

## **STRATEGI COPING PADA SINGLE MOTHER YANG BERCERAI**

<sup>1</sup>Rully Afrita H, <sup>2</sup>Rima Wilantika, <sup>3</sup>Vera Agustin, <sup>4</sup>Sutinah

*Email:* [rullyafrita@gmail.com](mailto:rullyafrita@gmail.com)

*Program Studi Psikologi, Fakultas Sosial dan Bisnis, Universitas Aisyah  
Pringsewu*

### **Abstrak**

Mengasuh anak bukanlah hal yang mudah. Tanggung jawab pengasuhan anak ada pada kedua orang tuanya. Tanggung jawab ini akan terasa lebih ringan ketika kedua orang tua saling bekerjasama dan berbagi dalam menghadapi setiap masalah yang ada dalam pengasuhan anak. Baik itu masalah ekonomi, emosi, ataupun pendidikan anak-anak-nya. Beban yang dipikul akan terasa lebih berat ketika tanggung jawab pengasuhan anak ditanggung sendirian. Hal ini lah yang dialami oleh para orang tua tunggal. Pada ibu yang mengasuh anaknya sendirian atau single mother, harus bisa berperan ganda, baik jadi ayah ataupun ibu bagi anak-anaknya. Selain harus lebih bisa memperhatikan anak- anaknya, ibu tersebut harus bisa bekerja untuk memenuhi kebutuhan ekonomi dan pendidikan anak-anaknya. Beratnya tanggung jawab dan kesulitan yang dihadapi itu, dapat membuat individu menjadi stres. Stres merupakan hasil dari tidak adanya kecocokan antara orang (dalam arti kepribadiannya, bakatnya, dan kecakapan) dan lingkungannya, yang mengakibatkan ketidakmampuannya untuk menghadapi berbagai tuntutan terhadap dirinya secara efektif (Fincham & Rhodes dalam Munandar, 2001). Lalu bagaimana coping single mother yang mengalami stres tersebut.

Penelitian ini bertujuan mengetahui gambaran stres yang dialami single mother yang bercerai, mengetahui penyebab stres yang dialami oleh single mother, dan mengetahui gambaran coping yang dilakukan single mother untuk mengatasi stres tersebut. Dengan tujuan tersebut, maka pendekatan penelitian yang tepat adalah pendekatan kualitatif studi kasus. Pengumpulan data dilakukan dengan metode observasi dan wawancara mendalam. Subjek dalam penelitian ini adalah seorang wanita berusia 35 tahun yang berperan sebagai single mother untuk kedua anak-anaknya

Dari analisis data yang dilakukan, maka diketahui bahwa subjek mengalami gejala suasana hati (menangis, marah, melamun) dan gejala organ dalam badan (pusing, kondisi badan melemah, pingsan). Stres subjek berasal dari dirinya sendiri, keluarga, komunitas, dan gangguan sehari-hari. Subjek melakukan problem solving focused coping (bekerja, tidak berdiam diri, menceritakan masalah ke orang lain, dan tidak menceritakan masalah kpd anak-anaknya) serta emotion focused coping (diam agartenang, mendekatkan diri pada Tuhan, mengaji).

***Kata kunci: coping , single mother, perceraian.***

## 1. PENDAHULUAN

Umumnya suatu keluarga terdiri dari ayah, atau suami ibu atau isteri dan anak-anak. Di dalam kehidupan keluarga, ayah dan ibu memiliki peran sebagai orangtua dari anak-anak. Pada kenyataannya, di masyarakat terdapat keluarga yang salah satu orangtua tidak ada, baik karena perceraian, perpisahan atau meninggal dunia. Di dalam suatu

keluarga dimana hanya seorang ibu berperan tanpa dukungan atau bantuan figur seorang suami, sering dinamakan sebagai *single mother*.

Di dalam keluarga sederhana, bahkan di dalam lingkungan pendidik, lingkungan yang tampak religius, perceraian juga banyak terjadi (Widyarini, 2005). Ini tentunya juga dapat menyebabkan meningkatnya jumlah orang tua yang membesarkan anaknya tanpa kehadiran pasangannya. Peran ganda pada orang tua dalam membesarkan anak atau dapat disebut dengan *single mother or single father*. Menurut Perlmutter & Hall (1992) ada beberapa sebab mengapa seseorang sampai menjadi *single mother*, yaitu karena kematian suami atau, perceraian atau perpisahan, mempunyai anak tanpa nikah. Menurut Papalia dkk. (2002) *single mother* adalah wanita yang ditinggalkan oleh suami atau pasangan hidupnya baik karena terpisah, bercerai atau meninggal dunia untuk kemudian memutuskan untuk tidak menikah melainkan membesarkan anak-anaknya seorang diri.

