

## Pemberdayaan Perempuan Kepala keluarga dengan Komunikasi untuk Sehat

Saleha Rodiah

Universitas Padjadjaran Bandung, Indonesia  
saleha.rodiah@unpad.ac.id

### Suggested Citation:

Rodiah, Soleha. (2024). Pemberdayaan Perempuan Kepala keluarga dengan Komunikasi untuk Sehat. *Temali: Jurnal Pembangunan Sosial*. Volume 7, Number 1: 111-120. <http://dx.doi.org/10.15575/jt.v7i1.33745>.

### Article's History:

Received February 2024; Revised February 2024; Accepted February 2024.  
2024. journal.uinsgd.ac.id ©. All rights reserved.

### Abstract

*This research examines the empowerment activities of female heads of families in responding to the problems they face after losing their husbands and being forced to assume the role of head of the family. This research uses a qualitative research method with a case study approach, namely in Cianjur City, West Java, Indonesia, specifically assisted by the Women-Headed Family Empowerment Foundation (PEKKA). The research subjects were several members of the Union of women heads of families who took part in women's group activities, attended training and were beneficiaries of women's empowerment programs from the PEKKA Foundation and the Government. Data collection through observation, interviews and documentation studies. The research results show that female heads of families have carried out spiritual, intrapersonal, interpersonal and group communication activities to remain mentally healthy, even though the burdens and roles they carry out are very large. Building communication, especially good interpersonal communication with family and people around them, especially those who support them, has been proven to help women heads of families shift their burdens to productive activities and develop self-confidence. They also prove themselves to be empowered heads of families by participating in activities to build collective strength in society. The results can contribute to various parties who pay attention to the strength of the household as a strength of society and the state.*

**Keywords:** health communication; female head of family; mental health; interpersonal communication.

### Abstrak

Penelitian ini mengkaji kegiatan pemberdayaan perempuan kepala keluarga dalam menyikapi masalah yang dihadapi setelah kehilangan suami dan terpaksa menjalankan peran sebagai kepala keluarga. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus yaitu di Kota Cianjur Jawa Barat, Indonesia, khususnya yang dibantu oleh Yayasan Pemberdayaan Perempuan Kepala Keluarga (PEKKA). Subyek penelitian adalah beberapa anggota Serikat perempuan kepala keluarga yang mengikuti kegiatan kelompok perempuan, mengikuti pelatihan dan menjadi penerima manfaat program pemberdayaan perempuan dari Yayasan PEKKA dan Pemerintah. Pengumpulan data melalui observasi, wawancara, dan studi dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perempuan kepala keluarga telah melakukan kegiatan komunikasi spiritual, intrapersonal, interpersonal dan kelompok untuk tetap sehat jiwa, meskipun beban dan peran yang mereka jalani sangat banyak. Membangun komunikasi, khususnya komunikasi interpersonal yang baik dengan keluarga dan orang-orang di sekitar, terutama mereka yang mendukungnya, terbukti membantu perempuan kepala keluarga mengalihkan beban ke kegiatan produktif dan mengembangkan rasa percaya diri. Mereka juga membuktikan diri sebagai kepala keluarga yang berdaya dengan berpartisipasi dalam kegiatan membangun kekuatan kolektif di masyarakat. Hasilnya dapat memberikan kontribusi bagi berbagai pihak yang memperhatikan kekuatan rumah tangga sebagai kekuatan masyarakat dan negara.

**Kata Kunci:** komunikasi kesehatan; perempuan kepala keluarga; kesehatan jiwa; komunikasi interpersonal.

## PENDAHULUAN

Masih terdapat stereotip dan dikotomi peran menurut paham biologis yang menjadikan derajat kaum perempuan diungkapkan sebagai kelas kedua, di bawah derajat kaum laki-laki. Stigmatisasi masih berkembang subur di tengah masyarakat Indonesia, muncul dalam bentuk yang menjadikan beban perempuan lebih besar daripada laki-laki. Sehingga banyak ditemui perempuan memiliki banyak peran yang harus dijalaninya dan menghambat proses aktualisasi dirinya di masyarakat. Padahal menurut Raley & Sweeney (2020) dalam masyarakat dan keluarga, perempuan umumnya memiliki kekuatan, sumber daya, dan posisi yang lebih lemah. Kondisi ini terkadang mengakibatkan semakin banyaknya perempuan yang tidak memiliki kendali atas hak untuk mendapatkan pelayanan kesehatan dasar dan tidak dapat mengakses pelayanan dan informasi kesehatan yang esensial (Rathod et al., 2017). Ada banyak alasan perempuan menjadi kepala rumah tangga, antara lain kematian suami, perceraian, suami melakukan poligami, dan suami sakit permanen (Singerman, 2021). Banyak perempuan kepala rumah tangga yang mengalami diskriminasi struktural (Akhmedshina, 2020) dan (Ballon, 2018). Oleh karena itu, perlu untuk mengatasi hambatan, seperti rasa tidak aman, kesedihan, rasa malu, dan isolasi.

Organisasi yang fokus pada pemberdayaan perempuan kepala keluarga di Indonesia adalah Sekretariat Nasional Pemberdayaan Perempuan Kepala Keluarga (Seknas PEKKA), sekarang menjadi Yayasan PEKKA, yang memulai kegiatannya pada pertengahan tahun 2001. Organisasi tersebut melakukan perubahan sosial dengan mengangkat harkat dan martabat para janda di masyarakat yang memiliki stereotipi negatif. Cianjur merupakan kota yang dipilih sebagai lokasi pemberdayaan perempuan kepala keluarga, karena dari hasil survei termasuk yang memiliki perempuan kepala keluarga yang tertinggi dan banyaknya praktik pernikahan kontrak (Akhmadi et al., 2011), selain itu indeks pembangunan manusia Cianjur terendah di Provinsi Jawa Barat, yang dilihat dari tingkat ekonomi, pendidikan dan kesehatan (BPS Provisi Jawa Barat, 2021).

