteraan kerana seseorang boleh berasa tenang selepas berkongsi masalah dengan individu lain sebagaimana yang dicadangkan oleh Hobfoll (2014). Kajian-kajian lepas telah menunjukkan bahawa bercakap tentang masalah dan berkongsi emosi negatif dengan seseorang yang kita percaya dapat mengurangkan tekanan, menguatkan imun badan serta mengurangkan kelesuan fizikal dan emosi ibu tunggal (Crosier et al., 2007; Zakaria, Mat Lazim, & Mohd Hoesni, 2019). Menurut ibu tunggal, antara individu pertama yang akan dihubungi sekiranya menghadapi masalah adalah ibu, anak-anak dan kawan baik. Responden yang ditemubual mengesahkan bahawa strategi daya tindak yang telah diamalkan ini berjaya membantu mereka untuk merasa lega walaupun berdepan dengan pelbagai kesulitan semasa pandemik COVID-19. Mereka mengakui tidak boleh berseorangan dan mengasingkan diri semasa tempoh PKP kerana ia akan meningkatkan kerisauan, ketakutan dan kesunyian.

LIMITASI KAJIAN

Kajian ini hanya memfokuskan ibu tunggal berbangsa Melayu dan beragama Islam dari kumpulan ekonomi B40 di Balik Pulau, Pulau Pinang dalam usaha meneroka strategi daya tindak mereka semasa menghadapi cabaran ekonomi sepanjang pandemik COVID-19. Strategi daya tindak yang digunakan oleh ibu tunggal bangsa, agama dan negeri lain mungkin berbeza daripada dapatan kajian. Kaedah strategi daya tindak yang diambil juga adalah berbeza mengikut tempoh masa mereka bergelar ibu tunggal. Bagi golongan wanita yang baru kehilangan suami atau pasangan, strategi daya tindak mereka adalah agak terhad berbanding golongan wanita yang telah bergelar sebagai ibu tunggal untuk tempoh yang lama. Kajian yang akan datang dicadangkan memberi tumpuan kepada penerokaan strategi daya tindak oleh ibu tunggal yang mempunyai latar belakang yang berbeza daripada peserta kajian ini bagi meneroka strategi daya tindak lain yang boleh digunakan oleh ibu tunggal ketika berhadapan dengan krisis.

RUMUSAN DAN IMPLIKASI KAJIAN

Kehadiran Pandemik COVID-19 dan Perintah Kawalan Pergerakan semasa peringkat awal pandemik memaksa ibu tunggal untuk kekal berada di rumah, sekaligus menyukarkan usaha mereka untuk mencari pendapatan di luar bagi menyara kehidupan mereka di samping anak-anak. Setiap cabaran dan isu yang sukar hendaklah dihadapi dengan tenang dan harus ditangani dengan sebaik mungkin. Justeru, golongan ibu tunggal B40 ini harus lebih berdikari dan berdaya tahan. Hasil kajian yang dijalankan kepada ibu tunggal di daerah Balik Pulau, Pulau Pinang mendapati, sampel ibu tunggal B40 ini mempraktikkan lima (5) strategi daya tindak ketika berhadapan dengan kesukaran ketika pandemik iaitu kekal aktif, fokus kepada diri, berfikiran positif dan optimis, meluangkan masa berkualiti bersama keluarga dan berkongsi masalah.

Strategi daya tindak yang pertama, ibu tunggal perlu kekal aktif untuk keluar bekerja mencari pendapatan dan menyertai sebarang aktiviti masyarakat umpamanya program anjuran persatuan ibu tunggal. Mereka juga boleh menjalankan aktiviti seperti senaman, melakukan regangan dan yoga bagi membantu mereka kekal aktif, dan pada masa yang sama mengekalkan kesihatan fizikal mereka. Strategi daya tindak memberi fokus dan meluangkan masa kepada diri dapat mengembalikan kekuatan diri dalam mengawal emosi manakala strategi daya tindak berfikiran positif dan optimis penting dalam menangani sebarang cabaran kehidupan termasuklah masalah mendidik anak-anak dan anggapan serong ahli masyarakat. Meluangkan masa yang berkualiti bersama keluarga juga dapat mengurangkan rasa kehilangan dan kesedihan yang dialami, serta sedikit sebanyak menceriakan anak-anak. Ibu tunggal juga boleh mengenalpasti ahli keluarga atau rakan baik yang boleh dijadikan tempat berkongsi masalah agar emosi mereka lebih kuat dan berdaya tahan untuk berhadapan dengan pandangan masyarakat.