Pada *single mother* masalah yang muncul antara lain masalah emosi seperti marah, kecewa dan sedih. Bila ibu tak mampu mengelola emosi negatifnya dengan baik, bukan tidak mungkin akibatnya akan berimbas pada anak. Walaupun wanita (*single mother*) memiliki kekurangan dalam

mengontrol emosi, namun hal itu bisa diatasi dengan belajar dan pengalaman. Sedangkan dalam lingkungan keluarga, dapat dikatakan bahwa keduanya sama-sama memiliki hak dan tanggung jawab yang sama dalam merawat dan membesarkan anak. Peran yang dijalankan antara *single mother* dan *single father* juga sama, tidak ada pembeda atau diskriminasi dalam perwujudannya. Dalam berumah tangga harusnya mengidealkan suatu keseimbangan dan fleksibilitas peran dalam keluarga, walaupun mereka tetap menyatakan bahwa ada peran-peran utama yang menjadi prioritas. Begitu pula dengan karakter yang harus dimiliki oleh suami/istri, pada dasarnya mereka harus memiliki kesamaan, yaitu bertanggung jawab, dan berkomitmen.

Menjadi *single mother* disebut oleh Ellison (2003) sebagai situasi yang khusus sekaligus ekstrim dan menantang bagi seorang wanita. Hal ini karena umumnya individu menjadi *single mother* terlebih dahulu melewati masa-masa yang penuh stres, ketakutan dan rasa bersalah dari kejadian-kejadian traumatis yang dilaminya, baru kemudian menyesuaikan diri dengan kehidupan yang baru serta tanggung jawab yang lebih besar terhadap keluarganya.

## 2. TINJAUAN PUSTAKA

### A. Stres

#### 1. Pengetian stres

Stres adalah kata yang tidak asing lagi dari suatu kehidupan. Setiap individu sering merasakannya, dari anak kecil, remaja, dan dewasa. Mereka menganggap stres terjadi apabila sesuatu atau keadaan yang mereka inginkan tidak sesuai dengan harapan.

Sarafino (dalam Smet, 1994),

mendefinisikan stres sebagai suatu kondisi disebabkan oleh transaksi antara individu dengan lingkungan yang menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari situasi dengan sumber-sumber daya sistem biologis, psikologis dan sosial dari seseorang individu.

Fincham & Rhodes (dalam Munandar, 2001), menyatakan stres merupakan hasil dari tidak adanya kecocokan antara orang (dalam arti kepribadiannya, bakatnya, dan kecakapan) dan lingkungannya, yang mengakibatkan ketidakmampuannya untuk menghadapi berbagai tuntutan terhadap dirinya secara efektif.

Feldman ( dalam Fausiah & Widuri, 2003), menurutnya stres adalah suatu kondisi sebagai akibat dari adanya sesuatu yang mengancam, menentang, ataupun membahayakan dan individu merespon peristiwa itu pada level fisiologis, emosional, kognitif dan perilaku.

## 2. Gejala-gejala Stres

Everlly & Giardano (dalam Munandar, 2001), mengemukakan beberapa gejala-gejala stres. Menurut mereka stres akan mempunyai dampak pada suasana hati, otot kerangka, dan organ-organ dalam badan, gejala-gejala stress tersebut yaitu:

- a. Gejala-gejala suasana hati, yaitu menjadi *overexcited*, cemas, merasa tidak pasti, sulit tidur pada malam hari, menjadi sangat tidak enak dan gelisah, menjadi gugup.
- b. Gejala-gejala otot kerangka, yaitu jari-jari dan tangan gemetar, tidak dapat duduk diam atau berdiri di tempat, mengembangkan gerakan tidak sengaja, kepala mulai sakit, merasa otot menjadi tegang atau

kaku, menggagap jika bicara.

c. Gejala-gejala organ-organ dalam badan, yaitu perut terganggu, merasa jantung berdebar, menghasilkan banyak keringat, merasa kepala ringan atau akan pingsan, mengalami kedinginan, wajah menjadi panas, mulut menjadi kering, mendengar bunyi berdering dalam kuping.

## 3. Model Stres

Cox (dalam Crider dkk, 1983) mengemukakan tiga model pendekatan stres, yaitu: *Response based model*, *Stimulus based model*, dan *Interactional model*.