Perempuan dengan tugas awal mengurus rumah tangga dan mendidik anak-anaknya, kini memiliki peran tambahan sebagai kepala keluarga yang menjadikan mereka merasa canggung dan tidak berdaya. Untuk itu proses penyesuaian para perempuan kepala keluarga dalam menjalani peran ganda membutuhkan waktu untuk proses jatuh bangun yang berbeda antara setiap perempuan. Apalagi jika ada pengalaman traumatis yang mengganggu kondisi jiwanya. Karena seorang perempuan kepala keluarga harus memiliki kesehatan yang paripurna untuk dapat menjalankan peran domestik dan sosialnya dengan baik. Sebagaimana definisi kesehatan menurut Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan dalam Pasal 1 menyatakan, "Kesehatan adalah keadaan sehat, baik jasmani, rohani, dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomi." (Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 36 Tahun 2009 Tentang Kesehatan, 2009).

Terdapat beberapa studi terdahulu yang mengkaji kerentanan perempuan kepala keluarga dalam mengkomunikasikan perannya, antara lain 'Teori stigma' kejantanan di Indonesia mengkonstruksikan janda sebagai orang yang tercela dan tidak bermoral, berbeda dengan perempuan 'normal' yang sudah menikah. Penghinaan terhadap janda adalah ekspresi kekuatan 'normal' sebagai kekuatan untuk memisahkan dan mengklasifikasikan, memberi label dan menetapkan inferioritas kepada mereka yang 'berbeda' (Parker, 2016). Kemudian Pirak et al. (2019) tentang kesulitan perempuan pasca bercerai yang berakibat pada kesejahteraan kesehatan dan kehidupan sosialnya. Perempuan yang bercerai memiliki kerentanan yang lebih tinggi terhadap penyakit kronis, terutama dalam beberapa periode waktu dibandingkan dengan perempuan yang sudah menikah. Peristiwa kehidupan yang penuh tekanan juga telah terbukti mempengaruhi kesehatan psikologis para perempuan ini setelah perceraian (Rahman et al., 2017; Sarah & Spillman Lorenz, 2006).

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana perempuan yang terpaksa menjadi kepala rumah keluarga menghadapi kompleksitas masalah dalam aktivitas komunikasi mereka. Komunikasi telah diakui untuk menemukan solusi atas masalah kehidupan manusia (Sagiv et al., 2017), dengan kata lain, komunikasi telah menjadi obat bagi kehidupan manusia itu sendiri (Appelbaum et al., 2018). Hal ini terkait dengan kodrat manusia sebagai makhluk sosial (Petersen et al., 2019). Dengan demikian, tolong menolong sangat diperlukan bagi kehidupan manusia (Tomasello & Gonzalez-Cabrera, 2017). Kini, wahana untuk mencapai kesepahaman untuk saling membantu adalah komunikasi (Anwar et al., 2018; Pourebrahim et al., 2019). Dengan alasan inilah studi tentang perempuan ini dikaitkan dengan kegiatan komunikasi untuk sehat.

Berikut penjelasan upaya komunikasi untuk sehat, yaitu komunikasi yang mendukung, membuat komunikasi dengan orang lain menjadi lebih positif dalam menjalani hidup yang lebih sehat (High & Young, 2018). Ini adalah kemampuan untuk menyampaikan atau berbagi emosi, perasaan, sentimen, dan keinginan. Komunikasi dapat dikirim atau diterima melalui isyarat verbal maupun nonverbal (Anwar et al., 2019). Komunikasi yang sehat adalah kemampuan berkomunikasi tanpa memberikan respon kebencian atau tidak diinginkan

(Rosenberg & Chopra, 2015). Komunikasi yang sehat dalam hubungan apa pun didasarkan pada premis bahwa kedua belah pihak saling terbuka dan jujur (Lisinskiene et al., 2019). Selain itu beberapa pekerjaan baru-baru ini dalam komunikasi kesehatan telah mulai menunjukkan bahwa ketidaksetaraan komunikasi dapat menjadi salah satu mediator penting yang menghubungkan determinan sosial atau faktor-faktor penentu secara sosial yang berlaku di masyarakat (Ackerson & Viswanath, 2009).

Komunikasi bidang kesehatan yang dikaji di sini dilakukan oleh Yayasan PEKKA dengan Kader Serikat Perempuan Kepala Keluarga Cianjur dan Dinas Pengendalian Kependudukan, Perlindungan Anak dan Pemberdayaan Perempuan di Cianjur. Untuk menemukan masalah dan mencoba mengatasinya, merencanakan, dan membangun hubungan yang memuaskan dengan orang lain. Oleh karena itu, penelitian ini difokuskan pada upaya perempuan kepala keluarga agar sehat jiwa. Seperti yang disebutkan Parvanta & Bass (2020), komunikasi kesehatan yang efektif dapat meningkatkan kesadaran individu akan risiko dan solusi kesehatan, memberikan motivasi dan keterampilan, menghubungkan seseorang dengan jaringan dukungan, dan menciptakan penguatan sikap positif.

## METODE

Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Pertanyaan sentral penelitian ini adalah bagaimana kegiatan komunikasi berperan dalam upaya perempuan kepala keluarga untuk sehat jiwa. Menurut Denzin & Lincoln (2011) studi kasus adalah langkah kecil menuju proses generalisasi yang signifikan. Namun, proses generalisasi tidak boleh terlalu mendominasi semua penelitian. Penelitian ini menganalisis komunikasi kesehatan dalam pemberdayaan perempuan kepala keluarga agar sehat jiwa dan menyelidiki kasus tersebut, termasuk penerimaan perempuan sebagai kepala keluarga dan pembuktian diri sebagai perempuan kepala keluarga yang berdaya.

Terdapat 6 orang yang dipilih melalui pengambilan sampel purposif. Kriteria informan dalam penelitian ini adalah Perempuan Kepala Keluarga yang tergabung dalam kelompok pemberdayaan yang difasilitasi oleh Yayasan PEKKA di Cianjur, fasilitator pemberdayaan perempuan kepala keluarga dan unsur pemerintah yang terlibat dalam pemberdayaan perempuan, mampu mengemukakan pengalaman dan pendapatnya, dan bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini. Upaya dilakukan untuk memilih partisipan dengan variasi maksimum dalam usia, pekerjaan, kriteria perempuan kepala keluarga, lama menjadi anggota Serikat Perempuan kepala keluarga dan keaktifan dalam mengikuti kegiatan pemberdayaan. Selain itu adalah Pengurus Serikat Perempuan kepala keluarga, Cianjur dan perwakilan dari Dinas Kependudukan, Perlindungan Anak, dan Pemberdayaan Perempuan, Cianjur Jawa Barat Indonesia.

