

PENERIMAAN EMOSI DALAM KALANGAN IBU TUNGGAL DI SABAH

Laila Wati Madlan@Endalan, Norsimah Dasan, Muhammad Idris Bin Bullare, Nur Farhana Ardilla Aftar, Alfred Chan Huan Zhi, Jasmine Adilla Mutang, Sharon Kwan Sam Mee

Universiti Malaysia Sabah

Email Koresponden: laila@ums.edu.my

Abstrak

Kajian ini dijalankan bagi mengenal pasti tahap penerimaan emosi dalam kalangan ibu tunggal di Sabah menggunakan analisis deskriptif. Seramai 170 orang responden telah terlibat. Alat kajian yang digunakan adalah *Personal and Social Competence Scale* (PcSc Scale) mengandungi 67 item yang dibahagikan kepada dua bahagian iaitu kemahiran personal dan juga kemahiran sosial. Alat kajian ini menggunakan skala Likert 5 iaitu daripada skala sangat rendah kemahiran sehingga sangat tinggi kemahiran. Dapatan menunjukkan majoriti responden berada pada tahap penerimaan emosi sederhana tinggi hingga tinggi, dengan lebih 70% memperoleh skor melebihi 3.75. Keputusan ini menunjukkan bahawa kebanyakan ibu tunggal mempunyai keupayaan yang baik dalam mengenali, memahami dan menerima emosi walaupun berdepan pelbagai cabaran kehidupan.

Kata kunci: Kecerdasan Emosi, Kemahiran Penerimaan Emosi, Ibu Tunggal

PENGENALAN

Penerimaan emosi merujuk kepada keupayaan seseorang untuk mengenali, memahami, dan menerima emosi yang dialami tanpa menolak atau menafikannya. Individu yang mempunyai penerimaan emosi yang baik mampu menilai pengalaman emosi secara positif dan tidak mudah dipengaruhi oleh tekanan luaran. Bagi ibu tunggal, penerimaan emosi memberikan makna yang sangat penting dalam membentuk kesejahteraan diri memandangkan fungsi sebagai ibu tunggal adalah dinamik itu pelbagai. Hal ini kerana tanggungjawab peranan yang harus dipikul oleh ibu tunggal sangat berat dan sudah tentunya mereka perlukan sokongan dari aspek ekonomi dan juga sosial.

Ibu tunggal berhadapan dengan pelbagai cabaran yang unik misalnya berhadapan dengan sikap anak-anak yang pelbagai karakter, peranan sebagai ketua keluarga dalam mencari nafkah dan juga merancang perbelanjaan keluarga, dan ini sudah tentu mengandalkan kekuatan dan juga dengan adanya bantuan dan sokongan moral daripada orang sekeliling mereka. Pengalaman menjadi ibu tunggal telah berubah dari semasa ke semasa, terutamanya apabila sikap masyarakat dan sistem sokongan terus berkembang. Keibubapaan tunggal bukanlah satu fenomena baharu. Menurut laporan OECD (2015), sebanyak 17% kanak-kanak berumur 0–14 tahun tinggal dalam isi rumah ibu atau bapa tunggal di seluruh dunia dan kira-kira 88% daripada isi rumah ini diketuai oleh wanita. Secara global, isi rumah yang diketuai oleh wanita dan ibu tunggal adalah signifikan, dengan UN Women (2019) melaporkan bahawa di 89 buah negara, terdapat lebih daripada 101.3 juta rumah yang diketuai oleh ibu tunggal yang tinggal bersama anak-anak mereka.

Di Malaysia, menurut bancian tahun 2020, dianggarkan sebanyak 910,091 wanita yang termasuk dalam definisi ibu tunggal (Malay Mail, 2023). Namun begitu, jumlah yang didaftarkan secara

rasmi dengan Jabatan Pembangunan Wanita (JPW) adalah jauh lebih rendah, iaitu 161,227 orang pada tahun 2020 (MAMPU, 2022), atau hanya 17.7% daripada jumlah keseluruhan ibu tunggal.

Bagi kebanyakan ibu tunggal, tekanan kewangan merupakan antara cabaran terbesar. Tanpa sokongan kewangan daripada pasangan, pengurusan bil, kos perumahan, penjagaan anak dan perbelanjaan lain boleh menjadi sukar. Walaupun sesetengah ibu tunggal mungkin menerima nafkah anak atau bantuan kerajaan, terdapat juga yang terpaksa menguruskan semuanya secara sendiri, yang boleh menambah tekanan emosi dan mental.

