

Analisis Strategi Coping Stres pada Ibu Single Parent Setelah Ditinggal Suami: Literatur Sistematis Review

Analysis of Stress Coping Strategies in Single Parent Mother After Left by Her Husband: Systematic Literature Review

Dulce Elda Ximenes dos Reis*, Endang Retno Surjaningrum & Ike Herdiana

Magister Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Airlangga Surabaya, Indonesia

Submitted: January 2021; Reviewed: January 2021; Accepted: January 2021

*Corresponding Email: eldadulce2@gmail.com

Abstrak

Tujuan dari *literature* ini yaitu untuk mengetahui pemilihan strategi *coping stress* yang dilakukan ibu *single parent* dalam menghadapi masalah setelah ditinggal suami. Metode yang digunakan dalam penulisan *literature review* ini yaitu dengan mencari literatur-literatur yang dilakukan dengan menggunakan database seperti <http://garuda.ristekbrin.go.id/> dan *Google Scholar*. Hasil kajian literatur ini mengidentifikasi lima artikel yang memenuhi kriteria inklusi. Dari literatur yang didapatkan mayoritas menggunakan jenis penelitian kualitatif sebanyak 3 artikel dan 2 artikel menggunakan penelitian kuantitatif. Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa strategi yang paling efektif dan sering digunakan Ibu Single Parent setelah ditinggal suami yaitu *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. Kesimpulan penelitian menunjukkan bahwa Situasi-situasi yang menyebabkan stres pada ketiga ibu *single parent* setelah ditinggal suami yaitu kebutuhan psikologis anak, pekerjaan, adanya tuduhan dari tetangga dan masalah ekonomi. Strategi coping yang digunakan oleh ibu *single parent* pasca ditinggal suami tersebut adalah coping yang berfokus pada emosi dan coping yang berfokus pada masalah. Mekanisme coping tersebut digunakan untuk melakukan adaptasi diri terhadap masalah yang dialami oleh ibu *single parent* tersebut, sehingga dapat mengurangi atau meminimalisir keadaan kondisi yang penuh dengan kekhawatiran, kecemasan dan tekanan stres.

Kata Kunci: Strategi Coping Stress; Ibu Single Parent; *Literatur Sistematis Review*.

Abstract

The purpose of this literature is to determine the selection of stress coping strategies that single parent mothers undertake in dealing with problems after their husbands leave. The method used in writing this literature review is to search for literature which is done using databases such as <http://garuda.ristekbrin.go.id/> and *Google Scholar*. The results of this literature review identified five articles that met the inclusion criteria. From the literature obtained, the majority use this type of qualitative research as many as 3 articles and 2 articles using quantitative research. Several studies have shown that the most effective and frequently used strategies for single parent mothers after their husband leave are *problem focused coping* and *emotion focused coping*. The conclusion of the study shows that the situations that cause stress to the three single parent mothers after their husbands leave are the psychological needs of the child, work, accusations from neighbors and economic problems. The coping strategy used by the single parent after her husband left her is coping that focuses on emotions and coping that focuses on problems. This coping mechanism is used to self-adapt to the problems experienced by the single parent, so that it can reduce or minimize the condition full of worry, anxiety and stress.

Keywords: Stress Coping Strategy; Single Parent Mother; *Systematic Literature Review*.

How to Cite: Reis, D.E.X.D., Surjaningrum, E.R. & Herdiana, I. (2021). Analisis Strategi Coping Stres Pada Ibu Single Parent setelah Ditinggal Suami: Literatur Sistematis Review. *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)*. 3 (3): 1378-1388.



PENDAHULUAN

Idealnya sebuah keluarga terdiri dari seorang ayah, ibu dan anak. Namun dalam sebuah pernikahan, tidak dapat dipungkiri bahwa permasalahan bisa saja datang. Sebagian pasangan dapat menyelesaikan permasalahan tersebut, sebagian lagi dapat bertahan dengan permasalahan yang dihadapi dan sebagian lainnya memutuskan untuk bercerai dengan pasangan. Individu yang bercerai dengan pasangan dan kemudian mengasuh anak, maka akan menjadi orang tua tunggal atau lebih dikenal dengan *single parent*. Menurut Greenberg (Usakli, 2013) *single parent* merupakan sebuah konsep yang dapat diartikan ketika sebuah keluarga yang tidak memiliki salah satu orang tua, baik ayah maupun ibu yang disebabkan oleh perceraian, tidak tinggal bersama lagi, hamil tanpa ikatan pernikahan atau kematian.

Menurut Halim (Ghani, dkk., 2014) tidak mudah seorang *single parent* untuk menjadi kepala keluarga karena mereka tidak hanya sebagai pencari nafkah namun juga harus mendidik anak-anak. Banyak sekali tantangan yang dihadapi oleh seorang *single parent*, termasuk masalah keuangan, stres emosional, masalah psikologis dan psikis dalam mendidik anak dan juga stigma yang muncul di masyarakat. Menjadi *single parent* dapat dikatakan sebagai pengalaman hidup yang traumatik.