### a. *Response based model*

Stres model ini mengacu sebagai sekelompok gangguan kejiwaan dan respon-respon psikis yang timbul pada situasi sulit. Model ini mencoba untuk mengidentifikasi pola-pola kejiwaan dan respon-respon kejiwaan yang diukur pada lingkungan yang sulit. Suatu pola atau sekelompok dari respon disebut juga sebagai sebuah sindrom. Pusat perhatian dari model ini adalah bagaimana stresor yang berasal dari peristiwa lingkungan yang berbeda-beda dapat menghasilkan respon stres yang sama.

### b. *Stimulus based model*

Model stres ini memusatkan perhatian pada sifat-sifat stimuli stres. Tiga karakteristik yang penting dari stimuli stres adalah sebagai berikut:

#### 1) *Overload*

Karakteristik ini diukur ketika sebuah stimulus datang secara intens dan individu tidak dapat mengadaptasikan lebih lama lagi.

#### 2) *Conflict*

Konflik ini dapat diukur ketika sebuah stimulus secara

simultan membangkitkan dua atau lebih respon-respon yang tidak berkesesuaian. Situasi-situasi konflik bersifat ambigu, dalam arti stimulus tidak memperhitungkan kecenderungan respon yang wajar.

### 3) *Uncontrollability*

Adalah peristiwa-peristiwa dari kehidupan yang bebas/tidak tergantung pada perilaku dimana pada situasi ini menunjukkan tingkat stres yang tinggi.

### c. *Interactional model*

Model ini merupakan perpaduan antara *response based model* dengan *stimulus based model*. Ini mengingatkan bahwa dua model terdahulu membutuhkan tambahan informasi mengenai motif-motif individual dan kemampuan *mengcoping* (mengatasi). Model ini memperkirakan bahwa stres dapat diukur ketika dua kondisi bertemu, yaitu:

- 1) Ketika individu menerima ancaman akan motif dan kebutuhan penting yang dimilikinya. Jika telah berpengalaman pada stres sebelumnya, individu harus menerima bahwa lingkungan mempunyai ancaman pada motif-motif atau kebutuhan-kebutuhan penting pribadi.
- 2) Ketika individu tidak mampu untuk *mengcoping* stresor.

## 4. Jenis- jenis Stres

Holahan (dalam Prabowo, 1998) menyebutkan jenis stres yang dibedakan menjadi dua bagian yaitu *systemic stress* dan *psychological stress*. System stres didefinisikan oleh

Selye (dalam Prabowo, 1998) sebagai respon non spesifik dari tubuh terhadap beberapa tuntutan lingkungan. Ia menyebut kondisi-kondisi pada lingkungan yang menghasilkan stres, misalnya racun kimia atau temperatur ekstrim, sebagai stresor. Selye mengidentifikasi tiga tahap dalam respon sistemik tubuh terhadap kondisi-kondisi penuh stres, yang diistilahkan *General Adaption Syndrome* (GAS).

## 5. Sumber Stres

Menurut Turner & Helms (1995), sumber stres adalah semua kejadian atau kondisi eksternal yang dapat mengganggu keseimbangan individu. Hal ini dapat disebabkan oleh adanya perubahan fisik, lingkungan, maupun sosial yang dapat memicu terjadinya stres.

Berbagai kejadian atau keadaan, baik eksternal maupun internal, yang dirasakan sebagai sesuatu yang mengancam (berbahaya) serta menimbulkan perasaan tegang tersebut juga sebagai stresor (penyebab). Seperti yang dikemukakan oleh Goldberger & Brenitz (1982), penyebab stres dianggap sebagai sesuatu yang berasal dari situasi eksternal yang dapat mempengaruhi individu.

## B. Strategi Coping

### 1. Pengertian Strategi Coping

*Coping* berasal dari kata “*COPE*” yang berarti lawan, mengatasi menurut Sarafino (dalam Smet 1994). *coping* sebagai suatu proses dimana individu mencoba untuk mengelola stres yang ada dengan cara tertentu.

Menurut Lazarus & Folkman (dalam Smet, 1994), *coping* adalah suatu proses di mana individu mencoba untuk mengelola jarak yang ada antara tuntutan-tuntutan (baik itu

tuntutan yang berasal dari individu maupun tuntutan yang berasal dari lingkungan) dengan sumber-sumber daya yang mereka gunakan dalam menghadapi situasi *stressfull*.

Menurut Kalimo (1987) *coping* diartikan sebagai suatu usaha baik mengarah pada suatu tindakan dan *Intrapsychic*, untuk mengatur lingkungan dan tuntutan dari dalam dan konflik yang mana beban sudah terlampaui dari akal seseorang. Dibeberapa situasi para pekerja mencoba untuk mengatasi dengan membuat suatu usaha untuk merubah situasi menjadi lebih baik, atau di situasi yang berbeda dapat dimungkinkan juga untuk menghindari situasi yang tidak bersahabat.