Pengumpulan data dilakukan melalui observasi lapangan, wawancara, dan studi dokumentasi yang dilakukan selama empat bulan. Sifat data dari penelitian ini adalah percakapan sehari-hari atau apa yang Schutz (2012) sebut sebagai sikap alamiah para pelakunya sehingga merupakan bagian dari fenomena atau masalah sosial dalam dunia kehidupan. Dengan pemilihan informan dari tiga elemen yaitu perempuan kepala keluarga, organisasi massa (Yayasan PEKKA), dan pemerintah. Penelitian ini akan cukup objektif untuk dianalisis dan untuk mencari manfaat lebih lanjut.

Kriteria kredibilitas, transferabilitas, dependabilitas dan konfirmabilitas yang disarankan oleh Denzin & Lincoln (2011) digunakan untuk memastikan ketelitian penelitian ini. Kredibilitas diperkuat melalui keterlibatan yang lama dengan para partisipan, dalam hal ini, para peneliti terlibat dengan para peserta dalam waktu yang lama agar memperoleh kepercayaan mereka dan mengumpulkan data yang mendalam. Selain itu, diskusi di antara anggota tim peneliti mengenai temuan yang diperoleh di lapangan. Pertimbangan lainnya adalah pengecekan anggota, pengecekan sejawat, dan verifikasi data yang telah dikumpulkan. Transferabilitas ditingkatkan melalui variasi purposif dan maksimum dalam pengambilan sampel dalam hal karakteristik demografis. Penjelasan terperinci tentang pengumpulan data dan proses analisis diberikan. Ketergantungan diperkuat dengan melakukan proses analisis data secara mendalam oleh para peneliti. Setelah itu mendiskusikan, memeriksa dan memverifikasi temuan. Konfirmasi ditingkatkan dengan mengikuti seluruh rangkaian audit dari semua kegiatan penelitian, keputusan metodologis dan analisisnya.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Studi Kasus: Perempuan Kepala Keluarga

Dalam penelitian ini, 6 perempuan kepala keluarga terdaftar. Mereka adalah perempuan janda dan bercerai. Rentang usia peserta adalah 43 hingga 62 tahun; tingkat pendidikan mereka bervariasi dari pendidikan dasar

hingga guru pendidikan anak usia dini (PAUD). Semua peserta memiliki pekerjaan, tetapi dalam bidang pekerjaan yang berbeda. Mereka bekerja sebagai buruh tani, guru, buruh pabrik, penyuluh, Buruh dan aparat desa (tabel 1).

**Tabel 1 : Karakteristik Demografi Perempuan Kepala Keluarga**

No	Nama	Umur	Status	Pendidikan	Status Pekerjaan Saat Ini
1	AY	43	Cerai	SD	Buruh Tani
2	LS	56	Cerai	Sarjana	Guru Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD)
3	BN	62	Cerai	SD	Pekerja Pabrik
4	SC	47	Janda	SLTA	Instruktur Salon
5	HR	53	Janda	SD	pedagang
6	CN	60	Janda	SLTP	Kader Desa

Dua kategori utama dan 9 kategori data digali. Kategori utama dan subkategorinya adalah penerimaan perempuan sebagai kepala keluarga (berperan aktif dalam masyarakat, fokus pada kegiatan yang bermanfaat, bergabung dengan kelompok pemberdayaan, mencari uang, dan berserah diri kepada Tuhan) dan membuktikan dirinya sebagai perempuan kepala keluarga yang berdaya (keterbukaan dalam komunikasi, pemulihan kepercayaan, dukungan keluarga dan membangun kekuatan kolektif, tabel 2)

**Tabel 2 : Kategori dan Subkategori muncul dari analisis data**

Kategori	Sub kategori	Kode Primer
Penerimaan perempuan sebagai kepala keluarga	Mengambil bagian aktif dalam masyarakat	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Mengajarkan anak-anak tetangga membaca Al-Qur'an</li> <li>● Menghindari menyendiri untuk mengurangi stres</li> </ul>
	Fokus pada kegiatan yang produktif	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Membuat kerajinan tangan untuk kebutuhan sendiri dan dijual</li> <li>● Belajar jenis masakan baru bersama teman</li> </ul>
	Bergabung dengan kelompok pemberdayaan	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Membangun komunikasi interpersonal dengan kader</li> <li>● Berbagi pengalaman untuk saling menguatkan</li> <li>● Mengurus legalitas perceraian</li> </ul>
	Menghasilkan uang	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Bekerja di pabrik</li> <li>● Mengambil peluang kerja apapun</li> </ul>
	kepada Tuhan	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Berserah pada takdir</li> </ul>
Membuktikan diri sebagai perempuan kepala keluarga yang berdaya	Keterbukaan dalam berkomunikasi	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Mengungkapkan perasaan tanpa ragu-ragu kepada kader dan anggota serikat</li> <li>● Bergaul dengan luwes dan percaya diri</li> <li>● Tegar dalam menghadapi duka</li> </ul>
	Memulihkan kepercayaan	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Menghasilkan uang dari pekerjaan</li> <li>● Berbagi cerita dan pengalaman di kelompok kecil dan masyarakat luas</li> <li>● Berupaya menghilangkan label negatif pada janda</li> <li>● Memiliki pengalaman yang menyenangkan</li> <li>● Meningkatkan pendidikan formal</li> </ul>
	Dukungan keluarga	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Bantuan dalam memenuhi kebutuhan hidup</li> <li>● Apresiasi atas hasil yang diperoleh selama menjadi Kepala keluarga</li> </ul>
	Membangun kekuatan kolektif	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Berinteraksi sosial dengan semua kalangan</li> <li>● Dukungan dari teman, masyarakat dan Pemerintah</li> </ul>

### Penerimaan Perempuan sebagai Kepala Keluarga

Hampir setiap orang mengalami kesulitan untuk menerima musibah. Namun, misalkan masalah tetap ada dan menghambat aktivitas sehari-hari seorang perempuan, seperti merasa terlalu tegang dan panik, sehingga dia tidak bisa mengurus keluarganya. Dalam hal ini, dia mungkin mengalami gangguan kesehatan jiwa. Gangguan kesehatan jiwa ini lebih kompleks untuk diidentifikasi daripada gangguan kesehatan fisik yang sering terlihat atau

disentuh. Namun, gangguan kesehatan jiwa juga memerlukan penanganan seperti gangguan kesehatan fisik (Arango et al., 2018).