Ketika kepala keluarga memutuskan untuk merantau, perceraian atau meninggal maka kondisi ini menempatkan istri untuk menjadi *single parent*. Seseorang dapat dikatakan sebagai ibu *single parent* apabila suaminya tinggal berjauhan darinya dan tidak memainkan peranan aktif sebagai ayah dalam keluarga (Faddilah, 2015). Menjadi seorang *single parent* berarti harus memainkan peran ganda di dalam keluarga, dimana istri harus memainkan peran sebagai ayah dan ibu sekaligus bagi anak-anaknya. Alvita (2008) menyatakan peran ganda tersebut harus memenuhi kebutuhan psikologis anak (pemberian kasih sayang, perhatian dan rasa aman) serta harus memenuhi kebutuhan fisik anak (kebutuhan sandang, pangan, kesehatan, pendidikan, dan kebutuhan lainnya yang berkaitan dengan materi atau finansial) serta spiritual. Oleh karena itu, terdapat kecenderungan ibu-ibu *single parent* untuk berperan ganda baik sebagai ayah maupun ibu agar bisa memenuhi kebutuhan rumah tangganya.

Berbagai situasi yang terjadi memungkinkan seorang ibu *single parent* cenderung rentan mengalami stres yang diakibatkan karena adanya peran ganda yang harus dijalani sebagai dampak dari suami yang pergi merantau. Kebanyakan ibu dengan status *single parent* yang ditinggal suami merantau berada pada usia 40-50 tahun, yang dalam teori psikologi perkembangan masuk dalam kategori atau kelompok usia dewasa madya awal. Dimana secara tahap perkembangan ibu pada masa dewasa madya awal akan sangat rentan mengalami stres. Stres yang terjadi karena pada usia dewasa madya dipenuhi oleh tanggung jawab yang berat seperti perubahan tanggung jawab kerja dan berbagai peran yang menyita waktu dan energi (Papalia, Diane E., et al, 2008). Hal ini didukung juga oleh pernyataan Hurlock (2015) yang menyatakan bahwa penyesuaian peran dan pola hidup yang berubah, khususnya bila disertai dengan berbagai perubahan fisik, selalu cenderung merusak homeostatis fisik dan psikologis seseorang dan dengan mudah membawa individu ke dalam masa stres. Stres adalah respon yang tak spesifik dari tubuh terhadap berbagai tuntutan yang ada, dimana respon tersebut dapat berupa respon fisik atau emosional (Dewi, 2012).

Menurut Rani (2006) diantara banyaknya tantangan yang dihadapi *single parent*, stres merupakan tantangan terberat. Hal ini dikarenakan seorang *single parent* memiliki tanggung jawab yang besar, yaitu harus menyiapkan kebutuhan keuangan, mengatur segala kebutuhan rumah tangga dan menjaga anak.

Stres yang berkepanjangan dan tidak mampu dikendalikan akan memunculkan dampak negatif. Dewi (2012) menyatakan dampak negatif secara kognitif seperti kesulitan konsentrasi, dampak negatif secara psikologis seperti meningkatnya perasaan cemas, bangkit dan mengerahkan mekanisme pertahanan diri, sehingga muncul perasaan bertambah gelisah, sulit tidur atau tidak nyaman, dirundung kesedihan. Dampak negatif secara fisiologis antara lain

demam, sakit kepala, nyeri otot atau sendi, kehilangan nafsu makan dan perasaan lelah terus-menerus. Agar dampak negatif tersebut dapat diminimalkan maka ibu *single parent* menggunakan *strategies coping*. *Coping* merupakan sebuah respon dari perilaku dan pikiran terhadap penggunaan sumber yang dimiliki dari dalam diri maupun lingkungan sekitarnya, pelaksanaan *coping* dapat dilakukan secara sadar oleh individu. Tujuan dari *coping* yaitu untuk mengurangi maupun mengatur masalah-masalah yang timbul dari dalam diri pribadi maupun luar dirinya (*internal or external conflict*) sehingga dapat meningkatkan kehidupan yang jauh lebih baik (Maryam, 2017).

Strategi coping merupakan upaya untuk mengurangi atau meminimalkan dampak kejadian yang menimbulkan stres khususnya dalam menghadapi tuntutan peran. Strategi coping didefinisikan secara terperinci oleh Folkman (1984) sebagai bentuk usaha kognitif dan perilaku yang dilakukan seseorang untuk mengatur tuntutan internal dan eksternal yang timbul dari hubungan individu dengan lingkungan, yang dianggap mengganggu batas-batas yang dimiliki oleh individu tersebut.

Lazarus dan Folkman (1984) mengklasifikasikan strategi coping yang digunakan, yaitu *emotional focused coping* yang merupakan strategi untuk meredakan emosi individu yang ditimbulkan oleh stressor (sumber stres), tanpa berusaha untuk mengubah suatu situasi yang menjadi sumber stres secara langsung, dan *problem focused coping* yang merupakan strategi coping untuk menghadapi masalah secara langsung melalui tindakan yang ditujukan untuk menghilangkan atau mengubah sumber-sumber stres, dukungan dan masukan yang diberikan orang lain dapat membantu individu dalam menyelesaikan masalah (Pitasari, 2014). Aspek-aspek dalam *problem focused coping* adalah *exercised caution* (kehati-hatian), *instrumental action*, *negotiation*, sedangkan aspek dalam *emotional focused coping* yaitu *escapism* (menghindar), *minimization* (pengabaian), *self blame* (menyalahkan diri) dan *seeking meaning* (memaknai masalah) (Fauziannisa, 2013).