Folkman (dalam Resick, 2001) mengartikan *coping* sebagai perubahan pemikiran dan perilaku yang digunakan oleh seseorang yang dalam menghadapi tekanan dari luar maupun dalam yang disebabkan oleh transaksi antara seseorang dengan lingkungannya yang dinilai sebagai *stressor*. *coping* ini nantinya akan terdiri dari upaya-upaya yang dilakukan untuk mengurangi keberadaan *stressor*.

Pengertian *coping* lebih dahulu merujuk pada kesimpulan total dari metode personal, dapat digunakan untuk menguasai situasi yang penuh dengan stres. *coping* termasuk dalam rangkaian dari kemampuan untuk bertindak pada lingkungan dan mengelola gangguan emosional kognitif, serta reaksi psikis.

## 2. Jenis- jenis Strategi *Coping*

Para ahli menggolongkan dua strategi *coping* yang biasanya digunakan oleh individu, yaitu: *problem-solving focused coping*, dimana individu secara aktif mencari penyelesaian dari masalah untuk

menghilangkan kondisi atau situasi yang menimbulkan stres; dan *emotion-focused coping*, dimana individu melibatkan usaha-usaha untuk mengatur emosinya dalam rangka menyesuaikan diri dengan dampak yang akan ditimbulkan oleh suatu kondisi atau situasi yang penuh tekanan. Hasil penelitian membuktikan bahwa individu menggunakan kedua cara tersebut untuk mengatasi berbagai masalah yang menekan dalam berbagai ruang lingkup kehidupan sehari-hari (Lazarus & Folkman, 1984). Faktor yang menentukan strategi mana yang paling banyak atau sering digunakan sangat tergantung pada kepribadian seseorang dan sejauhmana tingkat stres dari suatu kondisi atau masalah yang dialaminya.

## 3. Faktor- faktor yang Mempengaruhi *Coping*

Cara individu menangani situasi yang mengandung tekanan ditentukan oleh sumber daya individu yang meliputi kesehatan fisik/energi, keterampilan memecahkan masalah, keyakinan atau pandangan positif, keterampilan sosial dan dukungan sosial dan materi.

### a. Kesehatan fisik

Kesehatan merupakan hal yang penting, karena selama dalam usaha mengatasi stres individu dituntut untuk mengerahkan tenaga yang cukup besar.

### b. Keterampilan memecahkan masalah

Keterampilan ini meliputi kemampuan untuk mencari informasi, menganalisa situasi, mengidentifikasi masalah dengan tujuan untuk menghasilkan alternatif tindakan, kemudian mempertimbangkan alternatif

tersebut sehubungan dengan hasil yang ingin dicapai, dan pada akhirnya melaksanakan rencana dengan melakukan suatu tindakan yang tepat.

c. Keyakinan atau pandangan positif

Keyakinan menjadi sumber daya psikologis yang sangat penting, seperti keyakinan akan nasib (eksternal *locus of control*) yang mengarahkan individu pada penilaian ketidakberdayaan (*helplessness*) yang akan menurunkan kemampuan strategi *coping* tipe : *problem-solving focused coping*.

d. Keterampilan sosial

Keterampilan ini meliputi kemampuan untuk berkomunikasi dan bertingkah laku dengan cara-cara yang sesuai dengan nilai-nilai sosial yang berlaku di masyarakat.

e. Dukungan sosial

Dukungan ini meliputi dukungan pemenuhan kebutuhan informasi dan emosional pada diri individu yang diberikan oleh orang tua, anggota keluarga lain, saudara, teman, dan lingkungan masyarakat sekitarnya.

f. Materi

Dukungan ini meliputi sumber daya berupa uang, barang-barang atau layanan yang biasanya dapat dibeli.

### 3. METODELOGI PENELITIAN

Dalam penelitian ini yang digunakan adalah pendekatan kualitatif yang berbentuk studi kasus dimana pendekatan ini dilakukan untuk mengembangkan pemahaman dalam mengerti dan menginterpretasi apa yang ada dibalik peristiwa, latar belakang pemikiran manusia yang terlibat di dalamnya serta bagaimana manusia meletakkan makna pada peristiwa yang terjadi tersebut (Sarantakos, dalam

Poerwandari 1998).

Bogdan dan Taylor (dalam Moleong 2000), mendefinisikan metode kualitatif sebagai suatu prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang diamati. Menurut Poerwandari (2001) untuk mendapatkan pemahaman yang mendalam dan khusus atas suatu fenomena serta untuk dapat memahami manusia dalam segala kompleksitasnya sebagai makhluk yang subjektif, maka pendekatan kualitatif merupakan metode yang paling sesuai untuk digunakan.