Berdasarkan pernyataan itu, mengenal pasti tahap penerimaan emosi dalam kalangan ibu tunggal adalah sangat penting untuk dikaji. Kajian ini akan menggunakan skala EI (PcSc) untuk mengukur tahap penerimaan emosi ibu tunggal. Skala EI (PcSc) ialah soal selidik sendiri yang terdiri daripada dua bahagian: kecekapan peribadi dan kecekapan sosial yang mengukur enam aspek kecerdasan emosi dalam kalangan ibu tunggal.

Skala EI (PcSc) direka untuk mengukur kecerdasan emosi dengan memberi tumpuan khusus kepada dua subskala yang merangkumi kecekapan peribadi dan sosial. Menjadi individu yang mempunyai kecerdasan emosi bermaksud memiliki kecekapan dalam mengenali dan mengurus emosi diri sendiri serta emosi orang lain. Beberapa kajian juga telah menggabungkan kesedaran sendiri dan kesedaran sosial terhadap emosi semasa mengukur keseluruhan tahap kecerdasan emosi (Petrides, 2009; Schutte et al., 1998).

Menurut Goleman (1995), penerimaan emosi merupakan komponen utama dalam kecerdasan emosi yang membantu seseorang mengenal pasti dan mengawal emosinya. Kajian oleh Neff (2003) mendapati individu yang menerima emosi secara terbuka mempunyai tahap tekanan yang lebih rendah. Abdullah et al. (2019) pula mendapati bahawa penerimaan emosi yang baik berkorelasi dengan kepuasan kerja, manakala Rahman dan Hassan (2020) menyatakan bahawa latihan kesedaran sendiri dapat meningkatkan keseimbangan emosi.

Kajian oleh Dharani & Balamurugam, 2024 menunjukkan ibu tunggal menghadapi beban mental/emosi yang ketara akibat tekanan kewangan, kesepian, dan sokongan sosial yang terhad. Oleh yang demikian kepentingan kemahiran menerima dan mengurus emosi sebagai proses penting dalam kesejahteraan. Kajian oleh Ying, Haoran dan Jiajun (2025) menunjukkan bahawa intervensi berasaskan *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) dan proses berkaitan *acceptance* meningkatkan penerimaan emosi, mengurangkan tekanan, dan memperbaiki kebolehan daya tindak. Beberapa kajian lain juga melaporkan keberkesanan ACT dalam menurunkan tekanan dan meningkatkan proses penerimaan. Selain itu, beberapa kajian yang mengkaji hubungan kecerdasan emosi dengan kualiti hidup dan kesejahteraan, serta bagaimana status ibu (*single vs partnered*) menjadi pengantara menunjukkan bahawa walaupun kecerdasan emosi mampu melindungi kesejahteraan, ibu tunggal mungkin memerlukan sokongan kontekstual tambahan seperti sokongan sosial dan juga intervensi kemahiran penerimaan kerana beban luar antaranya ekonomi dan masa. Ini menunjukkan penerimaan sebagai komponen kecerdasan emosi perlu dilihat dalam konteks sosial/ekonomi ibu tunggal. (Akanksha dan Dharmendra, 2024).

Kajian oleh Nowland, Thomson, McNally, Smith dan Whittaker (2021) pula mendapati kesepian dan isolation sebagai faktor utama yang merendahkan penerimaan emosi (iaitu ibu sukar

menerima/menyatakan emosi kerana malu, stigma, atau kurang rangkaian sokongan). Implikasinya kepada ibu tunggal adalah peningkatan kebimbangan, kemurungan dan kesukaran mencari bantuan psikososial.

Objektif Kajian

Objektif kajian ini adalah untuk mengenal pasti skor kekerapan kemahiran penerimaan emosi dalam kalangan ibu tunggal di Sabah.

METODOLOGI

Kajian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan analisis deskriptif melalui perisian SPSS versi 29. Seramai 170 responden telah dipilih menggunakan kaedah pensampelan rawak mudah menggunakan kaedah pautan Google Form. Pautan diedarkan kepada responden bagi memudahkan responden mengisi.

Instrumen soal selidik adalah skala Personal dan Sosial kompetensi yang mengandungi 67 item menggunakan skala Likert lima mata bagi menilai tahap penerimaan emosi responden.

Lokasi kajian adalah adalah Zon Pantai Barat Sabah. Pautan diberikan kepada peserta melalui pengerusi persatuan Ibu Tunggal kawasan masing-masing seperti daerah Tuaran, Kota Kinabalu, Tenom dan Keningau.