Coping merupakan sebuah respon dari perilaku dan pikiran terhadap penggunaan sumber yang dimiliki dari dalam diri maupun lingkungan sekitarnya, pelaksanaan *coping* dapat dilakukan secara sadar oleh individu. Tujuan dari *coping* yaitu untuk mengurangi maupun mengatur masalah-masalah yang timbul dari dalam diri pribadi maupun luar dirinya (*internal or external conflict*) sehingga dapat meningkatkan kehidupan yang jauh lebih baik (Maryam, 2017)

Secara garis besar (Folkman & Lazarus, 1984) dalam (Lestari, 2013) dapat membagi strategi coping menjadi dua yakni *problem focused coping* dan *emosional focused coping*. *Problem focused coping* yaitu suatu tindakan yang dapat diarahkan untuk memecahkan masalah. Individu cenderung menggunakan perilaku ini saat dirinya memandang masalah yang sedang dihadapinya masih bisa dikontrol dan dapat diselesaikan. Perilaku yang berpusat pada masalah cenderung dilakukan individu bila ia merasa bahwa sesuatu yang konstruktif dapat dilakukan terhadap situasi yang diyakini bahwa sumberdaya yang dimiliki dapat mengubah situasi. Sedangkan *emotional focused coping* yaitu melakukan berbagai upaya yang bertujuan untuk memodifikasi fungsi emosi tanpa melakukan usaha dalam mengubah masalah secara langsung.

Miranda (2013) Perilaku *coping* yang berpusat pada emosi cenderung dilakukan bila individu merasa tidak dapat mengubah situasi yang dapat menekan dan menerima hal tersebut, karena kemampuan diri yang dimiliki tidak mampu mengatasi situasi dari masalah. Faktor-faktor yang mempengaruhi seseorang dalam melakukan pemilihan strategi *coping* yaitu seperti usia, pendidikan, status sosial ekonomi, dukungan sosial, jenis kelamin, karakteristik kepribadian, serta pengalaman (Rahmawati, 2018).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Nabit et al., 2019) menunjukkan bahwa strategi coping stres yang digunakan oleh ketiga partisipan adalah *emotional focused coping* dan *problem focused coping*, namun partisipan 1 dan 3 mempunyai kecenderungan yang lebih besar untuk menggunakan *emotional focused coping* sebagai bentuk strategi coping stres yang dialami dan



pada partisipan 2 terdapat kecenderungan untuk menggunakan *emotional focused coping* dan *problem focused coping* sebagai bentuk strategi coping stres.

Hasil penelitian (Ahsyari, 2014) diketahui bahwa penyebab perceraian dari ketiga subjek adalah masalah keuangan, komunikasi, keluarga, perselingkuhan dan KDRT, sehingga berdampak pada *multitasking, solo parenting dan issue of self* dan berdampak pada masalah keuangan, praktis, psikologis, emosional, sosial, perubahan konsep diri dan sulit memenuhi figur ayah. Hal ini menyebabkan kelelahan emosional yang dialami subjek seperti kelelahan fisik seperti sakit kepala, sulit tidur, daya tahan tubuh menurun dan hipertensi. Kelelahan emosi yang dialami adalah mudah menangis, cemas, sulit beradaptasi dan mudah marah sedangkan kelelahan mental yang dialami adalah merasa tidak berharga, sensitif, mengalami kebingungan dalam mengambil keputusan, merasa tidak bahagia dan kehilangan kepercayaan diri. Strategi coping yang dilakukan subjek terdiri adalah *Problem Focused Coping* dengan mengurangi intensitas bekerja, berkegiatan positif, bekerja keras, tidak mau bertemu dengan mantan suami, menunjukkan pada mantan suami bahwa mampu hidup lebih baik, memperbaiki pribadi diri, mandiri dalam menghidupi keluarga sedangkan *Emotional Focused Coping* adalah dengan menyibukkan diri dan memperluas pergaulan, menyesali diri telah mengambil keputusan yang cepat dan menutup diri tentang perceraian, sabar dan ikhlas dengan ujian Tuhan, mengambil hikmah setiap permasalahan dan mendekatkan diri pada Tuhan.

Jonathan (2019) dalam penelitiannya menunjukkan dinamika stress pada ibu tunggal melibatkan gejala stress, sumber stress, dan respon terhadap stress. Pasca bercerai dengan suami ibu tunggal menunjukkan gejala stress berupa meningkatnya tekanan darah, mudah marah, sering menunda pekerjaan, perubahan pola makan, peningkatan pola konsumsi rokok, dan gangguan tidur. Sumber stress pada ketiga partisipan adalah hadirnya 'orang ketiga' dalam rumah tangga mereka. Respon terhadap stress yang ditunjukkan ketiga partisipan adalah *anxiety, anger and aggression, dan cognitive impairment*. Pada penelitian ini juga ditemukan perbedaan penghayatan emosi terhadap stressor perceraian antar ibu tunggal. Partisipan 1 dan 3 memiliki penghayatan emosi yang cenderung negatif terhadap perceraian dan menganggap stressor tersebut sebagai traumatic event. Sedangkan partisipan 2 memiliki penghayatan emosi yang positif terhadap perceraian dan hanya menganggap stressor minor sehingga bisa cepat bangkit dari keterpurukan. *Coping stress* pasca perceraian yang dilakukan ibu tunggal yang bekerja meliputi *planfull problem solving, confrontative, seeking for social support, distance, escape/avoidance, positive reappraisal, self-control, dan acceptance responsibility*. Hasil penelitian ini ditemukan pula kompleksitas stressor pada partisipan yang menyebabkan *multiple stress*. Temuan ini berbanding lurus dengan penelitian (Chinaveh, 2013) dimana individu yang gagal mengatasi tekanan-tekanan akan mengalami kelelahan mental dan fisik atau terserang penyakit.