AY mengungkapkan pengalaman kesehatan jiwanya. Dia merasa tidak aman karena tidak memiliki penghasilan dan menjadi janda untuk kedua kalinya, membuatnya merasa tidak nyaman untuk beraktivitas di luar rumah; seperti yang ia katakan, "Dulu, setiap hari, saya hanya tidur di rumah. Saya pergi ke luar rumah untuk bekerja di kebun (sebagai buruh) saja. Awalnya, saya tidak pernah pergi ke mana pun sampai saya menyadari bahwa saya tidak lagi memiliki suami." Prosesnya memakan waktu sekitar tiga minggu. AY menyadari bahwa kini dia adalah tulang punggung keluarga dan harus berusaha ke luar rumah untuk memperoleh penghasilan serta melanjutkan hidup bersama dengan anak tunggalnya.

LS menceritakan pengalaman saat pertama kali menghadapi kenyataan kehilangan suami sebagai pencari nafkah utama. Dia awalnya kaget karena harus menghidupi empat anak. Selama ini hidupnya hanya di seputar rumah (mengurus kebutuhan domestik). Belum lagi status cerainya, meski sudah tiga kali ditalak, namun belum legal secara hukum negara. BN yang mengalami hal serupa, terluka karena ditinggal suaminya untuk berpoligami yang tidak adil. Dia kecewa dan merasa tidak berharga. Bahkan pernah terbersit untuk mendekati mobil yang melaju kencang, tetapi kesadarannya muncul, "saat itu, saya mengucapkan 'Ya Tuhan, saya mohon ampun... saya tidak ingin meninggalkan anak-anak'" (Wawancara dengan BN, 18 Agustus 2019). Kesedihan seperti itu juga dirasakan oleh SC, sampai sembilan tahun bercerai masih belum mengetahui secara pasti alasan suaminya menceraikannya. Padahal saat itu, bayi mereka baru berusia tiga Bulan. Oleh karena itu, orang tua dan keluarganya sangat memahami ketika dia hanya melakukan aktivitas di kamarnya selama lebih dari satu tahun, karena dia khawatir mantan suaminya akan mengambil bayinya.

Suatu kondisi yang menyebabkan perubahan baru dalam kehidupan seorang perempuan bisa membuat stres. Karena perceraian atau kehilangan orang yang dicintai memiliki tingkat stres yang sangat tinggi, tidak semua perempuan dapat dengan cepat beradaptasi dengan perubahan ini. Albert (2015) menyebutkan pemicu depresi tampaknya berbeda, pada perempuan lebih sering muncul dengan gejala internalisasi dan pria dengan gejala eksternalisasi. perempuan ditampilkan lebih sensitif terhadap hubungan interpersonal, sedangkan pria menunjukkan lebih banyak kepekaan terhadap karir eksternal dan faktor-faktor yang berorientasi pada tujuan.

Notoatmodjo (2010) menyebutkan bahwa pemberdayaan masyarakat di bidang kesehatan adalah upaya atau proses untuk menumbuhkan kesadaran, kemauan, dan kemampuan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan. Untuk itu, kegiatan pemberdayaan perempuan untuk meningkatkan kualitas kesehatan jiwanya akan membawa banyak manfaat, antara lain perempuan kepala rumah tangga yang sehat dapat menunjukkan potensinya, memiliki anak yang sehat, mengasuh keluarga dengan lebih baik, dan berkontribusi pada masyarakat.

Untuk alasan ini, banyak penelitian mengkaji pemberdayaan dan pengembangan kapasitas perempuan, termasuk Chant (2016), yang antara lain mengusulkan untuk membuka arena baru bagi keterlibatan feminis dengan ekonomi digital dan memberikan dukungan lingkungan untuk berkolaborasi secara global dan di akar rumput. Lebih lanjut, penelitian (Rajeev & Vinodan, 2018) menyarankan, selain melakukan intervensi di bidang ekonomi dan sosial, juga melakukan kegiatan pelatihan, pengembangan keterampilan, dan advokasi yang memadai serta melakukan dukungan dari kebijakan, evaluasi, dan reformasi kebijakan yang sehat.

Dengan tujuan mulianya ikut serta dalam pemberdayaan perempuan kepala keluarga, Yayasan PEKKA berharap dapat menjalankan fungsi komunikasi kesehatan di tingkat masyarakat. Parvanta & Bass (2020) menyatakan bahwa komunikasi kesehatan yang efektif dapat mempengaruhi pembuat kebijakan dan opini publik untuk membuat perubahan positif di lingkungan fisik, meningkatkan ketersediaan pilihan untuk sehat di lapangan, dan meningkatkan pemberian layanan kesehatan. Seperti yang dinyatakan oleh Burns, bahwa depresi berat seringkali menimpa perempuan yang miskin, kehilangan atau mengalami kekerasan, atau masyarakatnya telah hancur atau berubah (Burns et al., 2016). Jika akal dan jiwa perempuan sehat, maka dia memiliki kekuatan emosional untuk mengurus kebutuhan fisik dan keluarga.

Komalasari (2019) menyebutkan bahwa dalam budaya mana pun, setiap orang setidaknya memiliki dua kebutuhan dasar yang harus dipenuhi untuk meminimalkan rasa sakit dan ketidakbahagiaan, yaitu kelangsungan hidup (sintas) dan kesehatan fisik. Namun, kebugaran fisik saja tidak cukup; jika kebutuhan kesehatan jiwanya tidak terpenuhi, baik perempuan maupun laki-laki akan mengalami kendala dalam mewujudkan potensinya. Akibat "keterpaksaan" sebagai kepala keluarga dengan berbagai penyebabnya, diikuti dengan trauma yang lebih banyak, menempatkan perempuan kepala keluarga pada risiko mengalami gangguan kesehatan jiwa. Hal ini dapat terjadi apabila kemampuan dalam membuat pilihan-pilihan yang disadari dan untuk bertindak atas pilihan tersebut dibatasi oleh kognisi dan/ atau ketidakmampuan emosional untuk menegosiasikan realitas fisik dan sosial dalam rentang waktu yang berlalu-larut.