Strategi yang dipraktikkan didapati telah berjaya membantu mereka menangani kesukaran dan bertahan bagi melindungi keluarga, terutamanya anak-anak yang masih perlu ditanggung. Ibu tunggal B40 didapati lebih banyak mempraktikkan strategi daya tindak berfokus masalah semasa menghadapi krisis pandemik. Strategi ini telah berkesan dalam membantu mereka mengurangkan tekanan, kerisauan dan ketakutan akibat daripada penularan COVID-19 dan sekatan aktiviti ekonomi. Justeru, ia perlu terus dilatih dan digalakkan untuk ibu tunggal yang lain. Strategi daya tindak positif ini juga memerlukan persekitaran yang menyokong supaya ibu tunggal B40 terus berdaya tahan.

Ibu tunggal juga perlu bersedia untuk melakukan perubahan dan mengambil risiko dalam mencari strategi daya tindak yang paling efektif bagi mengatasi masalah yang dihadapi. Sikap gemar bersendirian, mengkritik dan menangisi nasib diri tidak membantu golongan ibu tunggal. Sebaliknya, mereka perlu kekal aktif, berani dan pada masa yang sama berusaha untuk bangkit daripada kegagalan masa lalu bagi membina masa depan yang lebih baik untuk diri mereka dan anak-anak mereka. Bantuan sedia ada daripada masyarakat setempat, badan-badan kebajikan dan pihak kerajaan juga masih boleh ditambahbaik dan diperluaskan kepada golongan ibu tunggal.

Persatuan ibu tunggal boleh menjadi platform yang baik untuk ibu tunggal berkongsi masalah dengan menyediakan platform yang sesuai seperti kumpulan sokongan. Ibu tunggal perlu dilatih untuk menjadi pendengar yang terbaik kepada rakan-rakan dalam kumpulan sokongan, terutamanya bagi mereka yang baru bergelar ibu tunggal dan masih memerlukan bantuan untuk bangkit. Dengan memperkasa persatuan dan memberi sokongan emosi kepada semua ahli terutamanya ahli yang baru diuji kehilangan suami atau bercerai, kesejahteraan sosial dan ekonomi ibu tunggal akan dapat dipertingkatkan, dan kebajikan ibu

tunggal sebagai golongan rentan akan dapat dipelihara, selaras dengan hasrat kerajaan melalui Pelan Tindakan Pemerkasaan Ibu Tunggal (2015-2020) oleh Kementerian Pembangunan Wanita, Keluarga dan Masyarakat (KPWKM).

PENGHARGAAN

Setinggi-tinggi penghargaan kepada Kementerian Pengajian Tinggi yang telah membiayai geran penyelidikan ini. Kod projek ialah FRGS/1/2020/SS0/UKM/02/29. Terima kasih juga kepada UKM, CRIM, FSSK dan semua responden yang telah memberikan kerjasama dan sokongan.