Berdasarkan latar belakang dan penelitian terdahulu penelitian ini berfokus untuk mengetahui pemilihan strategi coping stress yang dilakukan ibu single parent dalam meghadapi masalah pasca ditinggal suami.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penulisan literature review ini yaitu dengan mencari literatur-literatur yang dilakukan dengan menggunakan database seperti <http://garuda.ristekbrin.go.id/> dan Google Scholar. Pada awal pencarian dengan keywords: "StrategyCopingStres" dan "ibu single Parent" didapatkan total artikel sejumlah 11.240, setelah disaring dengan melihat kriteria inklusi didapatkan 5 artikel dari rentang waktu 2015 sampai 2020.

Kriteria inklusi berikut digunakan untuk pemilihan studi untuk literature review yaitu: Penelitian ini harus memberikan informasi tentang strategi coping stres dan Penelitian harus berkaitan dengan kelelahan akibat stress pada ibu single Parent; Publikasi tidak asli seperti



abstrak saja, untuk artikel dengan judul dan abstrak yang tidak jelas akan di periksa dan dievaluasi dari semua publikasi yang diambil; Artikel yang dari judulnya tidak sesuai dengan topik pencarian; Fokus utama dari literatur review ini adalah strategi coping stres pada ibu single Parent. Untuk mengoptimalkan interpretasi ini, pertama-tama penulis akan mengklarifikasi hasil temuan penelitian.

Tabel 1. Strategi Pencarian Literatur

	Portal Garuda	Google Scholar
Upaya pertama	“Strategy Coping Stres “dan “ibu single Parent” 40 artikel	11.200 artikel
Upaya kedua	disaring dari range 2015-2020 "22 artikel"	disaring dari range 2015-2020 "16 artikel"
Upaya ketiga	disaring subjek "2 artikel"	disaring subjek "3 artikel"

Sumber: data diolah, 2021

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kajian literatur ini mengidentifikasi lima artikel yang memenuhi kriteria inklusi. Artikel ditulis dalam bahasa Indonesia. Dari literatur yang didapatkan mayoritas menggunakan jenis penelitian kualitatif sebanyak 3 artikel dan 2 artikel menggunakan penelitian kuantitatif. Sebagian besar artikel membahas tentang strategi coping stres yang digunakan pada *ibu single Parent* dalam menghadapi masalah ketika menjadi orang tua tunggal. Strategi coping merupakan suatu cara atau metode yang dapat dilakukan untuk mengatasi serta mengendalikan situasi maupun masalah yang dialami dan dipandang sebagai bagian dari hambatan serta menjadi tantangan yang bersifat menyakitkan, dan merupakan ancaman yang bersifat merugikan. Istilah dari coping umumnya mengacu pada strategi coping adaptif atau konstruktif. Namun, beberapa strategi coping juga dapat dianggap maladaptif.

Menurut Folkman & Lazarus (1984) dalam (Hardiyanti & Permana, 2019) perilaku coping yang berpusat pada masalah juga cenderung dilakukan apabila individu merasa bahwa sesuatu yang bersifat konstruktif dapat dilakukan terhadap situasi tersebut atau dirinya meyakini bahwa sumber daya yang dimiliki dapat mengubah konflik.

Hasil ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh menunjukkan bahwa strategi coping yang lebih berfokus pada masalah lebih banyak digunakan, daripada berfokus pada emosi dimana cenderung dikaitkan dengan kesehatan mental yang lebih baik ketika berhadapan dengan stres ketika ditinggal suami.

Tabel 2. Studi Karakteristik

Penulis (Tahun)	Tujuan	Metode	Instrumen	Hasil
(Nabit et al., 2019)	Mengetahui strategi coping stres pada ibu single parent pasca ditinggal suami merantau.	Kualitatif dengan pendekatan fenomenologis	Wawancara, observasi	Strategi coping stres yang digunakan oleh ketiga partisipan adalah <i>emotional focused coping</i> dan <i>problem focused coping</i> , namun partisipan 1 dan 3 mempunyai kecenderungan yang lebih besar untuk menggunakan <i>emotional focused coping</i> sebagai bentuk strategi coping stres yang dialami dan pada partisipan 2 terdapat kecenderungan untuk menggunakan <i>emotional focused coping</i> dan