Kirk & Miller (dalam Moleong 2000), mendefinisikan penelitian kualitatif adalah tradisi tertentu dalam ilmu pengetahuan sosial yang secara fundamental bergantung pada pengamatan manusia dalam kawasan sendiri dan berhubungan dengan orang-orang tersebut dalam bahasanya dan dalam peristilahannya.

Sementara study kasus itu sendiri adalah suatu bentuk penelitian (*inquiry*) atau studi tentang suatu masalah yang memiliki sifat kekhususan (*particularity*), dapat dilakukan baik dengan pendekatan kualitatif maupun kuantitatif, dengan sasaran perorangan (*individual*) maupun kelompok, bahkan masyarakat luas (Heru, 2006)

### 4. HASIL PENELITIAN

#### 1. Gambaran Stres pada *Single Mother*

Subjek mengalami stres ketika anak-anaknya menuntut dan meminta sesuatu kepada subjek dan subjek tidak mampu memenuhi tuntutan tersebut, baik tuntutan dari diri subjek itu sendiri. Subjek menjadi sedih ketika tidak dapat memberi uang jajan dan pakaian sekolah yang layak untuk

anaknyanya. Seperti yang dikemukakan oleh Fincham & Rhodes (dalam Munandar, 2001), stres merupakan hasil dari tidak adanya kecocokan antara orang (dalam arti kepribadiannya, bakatnya, dan kecakapan) dan lingkungannya, yang mengakibatkan ketidakmampuannya untuk menghadapi berbagai tuntutan terhadap dirinya secara efektif.

Subjek mengalami beberapa bentuk stres yang sesuai dengan teori Everly & Giardano (dalam Munandar, 2001), mengemukakan beberapa gejala-gejala stres. Menurut mereka stres akan mempunyai dampak pada suasana hati, otot kerangka, dan organ-organ dalam badan. Adapun gejala-gejala stres yang berdampak pada suasana hati antara lain menjadi *overexcited*, cemas, merasa tidak pasti, sulit tidur pada malam hari, menjadi sangat tidak enak dan gelisah, menjadi gugup. Dalam penelitian ini subjek mengatakan sering menangis saat masalah dan tekanan datang pada dirinya, subjek merasa sedih dan merasa tidak dapat berbuat apa-apa saat masalah berat yang subjek hadapi, seperti saat subjek tidak dapat memberikan uang untuk kebutuhan anak-anaknya, baik itu kebutuhan sekolah anaknya dan kebutuhan kehidupan sehari-hari. Subjek mengatakan selalu sedih dan menangis saat memikirkan harus berbuat apa untuk anak-anaknya, agar tercukupi segala kebutuhannya hal ini seperti yang ada pada teori yang mengatakan bahwa stres yang berdampak pada suasana hati antara lain merasa tidak pasti. Subjek merasa kehidupannya tidak pasti, merasa sedih dengan apa yang subjek jalani saat ini bersama anak-anaknya. Yang sesuai juga dengan teori stres merupakan hasil dari tidak adanya kecocokan antara orang (dalam arti kepribadiannya, bakatnya,

dan kecakapan) dan lingkungannya, yang mengakibatkan ketidakmampuannya untuk menghadapi berbagai tuntutan terhadap dirinya secara efektif, Seperti yang dikemukakan oleh Fincham & Rhodes (dalam Munandar, 2001).

Subjek juga merasa marah ketika anak-anak subjek tidak mematuhi perintahnya. Subjek menjadi sulit untuk mengendalikan emosi yang ada pada dirinya, terkadang saat subjek merasa tertekan dan memikirkan hal yang berat subjek sering melamun saat bekerja, dan ini membuat pekerjaan subjek terganggu. Subjek kadang juga merasa seperti menjadi lebih lambat dalam bekerja. Dan ini juga didukung dengan pernyataan dari *significant other*, yang mengatakan bahwa banyaknya tekanan yang subjek alami semenjak perceraian membuat subjek menjadi lebih murung dan pendiam.