RUJUKAN

- Abd Rahman, N. H. (2021). The Impact Of The COVID-19 Pandemic and Policy Response On Single-Parent Families in Malaysia. *Fullbright Review of Economics and Policy*, 1(2), 286-302.
- Ackerman, C. E. 2018. What is Positive Mindset: 89 Ways to Achieve a Positive Mental Attitude. <https://positivepsychology.com/positive-mindset/> [15 Jun 2022].
- Adams, E. L., Smith, D., Caccavale, L. J., & Bean, M. K. (2021). Parents are stressed! Patterns of Parent Stress Across COVID-19. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 626456. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.626456>
- Aknin, L. E. (2012). Happiness Runs in A Circular Motion: Evidence for A Positive Feedback Loop Between Prosocial Spending And Happiness. *Journal of Happiness Studies*, 347-355.
- Ali, S.B., Khan, N.A., & Zehra, A. (2016). Effect of Volunteerism on Mental Health and Happiness. *International Journal of Humanities and Social Sciences*, 5(2), 123-130.
- Atkins R. (2016). Coping with Depression in Single Black Mothers. *Issues In Mental Health Nursing*, 37(3), 172-181. <https://doi.org/10.3109/01612840.2015.1098760>
- Broussard, C. A., Alfred L. Joseph, A. L., & Thompson, M. 2012. Stressors And Coping Strategies Used by Single Mothers Living in Poverty. *Journal of Women and Social Work*. 27 (2), 190-204.
- Broussard, C. A., Alfred, L. J., & Thompson, M. (2012). Stressors and coping strategies used by single mothers living in poverty. *Affilia: Journal of Women and Social Work*. 27, 190 -204.
- 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, 442-449.
- Crosier, T., Butterworth, P. & Rodgers, B. (2007). Mental Health Problems Among Single and Partnered Mothers. *Soc Psychiat Epidemiol*, 42, 6-13.
- Evans, S., Mikocka-Walus, A., Klas, A., Olive, L., Sciberras, E., Karantzas, G. & Westrupp, E. M. (2020). From “It Has Stopped Our Lives” to “Spending More Time Together Has Strengthened Bonds”: The Varied Experiences of Australian Families During COVID-19. *Frontiers in Psychology*, 11, 588667.
- Faulkner, G., Rhodes, R.E., Vanderloo, L.M., Chulak-Bozer, T., O'Reilly, N., Ferguson, L. & Spence, J.C. (2020). Physical Activity as A Coping Strategy for Mental Health Due To The COVID-19 Virus: A Potential Disconnect Among Canadian Adults? *Frontiers in Communication*, 5, 1-5.
- Finlay, J.M., Kler, J.S. O’Shea, B.Q., Eastman, M.R., Vinson, Y.R. & Kobayashi, L.C. (2021). Coping During The COVID-19 Pandemic: A Qualitative Study of Older Adults Across The United States. *Frontiers in Public Health*, 9, 1-12. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.643807>
- Gielen, A.C., McDonnell, K.A., Wu, A.W., Campo, P.O., & Faden, R. (2001). Quality of life among women living with HIV: the importance violence, social support, and self-care behaviours. *Social Science & Medicine*, 52, 315-322.
- Grau, J. M., Castellanos, P., Smith, E. N., Duran, P. A., Silberman, S., & Wood (2017). Psychological adjustment among young Puerto Rican mothers: Perceived partner support and the moderating role of Latino cultural orientation. *Journal of Latina/o Psychology*, 1, 45-60.
- Hamid, S. R. A., & Salleh, S. (2013). Exploring single parenting process in Malaysia: Issues and coping strategies. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 84, 1154-1159
- Harun, S., Mohamad, Z., Talib, J. A., & Omar, N. E. (2020). Coping Strategies: Issues and Preferences Amongst Single Mothers in Terengganu, Malaysia. *International Journal of Management (IJM)*. 11(7), 361-366
- Hashim, I. H. M., Azmawati, A. A., & Endut, N. (2015). Stress, Roles and Responsibilities of Single Mothers in Malaysia. *SHS Web of Conferences*, 18 (3), 1-7
- Hennink M. M. (2014). *Focus Group Discussions*. Oxford University Press
- Hertz, R., Mattes, J. & Shook, A. (2021). When Paid Work Invades the Family: Single Mothers in the COVID-19 Pandemic. *Journal of Family Issues*, 49(9), 2019-2045. <https://doi.org/10.1177/0192513X20961>
- Hobfoll, S. E. (2014). *Stress, Social Support, And Women*. Taylor & Francis.
- House (1981), cited in Miles Hewstone, W. S. (2008). *Introduction to Social Psychology; A European Perspective* (4th ed.). Blackwell: United States.
- Idris, N. A. H., & Selvaratnam, D. P. (2012). Program Pembasmian Kemiskinan Dalam Kalangan Ibu Tunggal: Analisis Penyertaan Dan Keberkesanan. *Prosiding PERKEM VII. 1*, 248-259
- Isherwood, L., King, D., & Luszcz, M. (2017). Widowhood in the Fourth Age: Support Exchange, Relationships and Social Participation. *Ageing and society*, 37(1), 188-212.
- Ismail, I., Rahim, N. A., Kamal, M. H. M., Mat, R. C., & Husin, N. (2015). Investigating the Needs for Achievement, Risk Taking and Tolerance toward Entrepreneurial Passion among Single Mother Entrepreneur in Malaysia. *Procedia Economics and Finance*. 31, 110-116
- Jabatan Perangkaan Malaysia. (2022). *Penemuan Utama Banci Penduduk dan Perumahan Malaysia, 2020*. <https://cloud.stats.gov.my/index.php/s/BG11nZfaBh09RaX#pdfviewer>