				<i>problem focused coping</i> sebagai bentuk strategi <i>coping</i> stres.
(Prasetyawati, 2018)	Mengetahui dan mendeskripsikan strategi coping yang dilakukan oleh ibu single parent	Kualitatif dengan pendekatan fenomenologis	wawancara secara mendalam semi terstruktur yang menggunakan alat perekam.	Ibu <i>single parent</i> mengalami masalah setelah kepergian suami mereka yang berupa masalah sosial dimana mereka merasa kurang dihargai setelah kepergian suami, masalah ekonomi guna membiayai pendidikan anak dan kebutuhan rumah tangga, dan masalah psikologis adanya rasa kesepian setelah kepergian suami karena merasa tidak ada yang bisa diajak bersama-sama untuk bertukar pikiran. Para ibu single parent menghadapi masalah yang muncul dengan berbagai cara. Terdapat dua bentuk strategi coping yang berhasil terungkap pada penelitian ini, antara lain strategi coping berdasarkan masalah dengan cara mencari atau merencanakan pemecahan masalah untuk mengubah situasi menjadi lebih baik, dan strategi <i>coping</i> berdasarkan emosi.
(Fadhilah, 2015)	Untuk mengetahui bentuk locus of control pada wanita single parent, strategi coping pada wanita single parent, serta ada atau tidaknya hubungan antara locus of control dengan strategi coping pada wanita single parent.	Kuantitatif	MS excel dan SPSS 16 for window. Selanjutnya menggunakan analisis product moment carl pearson untuk mengetahui korelasi antara variabel bebas dan variabel terikat dan menguji signifikansi antara kedua variabel.	Strategi <i>coping</i> wanita <i>single parent</i> dewasa awal yang ada di Kecamatan Perak Jombang dibagi menjadi dua, <i>problem focused coping</i> dan <i>emotional focused coping</i> . Dari 42 subyek penelitian, wanita single parent dewasa awal yang melakukan <i>problem focused coping</i> sebanyak 21 subyek, begitu juga dengan wanita single parent dewasa awal yang melakukan <i>emotional focused coping</i> juga berjumlah 21 subyek.
(Jonathan et al., 2020)	Mengetahui gambaran stres pascacerai dan strategi coping yang digunakan ibu	Deskriptif kualitatif dengan desain studi kasus	wawancara significant other. Analisis data yang digunakan	Gejala stres yang dialami partisipan berupa tekanan darah meningkat, sering menunda pekerjaan, mudah marah, perubahan pola makan, peningkatan konsumsi rokok, dan mengalami gangguan tidur. Sumber



tunggal yang
bekerja.

dalam
penelitian ini
adalah teknik
analisis data
tematik

stres setiap partisipan merupakan orang ketiga dalam hubungan rumah tangga, serta penyusutan sumber daya ekonomi, sosial, dan psikologis. Strategi coping stress yang digunakan partisipan antara lain; *planful problem solving, confrontative, seeking for social support, distance, escape/avoidance, positive reappraisal, self-control, dan acceptance responsibility.*

(Octaviani et al., 2018)	Menganalisis pengaruh karakteristik keluarga orang tua tunggal, tingkat stres, dan strategi coping terhadap kesejahteraan subjektif.	Kuantitatif	wawancara dengan ibu menggunakan kuesioner	Hampir seluruh ibu tunggal mempunyai kesejahteraan subjektif pada kategori rendah. Faktor yang berpengaruh negatif signifikan terhadap kesejahteraan subjektif ibu tunggal yaitu besar keluarga dan stres. Oleh karenanya, program-program yang mampu membantu ibu tunggal dalam mengelola stres dengan baik akan sangat bermanfaat untuk mengoptimalkan kesejahteraan subjektifnya.
--------------------------	--	-------------	--	--

Sumber: data diolah, 2021

Penelitian ini sebanding yang dilakukan oleh (Nabit et al., 2019) menjelaskan bahwa untuk mengatasi stres strategi pasca ditinggal suami merantau adalah *emotional focused coping* (koping yang berfokus pada emosi) dan *problem focused coping* (koping yang berfokus pada masalah). *Emotional focused coping* yang digunakan adalah menghindari masalah, mengabaikan masalah, menyalahkan diri dan memaknai masalah. Sedangkan *problem focused coping* yang digunakan adalah *exercised caution* (kehati-hatian), *instrumental action* dan *negotiation* (negosiasi). Gejala stres yang paling umum dirasakan adalah letih atau kelelahan, perasaan cemas, sedih, melakukan kekerasan verbal sedangkan dampak stress yang paling umum dialami oleh ketiga ibu single parent pasca ditinggal suami merantau adalah sakit kepala, kelelahan, susah tidur, munculnya perasaan gelisah dan lebih mudah marah.

Ibu single parent adalah seorang ibu yang memikul tanggung jawab merawat, mendidik, membimbing, menjaga dan membiayai anak-anaknya tanpa keterlibatan aktif seorang suami yang disebabkan oleh kematian, perceraian, dan tinggal berjauhan.

Saat suami merantau ibu single parent melakukan penyesuaian terhadap pola hidup yang berubah, khususnya terkait dengan pemenuhan kebutuhan individu secara pribadi (personal) baik secara emosi, kognisi dan biologis, dimana pada saat suami belum merantau mereka memiliki pasangan (partner) untuk berembung dan berdiskusi dalam menyelesaikan persoalan keluarga, berbagi perasaan bersama suami baik suka dan duka dan adanya pemenuhan kebutuhan seks. (Miftahurrohmah, 2016) menyatakan masalah utama yang dihadapi oleh ibu single parent setelah suami bekerja sebagai TKI adalah rasa kesepian dan tidak terpenuhinya kebutuhan seks yang mana kebutuhan itu hanya bisa dipenuhi manakala suami telah pulang.

Selain penyesuaian ibu single parent terhadap kebutuhan secara pribadi (personal), menjadi seorang ibu single parent berarti partisipan akan menjalani peran ganda dalam hidupnya dimana menurut Alvita (2008) dalam (Nisa & Lestari, 2016) menyatakan bahwa peran ganda tersebut harus memenuhi kebutuhan psikologis anak (pemberian kasih sayang, perhatian dan rasa aman), kebutuhan fisik anak (kebutuhan sandang pangan, kesehatan, pendidikan, dan kebutuhan lainnya



yang berkaitan dengan materi) dan juga secara spiritual. Para Ibu *single parent* juga menjalani peran ganda tersebut seperti memberi kasih sayang, perhatian, pemenuhan kebutuhan anak, mengajarkan anak tentang spiritualitas dan juga menjalani peran dalam konteks sosial seperti menggantikan suami untuk pergi ke acara adat dan juga ikut membersihkan lingkungan desa dengan kepala keluarga yang lainnya.