Selain suasana hati, menurut Everly & Giardano (dalam Munandar, 2001), adalah gejala-gejala organ-organ dalam badan, antara lain adalah perut terganggu, merasa jantung berdebar, menghasilkan banyak keringat, merasa kepala ringan atau akan pingsan, mengalami kedigininan, wajah menjadi panas, mulut menjadi kering, mendengar bunyi berdering dalam kuping. Subjek mengalami dua dari bentuk stres dengan gejala, suasana hati dan organ-organ dalam badan. Subjek mengalami gejala ini, hal ini juga dirasakan subjek saat stres datang atau subjek merasakan banyak tekanan yang terjadi pada dirinya subjek merasakan kondisi tubuh yang melemah saat semua masalah datang pada subjek. Rasa pusing juga dirasakan oleh subjek saat menghadapi masalah-masalah sehari-hari. Hal ini diperkuat oleh pernyataan *significant other* yang menyatakan menurunnya kondisi

kesehatan subjek.

## 2. Penyebab Stres

Menurut Turner & Helms (1995), sumber stres adalah semua kejadian atau kondisi eksternal yang dapat mengganggu keseimbangan individu. Hal ini dapat disebabkan oleh adanya perubahan fisik, lingkungan, maupun sosial yang dapat memicu terjadinya stres.

Sarafino(1998) membagi stressor menjadi 4 bagian utama, yaitu sumber stress yang berasal dari diri individu (pribadi), sumber stres yang berasal dari keluarga, sumber stres yang berasal dari pekerjaan serta lingkungan kerja, serta sumber yang berasal dari gangguan sehari-hari.

Sedangkan penyebab stres pada subjek adalah sumber stres yang berasal dari keluarga, dari komunitas, dan dari gangguan sehari-hari.

### a. Sumber stres yang berasal dari individu

Sumber stres yang berasal dari diri pribadi atau individu yaitu dimana subjek tidak dapat memenuhi tuntutan yang berasal dari diri sendiri dalam hal mengasuh dan membesarkan anak sama seperti keluarga-keluarga yang lain dan dalam hal membesarkan

anak seperti keluarga-keluarga lain ini tidak dapat dipenuhi oleh subjek sendiri dan hal ini membuat individu tidak berdaya sehingga menimbulkan konflik dalam diri individu itu sendiri yang menyebabkan dan menimbulkan tekanan emosi pada diri individu itu sendiri. Subjek pun merasa tidak dapat berbuat banyak untuk masa depan dia dan anak-anaknya kelak, subjek merasa terbebani seorang diri dalam memikirkan masa depan kehidupannya dan kehidupan anak-anaknya.

Sedangkan hubungan subjek dengan orang tua subjek, subjek sangat

memikirkan kesehatan dan keadaan orang tuanya yang juga susah sehari-hari, sehingga subjek tidak ingin membawa orang tuanya memikirkan keadaan hidupnya dan kesusahan subjek selama ini. Semua sumber stres yang subjek alami ini sesuai dengan teori dari Sarafino(1998) tentang *stressor* yang berasal dari diri pribadi atau individu yang lebih jelas diterangkan oleh Sarafino(1998) yaitu hal ini tampak jelas apabila individu mengalami sakit yang membuat individu tidak berdaya atau timbul konflik dalam diri individu sehingga menimbulkan tekanan emosi pada diri subjek itu sendiri.

### b. Sumber stres yang berasal dari keluarga

Menurut subjek, sumber stres yang berasal dari keluarga yaitu saat masalah yang subjek hadapi harus subjek pendam sendiri, ini dikarenakan tidak mau membuat orang tuanya susah atau ikut memikirkan segala masalah dan kesulitan yang subjek hadapi. Jadi interaksi subjek dengan orang tuanya sendiri terbatas hanya pada hal yang diluar dari masalah-masalah yang subjek hadapi, subjek tidak ingin berbagi kesulitan kepada orang tuanya dengan alasan tidak ingin menambah pikiran orang tuanya. Subjek berbagi atau bertukar pikiran dengan orang yang subjek percaya yaitu tetangga subjek yang sudah cukup lama tinggal dan kenal didekat rumah subjek.

Sedangkan hubungan dengan anak-anaknya, subjek merasa mengasuh, membesarkan anak seorang diri dan memenuhi segala kebutuhan anaknya seorang diri juga merupakan kesulitan-kesulitan yang subjek alami pada perceraianya. Tapi subjek tidak mempunyai masalah dalam hubungan subjek dengan anak-anaknya, subjek merasa anak-anaknya dekat dan sayang

bahkan selalu mendukung subjek dalam segala hal. Seperti yang Sarafino(1998) membagi *stressor* menjadi 4 bagian utama, salah satunya yaitu sumber stress yang berasal dari keluarga, dimana terkadang interaksi yang terjadi dalam keluarga bisa menimbulkan perbedaan bahkan masalah yang cukup besar pengaruhnya bagi setiap anggota keluarga.