Suatu kondisi yang menyebabkan perubahan baru dalam kehidupan seorang perempuan bisa membuat stres. Karena perceraian atau kehilangan orang yang dicintai memiliki tingkat stres yang sangat tinggi, tidak semua perempuan dapat dengan cepat beradaptasi dengan perubahan ini. Ketua Pusat Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI), Utami menyatakan bahwa perempuan lebih rentan mengalami depresi karena perempuan lebih emosional dan memiliki daya ingat jangka panjang yang kuat untuk mengingat sesuatu. Perempuan lebih banyak menggunakan bagian kanan otak yang ingatan jangka panjangnya kuat. Selain itu, perempuan juga lebih emosional dalam menghadapi sesuatu, sehingga lebih mudah melibatkan perasaan.

Berduka adalah reaksi alami yang akan membantu seseorang untuk menyesuaikan diri dengan kehilangan atau kematian. Namun, jika seorang perempuan menghadapi berbagai beban hidup yang berlebihan, ia dapat mengalami gangguan kesehatan jiwa. Dari wawancara dengan para perempuan kepala keluarga, peneliti menemukan bahwa mereka merasakan beban hidup yang tidak wajar, kesedihan, bahkan keinginan untuk bunuh diri. Namun dengan dukungan keluarga, warga sekitar, perasaan itu teralihkan ke hal-hal yang produktif, seperti yang dilakukan BN yang mengajari anak-anak tetangga membaca Al-Qur'an dan berusaha mencari pekerjaan di pabrik obat di dekat rumahnya untuk menutupi kebutuhan hidup anak-anak, biaya makan dan sekolah mereka. LS sependapat bahwa: "Kamu harus mencari kegiatan yang bermanfaat, intinya tidak ingin berdiam sendirian, takut linglung." (LS, wawancara, 14 Okt 2019).

Wajar jika seseorang merasa sedih ketika mengalami kehilangan atau kematian. Namun, seseorang mungkin mengalami depresi jika ada tanda-tanda yang pasti, seperti gejala berikut terjadi lebih dari dua minggu, yaitu: "Selalu merasa sedih, sulit tidur atau terlalu banyak tidur, sulit berpikir jernih, kehilangan keinginan untuk bersenang-senang, makan, atau seks. Juga, mengalami gangguan fisik seperti pusing, atau gangguan usus yang Bukan disebabkan oleh penyakit, berbicara dan bergerak lambat, merasa kekurangan energi untuk melakukan aktivitas sehari-hari dan berpikir untuk bunuh diri atau mati."

Penanganan pribadi terhadap keterpaksaan menjadi kepala keluarga akan muncul secara emosional, sadar, atau tidak sadar. Setiap orang akan memiliki penilaian, pemahaman, interpretasi, atau makna yang berbeda dalam menyikapi penerimaan terhadap peristiwa yang memaksanya menjadi kepala keluarga. Perilaku yang berbeda dengan keadaan sebelumnya akan muncul, salah satunya adalah penolakan pada diri sendiri atau keengganan untuk menerima kenyataan. Dari dua cara penolakan tersebut, penolakan yang halus mengakibatkan melankolis, dan penolakan yang berlebihan akan membuatnya stress.

Seperti pengalaman BN, meskipun perceraianya belum resmi secara hukum negara, mantan suaminya, yang sebelumnya diizinkan untuk berpoligami, akhirnya tidak menafkahi dirinya dan anak-anaknya. Senada, LS mengatakan: "Perceraian akhirnya terjadi, meskipun tanpa ada yang menyaksikannya. Setelah perceraian, saya berusaha mengambil pekerjaan apa pun, memasak untuk bisnis katering, menjual barang-barang yang dikreditkan yang modalnya berasal dari kepercayaan orang lain. Tahun-tahun itu adalah tahun-tahun yang paling sulit bagi saya." Di sela-sela duka, ia harus berjuang untuk menutupi kebutuhan keluarga barunya dan mendapatkan legalitas perceraian.

Ketika mereka menjadi kepala keluarga yang baru, harapan dan visi tentang kehidupan masa depan mereka seolah tergantikan oleh kenyataan pahit yang harus mereka hadapi. Siklus ini menyebabkan kemarahan, kesedihan, dan kekecewaan. Jika tidak ditangani dengan baik, akan merugikan diri sendiri. Para perempuan kepala keluarga ini harus mencari nafkah, meskipun hukum Indonesia mengatur kewajiban (mantan) suami atau keluarga suami. Namun, banyak yang tidak menjalankan perannya dalam memenuhi kesejahteraan anak setelah berpisah atau melakukan poligami. Mereka melakukan unsur-unsur yang termasuk dalam kategori komunikasi intrapersonal, yaitu identifikasi potensi diri dan lingkungan. Hal tersebut merupakan langkah awal untuk mengetahui prioritas kebutuhan yang harus segera dipenuhi untuk menjadi perempuan kepala keluarga yang berdaya. Beberapa yang mungkin dilakukan dalam kesehatan termasuk penguatan jiwa setelah perceraian, perbaikan kondisi ekonomi setelah kehilangan suami sebagai pencari nafkah utama atau mengurus legalitas perceraian.

Dengan hadirnya Serikat Perempuan Kepala Keluarga sejak tahun 2007 di Cianjur Jawa Barat, para informan penelitian ini diundang oleh para kader Serikat Perempuan Kepala keluarga yang melakukan upaya penjemputan untuk mengajak mereka bergabung untuk memberdayakan diri. Antara lain mengikuti pelatihan keterampilan untuk keuntungan bisnis, pendampingan dari kekerasan dalam rumah tangga yang dilakukan oleh pasangan, dan melegalkan dokumentasi kependudukan. Juga, melalui kegiatan yang diselenggarakan oleh Serikat, mereka dapat melakukan sesuatu yang mereka inginkan atau nikmati. Hal-hal sederhana yang sebelumnya tidak dapat mereka lakukan, seperti menghabiskan waktu belajar keterampilan baru atau memasak bersama teman.