Menurut (EB, 2015) penyesuaian terhadap peran baru yang harus dilakukan di rumah dan aspek sosial kehidupan cenderung membawa individu ke dalam masa stres. Pada masalah sosial yakni pandangan masyarakat terhadap perubahan status ibu *single parent*. Ibu *single parent* merasa hambatan terbesar ada pada masalah ekonomi. Hal ini sejalan dengan pernyataan (Nabit et al., 2019) menjelaskan bahwa situasi-situasi yang menyebabkan stres pada ketiga ibu *single parent* pasca ditinggal suami merantau adalah, (a) peran ganda yang dijalani setelah suami merantau yaitu memenuhi kebutuhan psikologis anak (pemberian kasih sayang, perhatian dan rasa aman), kebutuhan fisik (memenuhi kebutuhan pangan, kesehatan, pendidikan dan kebutuhan lainnya yang berkaitan dengan mater), (b) pekerjaan yang dijalani seperti bekerja di kebun dan memberi makan ternak, (c) adanya tuduhan selingkuh dari tetangga dan (d) masalah ekonomi yang belum tercukupi.

Bagi seorang *single parent* kesulitan ekonomi merupakan permasalahan utama yang mereka hadapi setelah kehilangan suami mereka dalam pendapatan dan keuangan yang terbatas karena tidak hadirnya suami sebagai kepala keluarga dan pencari nafkah bagi keluarga.

Beberapa penelitian telah dilakukan untuk mengetahui strategi coping yang lebih efektif dalam menangani stress ibu *single parent*. Namun dari hasil beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa strategi yang paling efektif dan sering digunakan Ibu *Single Parent* dalam menangani masalah yaitu *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh (Prasetyawati, 2018) Strategi coping yang dipilih ibu *single parent* dalam menyelesaikan masalah sosial adalah memilih memecahkan masalah secara langsung dengan bertanya letak kesalahannya jika terjadi permasalahan dengan masyarakat dilingkungannya, dan memilih mencari dukungan sosial dengan cara musyawarah dibicarakan dengan keluarga, teman atau dengan orang yang lebih tua. Strategi coping yang dipilih ibu *single parent* dalam menyelesaikan masalah ekonomi adalah dengan berkerja dan menghemat pemasukan, dengan hidup sederhana dan tidak berfoya-foya, dan jika memiliki masalah ekonomi ibu *single parent* lebih memilih untuk mengambil uang tabungan atau meminjam uang di bank. Strategi coping yang dipilih ibu *single parent* dalam mengatasi masalah psikologis seperti sedih, ketidak berdayaan, kesepian saat kehilangan suami adalah kontrol diri dengan cara mengendalikan perasaan dengan berpasrah dan lebih mendekat diri kepada Allah SWT dengan cara melakukan sholat, berdoa, berzikir, kegiatan-kegiatan agama lainnya.

Pendapat ini didukung oleh (Fadhilah, 2015) bahwasanya perempuan yang ditinggal oleh suaminya baik bercerai ataupun suaminya meninggal, pada umumnya memiliki masalah yang kompleks, antara lain mendapat penilaian negatif dari masyarakat ketika memutuskan untuk menikah lagi, mendapat penilaian negatif dari masyarakat ketika keluar rumah/bepergian ataupun ketika menerima telepon, merasa kesepian, kesulitan dalam menjalankan tugas sebagai kepala rumah tangga, mengurus anak, dan masalah dalam mencukupi kebutuhan ekonomi untuk keluarga. Wanita *single parent* melakukan usaha yang bervariasi dalam menghadapi stress yang telah menimpa mereka, mulai dari menggunakan *problem focused coping* (coping yang berorientasi pada masalah) hingga *emotion focused coping* (coping yang sebatas emosi saja). Dengan kata lain bahwa individu yakin dengan kata hati yang dimilikinya. Untuk mengontrol emosinya, individu akan mampu berpikir panjang, sehingga keputusan yang diambil sudah melalui beberapa pertimbangan-pertimbangan yang sangat matang.

Sementara hasil berbeda ditunjukkan pada penelitian yang dilakukan oleh (Jonathan et al., 2020) bahwasannya ibu *single parent* dalam penelitiannya cenderung lebih dominan melakukan

coping yang berfokus pada pendekatan emosional (*emotional-focused coping*). Hal tersebut dikarenakan strategi coping ini lebih berorientasi pada emosi yang merupakan usaha untuk meredakan atau mengelola stres emosional yang muncul ketika individu berinteraksi dengan lingkungan. Ibu single parent kerap mencari dukungan sosial dari saudara dan kerabatnya dengan tujuan mendapat simpati dan menenangkan perasaan dan bukan berfokus untuk menyelesaikan masalahnya (*seeking social support for emotional reason*), berupa menceritakan perasaan yang dialaminya pada keluarga dan sahabat-sahabatnya. Sedangkan untuk instrumental reason yang dilakukan yakni dengan mencari informasi pada orang lain tentang situasi yang dihadapi, serta menceritakan masalahnya dan meminta saran pada orang yang berpengalaman. Strategi coping *seeking for social support* yang lebih difokuskan pada ibu single parent lainnya adalah *instrumental reason*, yakni berupa mencari informasi pada orang lain tentang situasi yang dihadapi serta mempertimbangkan saran-saran yang telah diberikan. Sedangkan untuk emotional reason, penerapannya berupa menceritakan perasaannya pada keluarga dan kerabat terdekatnya serta menerima simpati dan pengertian dari mereka.