c. Sumber stres yang berasal dari komunitas

Dalam Sarafino(1998), stres yang berasal dari komunitas atau masyarakat (sosial) diantaranya berasal dari pekerjaan serta lingkungan kerja. Hubungan yang tidak terlalu baik dengan sesama rekan kerja dan kehilangan pekerjaan merupakan beberapa contoh yang sering menimbulkan masalah dan menyebabkan stres pada individu, keadaan yang padat lingkungan dan berisik, kemacetan serta keadaan cuaca bisa juga dijadikan beberapa contoh yang mungkin menyebabkan stres pada individu. Hubungan subjek dengan lingkungan, dalam hal ini hubungan subjek dengan tetangga yang berada disekitar rumah subjek tidak begitu baik, subjek yang termasuk kurang bergaul dengan lingkungan sekitarnya merasa dikucilkan oleh tetangganya, ini dikarenakan oleh subjek seorang janda yang selalu dipandang salah dan negatif oleh lingkungannya. Subjek merasa selalu dipandang negatif oleh para tetangganya dan hal ini juga diperkuat dengan pernyataan *significant other* yang menyatakan bahwa lingkungan disekitar subjek memang selalu menganggap subjek salah dan berbuat macam-macam.

d. Sumber stres yang berasal dari gangguan sehari-hari

Sedangkan sumber stres yang berasal dari gangguan sehari-hari antara

lain adalah, kesulitan dalam mengasuh anak sendirian serta ketidakmampuannya dalam memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari. Menurut Sarafino(1998), tidak semua stres berasal dari peristiwa besar yang terjadi dalam hidup. Terkadang gangguan yang muncul dalam aktivitas sehari-hari dapat juga menimbulkan stres. Dalam bukunya Sarafino (1998), menyebutkan beberapa kegiatan sehari-hari mengenai berat badan, kesehatan anggota salah seorang keluarga, kenaikan harga-harga barang, memberaskan rumah, tugas yang terlalu banyak untuk dilakukan, salah atau lupa meletakkan sebuah benda. Sumber stres yang berasal dari gangguan sehari-hari yang dialami oleh subjek diperkuat dengan pernyataan dari *significant other* yang menyatakan bahwa subjek memenuhi segala kebutuhan ekonomi setelah bercerai, walau terkadang banyak ketidakmampuan untuk memenuhi segala kebutuhan hidup anak-anaknya seorang diri bagi subjek.

### 3. Coping Stress

Para ahli menggolongkan dua *coping* yang biasanya digunakan oleh individu, yaitu: *problem- focused coping*, dimana individu secara aktif mencari penyelesaian dari masalah untuk menghilangkan kondisi atau situasi yang menimbulkan stres; dan *emotion- focused coping*, dimana individu melibatkan usaha-usaha untuk mengatur emosinya dalam rangka menyesuaikan diri dengan dampak yang akan ditimbulkan oleh suatu kondisi atau situasi yang penuh tekanan. Hasil penelitian membuktikan bahwa individu menggunakan kedua cara tersebut untuk mengatasi berbagai masalah yang menekan dalam berbagai ruang lingkup kehidupan sehari-hari (Lazarus & Folkman, 1984).

Untuk mengatasi stres yang dialami, subjek menggunakan coping berupa *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*

a. *Problem-focused coping*

*Problem-focused coping* dilakukan subjek berupa *Planful Problem Solving (Problem-Focused Coping)* dan *Seeking Social Support (Problem-Focused Coping)*. *Planful Problem Solving (Problem-Focused Coping)* adalah menganalisa situasi hingga diperoleh solusi-solusi yang diperlukan untuk mengatasi masalah dan kemudian mengambil tindakan nyata atau langsung untuk mengatasi masalah tersebut. Subjek melakukan *Planful Problem Solving* yaitu dengan berkerja dan tidak berdiam diri. Subjek yang berkerja sebagai seorang *cleaning service* mengakui bahwa dengan berkerja dan tidak berdiam diri, dirinya dapat sedikit melupakan beban yang ada, bahkan dengan berkerja subjek juga mendapat hasil sehingga dapat untuk memenuhi kebutuhan subjek dan anak-anak subjek walaupun itu jauh dari cukup yang subjek butuhkan dan anak-anaknya. Subjek juga memilih untuk diam saat mempunyai masalah, subjek melakukan hal ini agar orang tuanya tidak ikut memikirkan masalah yang subjek hadapi. Dengan demikian menurut subjek ia tidak menambah beban dan pikiran orang tuanya dengan melihat dia tidak murung dan bersedih terus menerus.