HASIL KAJIAN

Jadual 1: Skor Kekerapan Penerimaan Emosi Ibu Tunggal

Skor	Kekerapan	Peratus (%)	Peratus Kumulatif (%)
2.92	8.0	4.7	4.7
3.0	14.0	8.2	12.9
3.17	14.0	8.2	21.2
3.33	7.0	4.1	25.3
3.58	28.0	16.5	41.8
3.75	7.0	4.1	45.9
3.83	7.0	4.1	50.0
3.92	14.0	8.2	58.2
4.0	14.0	8.2	66.5
4.08	7.0	4.1	70.6
4.25	14.0	8.2	78.8
4.42	8.0	4.7	83.5
4.5	14.0	8.2	91.8

4.58	7.0	4.1	95.9
5.0	7.0	4.1	100.0

Dapatan kajian ini menunjukkan kebanyakan responden berada pada tahap sederhana tinggi dalam penerimaan emosi. Ini menandakan mereka mampu memahami dan menerima emosi yang dirasakan, namun masih berhadapan dengan cabaran dalam mengekspresikan emosi negatif. Keputusan ini selari dengan teori Goleman (1998) dan kajian Neff (2003) yang menekankan kepentingan penerimaan emosi dalam kesejahteraan psikologi. Nilai kumulatif 50% berada pada skor antara 3.83–4.00, menunjukkan kebanyakan responden memberikan skor sederhana tinggi hingga tinggi.

PERBINCANGAN

Majoriti responden atau lebih 70 peratus memberikan skor melebihi 3.75, yang menandakan tahap positif terhadap item diukur contohnya item ‘Saya menguruskan pelbagai tuntutan, perubahan keutamaan, dan perubahan cepat dengan lancar’. Nilai taburan agak seimbang tetapi sedikit condong ke kanan (positif skewness kecil), menunjukkan ramai responden menilai secara positif. Hasil kajian ini yang menunjukkan tahap sederhana tinggi hingga tinggi dalam kalangan responden adalah disebabkan sokongan moral daripada kawan-kawan dan juga keluarga masing-masing. Berdasarkan temu bual ringkas bersama beberapa orang peserta, faktor keluarga sangat memainkan peranan ketika mereka berhadapan dengan masalah keluarga yang membawa kepada perceraian. Manakala bagi ibu tunggal yang kematian pasangan pula, anak-anak merupakan kekuatan mereka untuk bertahan menghadapi cabaran hidup sendiri. (Mohamad Azarul dan Zuraini, 2024).

Dapatan kajian menunjukkan bahawa tahap penerimaan emosi dalam kalangan ibu tunggal berada pada tahap sederhana hingga tinggi, dengan skor tertumpu antara 3.58 hingga 4.50. Ini menggambarkan bahawa majoriti responden mempunyai keupayaan yang baik untuk mengenali, memahami dan menerima emosi yang dialami, walaupun berdepan dengan pelbagai tekanan kehidupan. Menurut Kashdan dan Rottenberg (2010), individu yang fleksibel dalam psikologi seperti menerima emosi akan lebih mudah menyesuaikan diri terhadap pengalaman emosi tanpa penolakan atau penghakiman. Keupayaan ini penting dalam membina kesejahteraan psikologi dan mengurangkan tekanan dalaman, terutamanya bagi golongan ibu tunggal yang sering memikul tanggungjawab berganda.

Sebahagian kecil responden atau sekitar 25 peratus menunjukkan skor rendah (2.92–3.33), menandakan **tahap penerimaan emosi yang lemah**. Hal ini mungkin berpunca daripada tekanan sosial, kesepian, atau beban ekonomi yang dihadapi. Zhou et al. (2021) mendapati bahawa tekanan kewangan dan kekurangan sokongan sosial menyebabkan ibu tunggal lebih cenderung menekan atau mengelakkan emosi negatif, seterusnya menjejaskan kesejahteraan psikologi. Dapatan ini juga disokong oleh kajian Nowland et al. (2021) yang menunjukkan bahawa kesepian meningkatkan kecenderungan terhadap simptom kemurungan dan menurunkan kemampuan pengawalan emosi. Dalam konteks ini, kumpulan ibu tunggal yang mengalami kesukaran ekonomi atau kurang sokongan keluarga berisiko menghadapi masalah dalam menerima dan mengurus emosi secara sihat.