Prasetyawati (2018) juga mengungkapkan bahwa faktor yang mempengaruhi strategi coping adalah dukungan dan perhatian yang diberikan oleh keluarga dan lingkungannya akan berpengaruh bagi perilaku strategi coping seseorang. Dukungan sosial dapat diartikan sebagai pemberian bantuan atau pertolongan terhadap seseorang yang mengalami masalah dari orang lain yang memiliki hubungan dekat. Bantuan yang diberikan antara lain pemberian curahan kasih sayang, perhatian dan kepedulian, nasihat dan diskusi tentang bagaimana mengatasi atau memecahkan masalah serta bantuan material. Pada penelitian ini, ketika ibu *single parent* memiliki masalah, maka ibu *single parent* akan menceritakan masalahnya kepada keluarga dan kerabat, baik anak kandung, adik, ataupun orang yang dipercaya.

Pada penelitian yang dilakukan oleh (Jonathan et al., 2020) juga ditemukan perbedaan penghayatan emosi terhadap stresor antar ibu tunggal. Partisipan 1 dan 3 memiliki penghayatan emosi yang cenderung negatif dan menganggap stresor tersebut sebagai peristiwa yang traumatis. Sedangkan partisipan 2 memiliki penghayatan emosi yang positif dan hanya menganggap stresor minor sehingga bisa cepat bangkit dari keterpurukan. Temuan tersebut memiliki keterkaitan dengan resiliensi, yakni kemampuan manusia untuk menghadapi, mengatasi, dan menjadi kuat atas kesulitan yang dialaminya. Dalam penelitian ini juga ditemukan kompleksitas stresor ibu tunggal. Kebimbangan akan kepercayaan, bullying dari saudara, serta tekanan dari anak yang menyalahkannya terkait perceraian yang dialaminya merupakan bentuk stress ganda bagi ibu tunggal. Hal tersebut mengakibatkan naiknya tekanan darah, sulit berkonsentrasi, dan marah tanpa sebab. Kompleksitas stresor pada ibu tunggal dapat mempengaruhi penghayatan stresor perceraian (Khoiroh, 2011). Ibu tunggal yang memiliki stresor yang kompleks dan menghayatinya secara negatif lebih banyak melaporkan pengalaman yang buruk serta cenderung bergantung pada coping emosional. Sedangkan ibu tunggal yang memiliki sedikit stresor serta menghayatinya secara positif sebagai tantangan dan cenderung melakukan coping yang berfokus penyelesaian masalah.

(Octaviani et al., 2018) menyebutkan bahwa Strategi coping merupakan suatu bentuk upaya yang dilakukan oleh keluarga untuk mencapai tingkat keseimbangan serta bentuk penyesuaian terhadap krisis yang dihadapi oleh keluarga. Coping melibatkan proses mengatur suatu sumber stres, termasuk usaha untuk meminimalisir, menghindari, mentoleransi, merubah, atau menerima situasi stres. Coping berfokus masalah biasanya dilakukan pada masalah yang masih dapat diperbaiki.

Hasil penelitian (Octaviani et al., 2018) menunjukkan bahwa strategi coping berfokus emosi lebih sering digunakan dibanding strategi coping berfokus masalah. Strategi coping berfokus emosi lebih sering digunakan karena secara langsung ke dalam diri dan bertujuan mengurangi stres bersifat emosional. Ia juga mengungkapkan bahwa semakin banyak jumlah anggota



Keluarga, maka akan berpengaruh terhadap menurunnya kesejahteraan subjektif. Adapun penelitian ini kondisi orang tua tunggal yang terbebani dengan pekerjaan di rumah atau di luar rumah dan menghasilkan pendapatan yang cukup untuk memenuhi kebutuhan anggota keluarganya. Apabila semakin banyak anggota keluarga yang dimiliki dan penghasilan ibu tidak mencukupi maka akan menurunkan kesejahteraan subjektif keluarga. Selain itu, banyaknya jumlah anggota keluarga akan menurunkan kesejahteraan subjektif dimensi fisik, ekonomi akibat tingginya pemenuhan kebutuhan dan akan menurunkan kesejahteraan subjektif dimensi psikologis karena banyaknya jumlah individu yang harus diperhatikan. Hasil penelitian ini mengungkap adanya pengaruh negatif stres terhadap kesejahteraan subjektif, semakin tinggi stres, maka akan menurunkan kesejahteraan subjektif. Penelitian ini ini semakin ibu tunggal merasa tertekan dengan kondisi yang dialami saat ini maka akan menurunkan kepuasan hidup yang dirasakan.

Menurut (Nabit et al., 2019) terdapat perbedaan penggunaan *problem focused coping* dalam penyelesaian masalah pada tiap partisipan. Dimana selain melakukan penyelesaian masalah secara langsung dan negosiasi juga memiliki alternatif penyelesaian masalah yang dilakukan seperti mengevaluasi solusi, bertanya kepada keluarga atau tetangga, dan berdoa. Tetapi ia juga menyelesaikan masalah secara langsung dan melakukan negosiasi namun tidak banyak cara atau alternatif pilihan dalam penyelesaian masalah.