Semua informan dalam penelitian ini beragama Islam. Peneliti melihat upaya untuk tetap sehat jiwa dengan mempraktikkan kebiasaan yang memperkuat jiwa mereka, seperti *dzikir* (mengingat Tuhan), doa, dan studi agama. Masyarakat telah mengembangkan penggunaan tradisi dan kepercayaan yang dapat menenangkan pikiran mereka. Seperti Burns et al. (2016) Ritual seperti latihan yoga, meditasi, doa, dan *taichi* yang dilakukan secara teratur akan membantu seseorang mengatasi stres dan kesulitan lain dalam hidupnya. Penelitian yang dilakukan oleh Sudarsana menunjukkan bahwa kegiatan yoga akan membentuk perilaku spiritual, yaitu moral, jiwa, dan spiritual, yang pada akhirnya menjadi pengendalian diri, yang dilakukan dalam kegiatan yoga dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Upaya ini terkait dengan komunikasi intrapersonal dan komunikasi spiritual yang dilakukan oleh perempuan kepala keluarga. Menurut Syams (2013), kontak spiritual terjadi antara manusia dengan Tuhan atau menyangkut agama melalui praktik batin, seperti berdoa dan kegiatan keagamaan lainnya. Komunikasi spiritual melibatkan kecerdasan spiritual, yaitu kecerdasan untuk menempatkan perilaku dan kehidupan kita dalam makna yang lebih luas dan kaya. Kecerdasan untuk menilai bahwa tindakan seseorang lebih berarti daripada orang lain. Agustian (2004) mengemukakan bahwa komunikasi spiritual bertujuan untuk meningkatkan kualitas keimanan dan ketakwaan, meningkatkan kualitas ibadah, meningkatkan kualitas akhlak, dan mencapai kedamaian hidup dan keselamatan di akhirat.

Kondisi yang menyebabkan informan menjadi kepala keluarga perempuan merupakan ujian yang harus diterima. Dengan kondisi ini, mereka akan menyerahkan diri kepada Tuhan karena tunduk pada takdir adalah jalan terbaik. Lain halnya jika mereka menganggap menjadi perempuan kepala keluarga sebagai "kutukan" atau bencana yang akan membuat mereka semakin terpuruk dan menderita. Dari observasi dan wawancara, peneliti menemukan bahwa tidak mudah bagi informan untuk menerima kondisi sebagai kepala keluarga. Realitas ini dapat diketahui dari rentang waktu perempuan kepala keluarga dapat bangkit, yaitu mulai dari 3 (tiga) minggu sampai dengan 7 (tujuh) bulan. Selain itu proses penerimaan yang berbeda dari masing-masing perempuan kepala keluarga hingga mereka benar-benar percaya diri dan menjalaninya dengan baik.

Bantuan yang diberikan oleh kader Serikat perempuan kepala keluarga difokuskan pada pemberdayaan ekonomi, pendidikan, dan hukum. Namun, menghadiri pertemuan dan diskusi setiap dua minggu sebagai kegiatan komunikasi kelompok membuat mereka menjadi anggota kelompok yang saling menguatkan. Para perempuan kepala keluarga menyebutkan dengan cara yang berbeda bahwa dialog dengan kader serikat sebagai fasilitator membuat jiwa mereka energik dan antusias dalam menjalani hidup. BN mengatakan bahwa bukan hanya dirinya yang mengalami tragedi tidak memiliki suami lagi, tetapi ada banyak teman lain dengan berbagai masalah yang dihadapinya.

### **Membuktikan Diri sebagai Perempuan Kepala Keluarga yang Berdaya**

Komunikasi spiritual, intrapersonal, interpersonal, dan kelompok yang dibangun oleh informan kepala keluarga perempuan mengarah pada kontak spiritual yang dapat mengalihkan beban mereka. Selain itu, bentuk-bentuk komunikasi tersebut secara tidak langsung membuat mereka merasakan manfaatnya bagi kesehatan jiwanya. Kondisi ini terjadi karena penyebab depresi yang dialami perempuan kepala keluarga ini masih dalam kategori ringan. Namun, jika dalam variasi yang parah, maka diperlukan resep obat antidepresan dari dokter untuk mengurangi sakita yang lebih parah, yang tidak akan berhasil dengan kesadaran bahwa ada sesuatu yang salah dalam kehidupan pribadi seseorang.

Berbeda dengan LS yang aktif di Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD), SC menganggap mengikuti kursus tata rambut merupakan pintu gerbang baginya untuk lebih percaya diri karena keahliannya. Ia terkadang memanfaatkan jadwal memberikan kursus tata rambut dari Senin hingga Kamis untuk mencari penghasilan tambahan di luar kegiatan di Serikat Perempuan Kepala Keluarga. Ibu SC berkata: "Alhamdulillah, karena saya punya keahlian, mudah mencari nafkah. Saya juga sering membantu merias pengantin pada akhir pekan. Semoga selalu ada berkah untuk saya dan anak." Sebagai organisasi aksi kolektif, Serikat perempuan kepala keluarga menggunakan berbagai media dalam kegiatan pemberdayaannya. Mereka juga melakukan kegiatan pemberdayaan interpersonal terkait bantuan hukum, pertemuan komunikasi kelompok dua mingguan, pelatihan keterampilan, dan Akademi Paradigma (program pendidikan kepemimpinan perempuan desa). Yayasan PEKKA bergerak menggunakan media massa dengan menerbitkan buku-buku panduan dan majalah kemudian mendistribusikannya ke Serikat Perempuan Kepala Keluarga yang ada di seluruh Indonesia. Buku-buku yang dicetak dan diterbitkan untuk dibagikan kepada perempuan kepala keluarga antara lain berjudul: "Melawan Pasrah", dan "Sebuah Dunia Tanpa Suami". Adapula majalah yang terbit setiap dua bulan yang sekarang berganti menjadi bulletin dengan nama "Cermin" dengan isi antara lain liputan kegiatan Yayasan PEKKA, pendapat tentang

motivasi untuk memberdayakan, dan pengalaman perempuan kepala keluarga setelah berpartisipasi dalam kegiatan Serikat.