- Jabatan Perangkaan Malaysia. (2020). Pendapatan dan Perbelanjaan Isi Rumah M40 dan B40 Mengikut Negeri. https://www.dosm.gov.my/v1/uploads/files/6_Newsletter/Newsletter%202020/DOSM_BPHPP_3-2020_Siri_28.pdf
- Jusoh, M. N., & Latada, F. (2020). The Challenges Faced by Single Mothers in Malaysia During the COVID-19 Pandemic. *Jurnal al-Sirat*, 19, 80-87
- Kamaruddin, N., Omar, S.Z., Hassan, S., Hassan, M.A., Mee, A.A.C., & D'Silva, J.L. (2012). Impact of time special in Parents-Children Communication on Children Misconduct. *American Journal of Applied Sciences*, 9(11), 1818-1823.
- Kementerian Pembangunan Wanita, Keluarga dan Masyarakat. (2014). Quick Facts KPWK 2014. https://www.kpwkm.gov.my/kpwkm/uploads/files/Muat%20Turun/QUICK_FACTS_KPWK_2014.pdf
- KOSMO. (2022, Mac 6). Ibu Tunggal Gigih Sara Enam Anak. KOSMO. <https://www.kosmo.com.my/2022/03/06/ibu-tunggal-gigih-sara-enam-anak/>
- Kumar, R. (2005). *Research Methodology: A step by step guide for beginners* (2nd ed). Pearson.
- Lazarus, R. S. (1984). *Stress appraisal and coping*. Springer.
- Long, S.M., Clark, M., Ausloos, C.D., Jacoby, R., & McGhee, C. (2020). The Wellness and Self-Care Experiences of Single Mothers in Poverty: Strategies for Mental Health Counsellors. *Journal of Mental Health Counselling*, 4(4), 343-358.
- Martinson, B. & Tzivian, L. (2021). Differences In Stress and Coping During The COVID-19 Pandemic in Families with And Without Children with Developmental Disorders or Chronic Conditions. *Frontiers in Public Health* 9:704577.
- McKendrick, J. H., Campbell, L-A., & Hesketh, W. (2018) Coping strategies: how do single parents in Scotland cope with problems? *OPFS/SPIRU Briefing 2018/3*. Edinburgh: OPFS.
- Moodley, J. (2014). Women's mental health: Coping mechanisms in the context of poverty. *Journal for Psychology in Africa*, 24, 264-271.
- Mulia, D. S. (2020). Survival strategies of single mothers among indigenous ethnics in rural areas: Case study in Kota Belud, Sabah. *Jurnal Kinabalu*. <https://doi.org/10.51200/ejk.v0i0.1123>
- Murry, V. M., Bynum, M. S., Brody, G. H., Willert, A., & Stephens, D. (2001). African American single mothers and children in context: a review of studies on risk and resilience. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 4(2), 133-155.
- Othman, M. I. (2021, April 5). ZPP Tak Pernah Abai Keluarga Ibu Tunggal. Sinar Harian. <https://www.sinarharian.com.my/article/132040/EDISI/ZPP-tak-pernah-abai-keluarga-ibu-tunggal>
- Ozbay, F., Johnson, D. C., Dimoulas, E., Morgan III, C. A., Charney, D. & Southwick, S. Social support and resilience to stress: From Neurobiology to clinical practice. *Psychiatry (Edgemont)* 4(5): 35-40.
- Pianta, R. C., & Bell, R. M. (1993). Maternal social support as a predictor of child adjustment in kindergarten. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 14, 107-120.