Nabit et al., (2019) juga menyatakan bahwa pengaruh kematangan beragama terhadap kecenderungan strategi coping menunjukkan bahwa seseorang yang memiliki kematangan beragama yang tinggi, maka akan cenderung melakukan *problem focused coping* (PFC) saat ia sedang mengalami masalah. Dalam penelitiannya ia mengungkapkan bahwa selain tersebut hal yang mempengaruhi partisipan 1 dan 3 lebih menggunakan *emotional focused coping* adalah kedua partisipan tersebut mempunyai keyakinan akan nasib buruk (*eksternallocus of control*) yang mengarahkan individu pada penilaian ketidakberdayaan (*helplessness*) yang mana hal tersebut dapat menurunkan kemampuan untuk melakukan strategi coping tipe *problem focused coping* dan hal ini berbanding terbalik dengan partisipan 2 yang memiliki keyakinan atau pandangan positif tentang masalahnya dan mempunyai keyakinan dalam dirinya bahwa ia mampu untuk menyelesaikan masalah tersebut. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa partisipan 1 dan 3 mempunyai kecenderungan yang lebih besar untuk menggunakan *emotional focused coping* sebagai bentuk *strategies coping stres* yang dialami dan pada partisipan 2 terdapat kecenderungan untuk menggunakan *emotional focused coping* dan *problem focused coping* sebagai bentuk strategi coping stres.

Literatur review ini harus diperhatikan dimana dari jurnal yang didapatkan Strategi coping yang digunakan oleh ketiga ibu *single parent* pasca ditinggal suami merantau adalah *emotional focused coping* (koping yang berfokus pada emosi) dan *problem focused coping* (koping yang berfokus pada masalah). *Emotional focused coping* yang digunakan adalah menghindari masalah, mengabaikan masalah, menyalahkan diri dan memaknai masalah. Sedangkan *problem focused coping* yang digunakan adalah *exercised caution* (kehati-hatian), *instrumental action* dan *negotiation* (negosiasi).

KESIMPULAN

Ibu *single parent* didefinisikan sebagai wanita yang ditinggal suami dengan alasan perceraian, kematian, suami merantau/ tidak tinggal bersama melantarkan ekonomi dan hamil tanpa pernikahan. Berdasarkan analisi dari 5 jurnal didapatkan bahwa Situasi-situasi yang menyebabkan stres pada ibu *single parent* pasca ditinggal suami adalah, kebutuhan psikologis anak, pekerjaan, adanya tuduhan dari tetangga dan masalah ekonomi. Strategi coping yang digunakan oleh ibu *single parent* pasca ditinggal suami tersebut adalah *emotional focused coping* dan *problem focused coping*. Mekanisme coping tersebut digunakan untuk melakukan adaptasi diri



terhadap masalah yang dialami oleh ibu single parent tersebut, sehingga dapat mengurangi atau meminimalisir keadaan kondisi ibu single parent yang penuh dengan kekawatiran, kecemasan dan tekanan stres.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahsyari, E. R. N. (2014). Kelelahan Emosional Dan Strategi Coping Pada Wanita Single Parent (Studi Kasus Single Parent Di Kabupaten Paser). *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(3).
- Chinaveh, M. (2013). The effectiveness of multiple stress management intervention on the level of stress, and coping responses among iranian students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 84, 593-600.
- EB, H. (2015). *Psikologi perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Fadhilah, H. (2015). *Hubungan locus of control terhadap strategi coping stres pada wanita single parent dewasa awal (Studi di Kecamatan Perak Jombang)*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Hardiyanti, R., & Permana, I. (2019). Strategi Coping Terhadap Stress Kerja Pada Perawat di Rumah Sakit: Literatur Review. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 4(2).
- Jonathan, A. C. (2019). *Strategi Coping Stress Pasca Perceraian Ibu Tunggal Yang Bekerja*. UNIVERSITAS AIRLANGGA.
- Jonathan, A. C., Herdiana, I. K. E., Psikologi, D., Psikologi, F., & Airlangga, U. (2020). Coping Stress Pascacerai: Kajian Kualitatif pada Ibu Tunggal. *Insan: Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 5(1), 71-87.
- Khoiroh, A. (2011). *Studi kasus tentang strategi coping stress pada single parent*. IAIN Sunan Ampel Surabaya.
- Lestari, D. W. (2013). Penerimaan Diri dan Strategi Coping pada Remaja Korban Perceraian Orang Tua. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(4).
- Maryam, S. (2017). Strategi coping: Teori dan sumberdayanya. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 101-107.
- Miftahurrohmah, M. (2016). ManajeMen Keluarga PereMPuan Single Perent: Telaah gender Kehidupan Keluarga Tenaga Kerja Indonesia. *PALASTREN Jurnal Studi Gender*, 8(1), 125-144.
- Miranda, D. (2013). Strategi Coping Dan Kelelahan Emosional (Emotional Exhaustion) Pada Ibu Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(2).
- Nabit, Y. P., Keraf, M. K. P. A., & Anakaka, D. L. (2019). Strategi Coping Stres pada Ibu Single Parent Pasca Ditinggal Suami Merantau. *Journal of Health and Behavioral Science*, 1(4), 241-261.
- Nisa, K., & Lestari, S. (2016). *Dinamika Psikologis Hardiness Pada Ibu Sebagai Orang Tua Tunggal Karena Perceraian*.
- Octaviani, M., Herawati, T., & Tyas, F. P. S. (2018). Stres, strategi koping dan kesejahteraan subjektif pada keluarga orang tua tunggal. *Jurnal Ilmu Keluarga & Konsumen*, 11(3), 169-180.
- Prasetyawati, I. (2018). *Strategi Coping Pada Ibu Single Parent*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Rahmawati, W. D. (2018). *Gambaran Coping Pada Single Mother*. Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