Peneliti menemukan dampak dari pelatihan yang diberikan dalam pendampingan Serikat perempuan kepala keluarga yaitu adanya perubahan perilaku positif, cara pandang, motivasi, dan sikap hidup perempuan kepala keluarga. Selain itu, pelatihan juga meningkatkan keterampilan mereka dalam menghadapi masalah kehidupan, termasuk keterampilan wirausaha, manajemen, negosiasi, kepemimpinan, dan sejenisnya. Tumbuh dan berkembangnya pemimpin perempuan, fasilitator, dan kader lokal juga menjadi ciri pengembangan aset manusia. Mereka aktif dalam mengorganisir dan memimpin kelompoknya. Membangun kepercayaan diri melalui komunikasi kelompok merupakan langkah awal yang penting bagi perempuan kepala keluarga untuk tetap kokoh dalam berbagai peran. Seperti yang diungkapkan HR, "Kami dilatih mengembangkan pola pikir untuk dapat berbicara di depan umum, bagaimana kami dapat berjuang sendiri dan mencoba membantu masyarakat. Kami mendapatkan pelatihan dan mengetahui manfaatnya; kemudian, kami juga mencoba untuk menyebarkan pengetahuan tersebut di dalam dan di luar kelompok, bahkan dengan tetangga." Dengan berpartisipasi dalam Serikat, banyak perempuan kepala keluarga dapat membangun kekuatan kolektif, dimulai dengan interaksi sosial dan mendapatkan peluang dukungan sosial. Seperti yang dikatakan Rodiah et al. (2019) bahwa keinginan masyarakat yang terstigma karena memiliki kerentanan (*tattooed community*) untuk bergabung dalam suatu komunitas menimbulkan perasaan bahagia, kekeluargaan, dan kepedulian satu sama lain serta membantu anggota untuk bersosialisasi kembali di masyarakat.

Dukungan sosial berkaitan dengan kesehatan; dalam hal ini, kesehatan jiwa perempuan kepala keluarga. Hasil penelitian Segrin dan Passalacqua dalam Harrington NG (2015) menunjukkan bahwa: "dukungan sosial dari orang terdekat, dari teman-teman, dan keluarga berhubungan dengan kesehatan umum dan, lebih penting bahwa kesepian memediasi hubungan tersebut. Berdasarkan data lapangan, perempuan kepala keluarga mendapatkan dukungan sosial dari anggota serikat lainnya, keluarga inti dan kader juga orang tua. Sebagaimana pengalaman CN setelah suaminya meninggal, orang tua mendukungnya dengan mengirimkan satu karung beras (25kg) setiap bulan dan membantu merawat anak keenamnya yang berusia 5 tahun, saat ia harus memberikan jasa pendampingan bagi tetangga yang mengurus dokumen kependudukannya.

Selain itu, LS merasa dapat bersikap tegar dalam menghadapi duka akibat kekerasan fisik yang dilakukan mantan suaminya dengan pendampingan kader serikat. Dukungan tersebut mulai dari melapor ke polisi dan tempat bekerja suaminya, motivasi untuk berinteraksi dengan banyak orang dan melanjutkan pendidikan formal ke Perguruan tinggi hingga dipercaya untuk mendirikan Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) di Center Serikat Perempuan Kepala keluarga (tempat perempuan kepala keluarga beraktivitas). Demikian juga LS mendapat dukungan moral dari sesama anggota Serikat ketika menghadapi ekspresi marah dari keluarga besar mantan suaminya, saat ia secara terbuka untuk bersaksi tentang proses menjadi perempuan kepala rumah tangga yang berdaya pada wisuda perdana Akademi Paradigma.

Wujud aktualisasi diri sederhana dapat berupa rasa syukur, bersyukur atas segala nikmat dan karunia Tuhan dapat menebar manfaat seluas-luasnya. Tak hanya dibatasi dari kelebihan atau hal-hal baik yang dimiliki seseorang yang mampu mendorong aktualisasi diri. Namun banyak peristiwa yang merugikan dan menyakitkan yang dapat mengantarkan seseorang mencapai aktualisasi diri yang luar biasa. Seperti perceraian yang sulit, memaksa seseorang untuk harus bertahan. Kondisi tersebut dialami oleh perempuan kepala keluarga yang dengan berbagai cara mengikuti kegiatan yang diselenggarakan Serikat perempuan kepala keluarga dalam upaya menjaga kesehatan jiwa. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Naufaliasari dan Adriani (2013) yang menjelaskan bahwa perempuan yang ditinggalkan suaminya memiliki beban psikologis yang berat, namun dapat kembali bangkit dari keterpurukan dengan mengambil sisi positif dari dukungan sosial yang didapat.

Untuk itu penelitian tersebut menunjukkan bahwa perempuan yang dipaksa menjadi kepala keluarga telah menghadapi kompleksitas hidup mereka melalui kegiatan komunikasi mereka. Hal ini memperkuat teori bahwa komunikasi dapat memecahkan masalah kehidupan manusia (Sagiv et al., 2017). Komunikasi memang bisa menjadi obat bagi kehidupan manusia itu sendiri (Appelbaum et al, 2018) melalui gotong royong (Tomasello & Gonzalez-Cabrera, 2017).

Untuk kelancaran komunikasi yang dapat membuat kehidupan keluarga nyaman dengan kepala keluarga perempuan, maka berbagai pihak harus melakukan komunikasi yang mendukung (High & Young, 2018), yang dalam hal ini telah dilakukan oleh Serikat Perempuan Kepala Keluarga. Lembaga ini secara langsung telah membantu memberikan solusi kepada perempuan kepala rumah tangga dengan membawa mereka pada perspektif yang lebih luas tentang upaya peningkatan kehidupan keluarga yang lebih bermartabat. Lembaga ini juga menghubungkan masyarakat (khususnya perempuan kepala keluarga) kepada pemerintah yang juga



memiliki program pembangunan untuk perempuan. Semua itu kuncinya adalah adanya komunikasi yang sehat bagi perempuan kepala keluarga (Lisinskiene et al., 2019). Oleh karena itu, jika suatu komunitas tertentu belum memiliki lembaga pendukung seperti ini, harus ada langkah yang dipercepat karena akan selalu ada perempuan yang menyandang status baru janda yang masih terstigma negatif yang memiliki status baru menjadi kepala keluarga, namun dengan dukungan berbagai pihak ia bisa bangkit kembali.

## KESIMPULAN

Studi ini telah menjawab fakta tentang perempuan yang terpaksa menjadi kepala rumah tangga dalam menghadapi kompleksitas masalahnya saat ini. Yaitu, mereka harus terampil berkomunikasi dengan orang-orang dan pihak-pihak yang mendukung mereka secara efektif. Sebagaimana telah ada di Kota Cianjur, Jawa Barat Indonesia, hasilnya mereka bisa mandiri dan tumbuh percaya diri di tengah masyarakat. Alih-alih menjadi beban masyarakat, perempuan kepala keluarga tersebut justru menjadi penguat masyarakat. Penelitian ini terkait dengan masalah perempuan kepala keluarga; yang merupakan kajian dalam fenomena sosial. Kajian lanjutan dapat mengambil rangkaian program pengembangan pemberdayaan perempuan yang lebih luas dan melibatkan pengembang program seperti organisasi yang terlibat langsung di masyarakat dan pemerintah, baik daerah maupun pusat, dalam kajian teori pembangunan.