- Ramos, E. V. & Tus, J. (2020). Beating The Odds: An Exploratory Study on Single Mothers' Lived Experiences in Child-Rearing Practices. *Asian Journal of Current Research*, 5(1), 58-70.
- Roddin, R., Sidi, N.S.S., Yusof, Y., Mohamed, M., & Razzaq, A. R. A. (2011). Poverty alleviation among single mother in Malaysia: Building entrepreneurship capacity. *International Journal of Business and Social Science*, 2 (17), 92-99
- Roomer, J. 2019. Why You Should Welcome Obstacles in Your Journey to Success. [https://medium.com/personal-growth-lab/why-you-should-welcome-obstacles-in-your-journey-to-success- \[16 Jun 2022\].](https://medium.com/personal-growth-lab/why-you-should-welcome-obstacles-in-your-journey-to-success- [16 Jun 2022].)
- Sanchez-Reilly, S., Morrison, L.J., Carey, E., Bernacki, R., O'Neill, L., Kapo, J., Periyakoil, V.S., Thomas, J. (2013). Caring For One-Self to Care for Others: Physicians and Their Self-Care. *J Support Oncol*, 11(2), 75-81.
- Smith, K.V., P.A. Freeman & R.B. Zabriskie. (2009). An Examination of Family Communication Within the Core and Balance Model of Family Leisure Functioning. *Family Relation*, 58, 79-90.
- Soskolne, V. & Herbst-Debby, A. (2022). Health And Psychological Distress Implications of the COVID-19 Pandemic for Single Mothers in Israel. *Journal of Family Studies*, 1-17.
- Stack, R. J. & Meredith, A. (2018). The impact of hardship on single parents: An exploration of the journey from social distress to seeking help. *Journal of Family and Economic Issues*. 39, 233-242.
- Steger, F. T. (2008). Being good by doing good: Daily Eudaimonic Activity and Well-Being. *Journal of Research in Personality*, 22-42.
- Tibich, M. 2021. Top 10 Reasons to Smile Every Day. [https://www.verywellmind.com/top-reasons-to-smile-every-day- \[15 Jun 2022\].](https://www.verywellmind.com/top-reasons-to-smile-every-day- [15 Jun 2022].)
- Toledano, E., & Wasserstein, S. (2016). *Single-parent families 1993-2013*. The National Insurance Institute – Research and Planning Administration (Hebrew).
- Waizenhofer, R. N., Buchanan, C. M., & Jackson-Newsom, J. (2004). Mothers' and fathers' knowledge of adolescents' daily activities: Its sources and its links with adolescent adjustment. *Journal of Family Psychology*, 18(2), 348.
- Zakaria, S.M., Mat Lazim, N., & Mohd Hoesni, S. (2019). Life Challenges and Mental Health Issues of Single Mothers: A Systematic Examination. *International Journal of Recent Technology and Engineering (IJRTE)*, 8 (2S10), 48-52.
- Zhang, Y. (2020). Spending Time with Family Members: How COVID-19 Has Changed the Family Member Relationship. *Advances In Social Science, Education and Humanities Research*, 496, 173-182.