Namun begitu, terdapat juga kumpulan responden yang menunjukkan skor tinggi (4.25–5.00), menandakan **tahap penerimaan emosi yang sangat baik**. Kumpulan ini berkemungkinan memiliki strategi penyesuaian positif seperti *self-compassion*, *mindfulness* dan daya tahan (*resilience*). Kajian oleh Xuepeng, Qing dan Zhenzhen (2022) melaporkan *mindfulness* memberikan kesan terhadap ketahanan. *Self compassion* atau belas kasihan terhadap diri sendiri menurut Zach, Zec dan David (2021) akan menjadikan individu menerima diri mereka dengan penuh empati dan juga boleh mengelakkan kritikan terhadap diri sendiri.

Secara keseluruhannya, dapatan ini menunjukkan bahawa **ibu tunggal mempunyai daya tahan emosi yang agak baik**, namun masih terdapat sebahagian kecil yang memerlukan sokongan psikososial tambahan. Justeru, program pembangunan emosi seperti latihan *mindfulness*, bengkel pengurusan emosi, dan kaunseling kumpulan yang menekankan konsep *acceptance* dan *self-compassion* disyorkan bagi memperkukuh kesejahteraan emosi mereka. Kajian lanjutan juga disarankan untuk meneliti faktor perantara seperti sokongan sosial, status pekerjaan dan pengalaman trauma masa lalu dalam mempengaruhi tahap penerimaan emosi dalam kalangan ibu tunggal.

KESIMPULAN

Kajian ini mendapati tahap penerimaan emosi dalam kalangan responden adalah pada tahap sederhana tinggi. Dapatan ini memberi implikasi bahawa kemahiran penerimaan emosi boleh dikembangkan melalui latihan berasaskan kecerdasan emosi dan sosial. Kajian ini juga menunjukkan walaupun banyak kajian sebelumnya menyatakan faktor ekonomi adalah cabaran utama namun faktor sokongan keluarga merupakan domain utama ibu tunggal dalam menerima emosi.

Penghargaan: Geran Universiti Malaysia Sabah (DKP0074 2023)

Rujukan

- Akanksha, C., & Dharmendra, K.S. (2024). Maternal Status as a Moderator of The Relationship Between emotional Intelligence and Quality of Life Among mothers. *Indian Journal of Health Social Work*.
- Dharani, M.K. & Balamurugan, J. (2024). The Psychosocial impact on single well-being – A Literature review. *Journal of education and Health Promotion* 13(1):148, DOI: 10.4103/jehp.jehp_1045_23
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books.
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101.
- Abdullah, S., Rahman, N., & Ismail, M. (2019). Hubungan antara kecerdasan emosi dan kepuasan kerja dalam kalangan pekerja sektor awam. *Jurnal Psikologi Malaysia*, 33(2), 77–89.
- Nowland, R., Thomson, G., McNally, L., Smith, T., & Whittaker, K. (2021). Experiencing loneliness in parenthood: A Scoping Review. *Perspective Public Health*.
<https://doi.org/10.1177/17579139211018243>
- Kashdan, T.B., & Rottenberg, J. (2010). Psychological Flexibility as a Fundamental Aspect of Health. *Clinical Psychology Review*. 30(7):65-78. doi: 10.1016/j.cpr.2010.03.001
- Mohamaad Azarul A'inol bin Wahab., & Zuraini binti Jamik@Osman. (2024). The Dual Roles of single Mothers: Challenges in managing Single-Parent Families and the Role of Social Support. *PERSPEKTIF Jurnal Sains Sosial dan Kemanusiaan*, Vol.16.No.2.
<https://doi.org/10.37134/perspektif.vol16.2.3.2024>
- Rahman, N. & Hassan, S. (2020). Kesedaran sendiri dan keseimbangan emosi dalam kalangan pelajar universiti. *Jurnal Kaunseling Malaysia*, 8(1), 35–49.
- Ying G., Haoran He., & Jiajun L. (2025). The effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy on Parental Stress in parents of special children: a meta-analysis. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*. National Library of Medicine.

Xuepeng, L., Qing, W., & Zhenzhen, Z. (2022). The Association between Mindfulness and resilience among University Students: A Meta-Analysis. *Sustainability*, 14, 10405. <https://doi.org/10.3390/su141610405>

Zach, G., Zec, D., & Davud, A. (2021). The Relationship Between Self-Compassion, Concern for Others, and Parental Burnout in Child's Chronic Care Management. *Mindfulness (NY)* 4;12(12):2920-2928. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01752-z>