## REFERENCES

- Ackerson, L. K., & Viswanath, K. (2009). *Communication inequalities, social determinants, and intermittent smoking in the 2003 Health Information National Trends Survey*.
- Akhmadi, A., Yusrina, A., Budiyati, S., Yumna, A., & Suryahadi, A. (2011). *Access to Justice: Empowering Female Heads of Household in Indonesia: Case Studies in Nanggroe Aceh Darussalam, West Java, West Kalimantan, and East Nusa Tenggara*. SMERU Research Institute.
- Akhmedshina, F. (2020). Violence against women: a form of discrimination and human rights violations. *Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal*, 2020(1), 13–23.
- Albert, P. R. (2015). Why is depression more prevalent in women? *Journal of Psychiatry & Neuroscience: JPN*, 40(4), 219.
- Anwar, R. K., Rizal, E., & Rahman, M. T. (2018). *Consideration of Parents' Beliefs about Guiding Children's Usage of the Internet*. <https://doi.org/10.5220/0008818901950199>
- Anwar, R. K., SJORaida, D. F., & Rahman, M. T. (2019). Socializing fragrant river program as a strategy for introducing environmental literacy to the upper citarum community. *Journal of Environmental Management and Tourism*, 10(3), 597–612. [https://doi.org/10.14505/jemt.v10.3\(35\).14](https://doi.org/10.14505/jemt.v10.3(35).14)
- Appelbaum, M., Cooper, H., Kline, R. B., Mayo-Wilson, E., Nezu, A. M., & Rao, S. M. (2018). Journal article reporting standards for quantitative research in psychology: The APA Publications and Communications Board task force report. *American Psychologist*, 73(1), 3.
- Arango, C., Díaz-Caneja, C. M., McGorry, P. D., Rapoport, J., Sommer, I. E., Vorstman, J. A., McDaid, D., Marín, O., Serrano-Drozdownskyj, E., & Freedman, R. (2018). Preventive strategies for mental health. *The Lancet Psychiatry*, 5(7), 591–604.
- Ballon, P. (2018). A structural equation model of female empowerment. *The Journal of Development Studies*, 54(8), 1303–1320.
- BPS Provisi Jawa Barat. (2021). *Berita Resmi Statistik Indeks Pembangunan Manusia Tahun 2020*. BPS Jawa Barat.
- Chant, S. (2016). Women, Girls and World Poverty: Empowerment, Equality or Essentialism? *International Development Planning Review*, 38(1). <https://doi.org/10.3828/ldpr.2016.1>
- Denzin, N. K., & Lincoln, Y. S. (2011). *The Sage handbook of qualitative research*. sage.
- High, A. C., & Young, R. (2018). Supportive communication from bystanders of cyberbullying: Indirect effects and interactions between source and message characteristics. *Journal of Applied Communication Research*, 46(1), 28–51.

- Komalasari, D. (2019). *Kata dan Makna*.
- Lisinskiene, A., May, E., & Lochbaum, M. (2019). The initial questionnaire development in measuring of coach-athlete-parent interpersonal relationships: Results of two qualitative investigations. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(13), 2283.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Promosi kesehatan*.
- Parker, L. (2016). The theory and context of the stigmatisation of widows and divorcees (janda) in Indonesia. *Indonesia and the Malay World*, 44(128), 7–26.
- Parvanta, C. F., & Bass, S. B. (2020). Health Communication: Strategies and Skills for a New Era. In *Health communication: strategies and skills for new era*.
- Petersen, E., Fiske, A. P., & Schubert, T. W. (2019). The role of social relational emotions for human-nature connectedness. *Frontiers in Psychology*, 10, 2759.
- Pirak, A., Negarandeh, R., & Khakbazan, Z. (2019). Post-divorce regret among Iranian women: a qualitative study. *International Journal of Community Based Nursing and Midwifery*, 7(1), 75.
- Pourebrahim, N., Sultana, S., Edwards, J., Gochanour, A., & Mohanty, S. (2019). Understanding communication dynamics on Twitter during natural disasters: A case study of Hurricane Sandy. *International Journal of Disaster Risk Reduction*, 37, 101176.
- Undang-undang Republik Indonesia nomor 36 tahun 2009 tentang Kesehatan, Pub. L. No. 36 (2009).
- Rahman, N. W., Abdullah, H., Darus, N., & Mansor, A. A. (2017). Key challenges contributing to the survival of single mothers. *Journal of Applied Environmental and Biological Sciences*, 7(4), 105–109.
- Rajeev & Vinodan. (2018). Women empowerment and livelihood promotion : A transformation made by self-help groups in Andaman & Nicobar Islands, India. *The Research Journal of Social Sciences*.
- Raley, R. K., & Sweeney, M. M. (2020). Divorce, repartnering, and stepfamilies: A decade in review. *Journal of Marriage and Family*, 82(1), 81–99.
- Rathod, S., Pinninti, N., Irfan, M., Gorczyński, P., Rathod, P., Gega, L., & Naeem, F. (2017). Mental health service provision in low-and middle-income countries. *Health Services Insights*, 10, 1178632917694350.
- Rosenberg, M. B., & Chopra, D. (2015). *Nonviolent communication: A language of life: Life-changing tools for healthy relationships*. PuddleDancer Press.
- Sagiv, L., Roccas, S., Cieciuch, J., & Schwartz, S. H. (2017). *Personal values in human life*. *Nature Human Behaviour*, 1 (9), 630–639.
- Sarah, K., & Spillman Lorenz, F. (2006). Wickramma. Divorce leads to poor psychological and physical health in women. *Institute for Social and Behaviour Research*.
- Schutz, A. (2012). *Collected papers I. The problem of social reality* (Vol. 11). Springer Science & Business Media.
- Singerman, D. (2021). The Family, Politics, and the Familial Ethos. In *Avenues of Participation* (pp. 41–73). Princeton University Press.
- Tomasello, M., & Gonzalez-Cabrera, I. (2017). The role of ontogeny in the evolution of human cooperation. *Human Nature*, 28(3), 274–288.



© 2024 by the author. Submitted for possible open-access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).