*Seeking Social Support (Problem-Focused Coping)* adalah berusaha untuk memperoleh informasi atau dukungan emosional dari orang lain. Subjek melakukan *Seeking Social Support* dengan cara menceritakan masalahnya kepada orang yang subjek percaya walaupun orang yang subjek ajak bertukar pikiran terkadang juga

tidak dapat membantu banyak pada masalah yang subjek hadapi, tapi subjek merasa lega bisa berbagi dan punya seseorang untuk dia menceritakan segala masalah yang ia hadapi

selain kepada orang tuanya. Serta subjek memilih untuk tidak menjelaskan masalah yang dialaminya kepada anak-anaknya karena subjek merasa anaknya suatu saat akan mengerti masalah-masalah yang ia hadapi tanpa harus menceritakan hal yang sebenarnya pada anak-anaknya. subjek juga merasa anaknya yang paling besar juga sudah cukup bahkan sangat mengerti keadaan subjek yang hidup seorang diri.

b. *Emotion-focused coping*

Selain melakukan *problem-solving focused coping*, subjek juga melakukan *emotion-focused coping* berupa *Self Controlling (Emotion-Focused Coping)*. *Self Controlling* yaitu berusaha untuk mengatur emosi-emosi atau tindakan-tindakan yang berhubungan dengan permasalahan-permasalahan yang timbul. Subjek terkadang memilih untuk diam ketika tekanan dari luar muncul agar dirinya merasa tenang.

Selain *coping* di atas subjek juga melakukan *Positive Appraisal (Emotional-Focused Coping)*. *Positive Appraisal* yaitu berusaha untuk menciptakan arti yang positif dari situasi, dengan tujuan mencapai pertumbuhan pribadi, yang terkadang dikaitkan dengan hal-hal yang sifatnya religius. Subjek melakukan coping ini dengan mendekati diri kepada tuhan, sesuai dengan keyakinannya dengan cara mengaji.

## 5, SARAN

Dari hasil penelitian tentang coping stres *single mother* yang bercerai, maka

saran yang diajukan peneliti terhadap penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Disarankan kepada subjek untuk lebih dapat membuka diri terhadap lingkungan disekitarnya. Dan subjek juga harus lebih tegas dan dapat mengutarakan apa yang subjek inginkan dan rasakan. Subjek juga harus dapat menjalin hubungan yang lebih baik dengan anak-anaknya, lebih banyak mengkomunikasikan segala sesuatunya kepada anak-anaknya.
- b. Untuk para *single mother* lainnya, untuk dapat menjalani kehidupan dengan sebaik-baiknya dan memandang apa yang terjadi sebagai hal positif dan bukan akhir dari segala-galanya. Bahwa perceraian bukan lah hal yang buruk jika masing-masing dapat menjalani perannya masing-masing tentunya untuk anak-anak yang membutuhkan peran kedua orang tuanya.
- c. Untuk lingkungan agar tidak selalu memandang jelek atau negatif pada *single mother* atau janda yang ada dilingkungan sekitar mereka, karena mereka membutuhkan dukungan yang besar untuk tetap kuat dalam menjalani kehidupan kedepannya.
- d. Untuk penelitian selanjutnya, agar dapat mengembangkan penelitian tentang *single mother*, misalnya tentang emosi yang ada pada anak dibawah pengasuhan *single mother* dan pengendalian emosi anak pada pengasuhan *single mother*.

Basuki, A.M.H. 2006. *Pendekatan Kualitatif untuk Ilmu-ilmu Kemanusiaan dan Budaya*.

Jakarta: Penerbit Gunadarma

Chairani, N. dan Nurachmi, W. 2003. *Biarkan Anak Bicara*. Jakarta : Republika.

Cole, K. 2004. *Mendampingi Anak Menghadapi Perceraian Orang Tua*. Jakarta: PT Prestasi Pustakarya.

Cooper, C.L & Payne .R. 1991. *Personality & Stress; Individual Differences in the Stress Process*. England. Jhon Willey and Sons.

Dina, N. Coping Stres Pada Remaja Yang Hamil Diluar Nikah. *Skripsi* (Tidak diterbitkan). Depok: Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma.

Dianasari, F. Sumber-sumber Stres Pada Sarjana Pengganguran di Perkotaan. *Skripsi* (Tidak diterbitkan). Depok: Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma.

Kalimo. 1987, *Psychosocial Factors at Work and Their Relation to Healt*. Gevena : World Healt Organitation.

Lazarus, R & Flokman, S. 1984. *Stres Appraisal & Coping*. New York: SpringePublishing

Marshall, C & Rossman. 1995. *Designing Qualitative Research*. London: Sage Publication.

Monks, F.J., Knoers, A. M. P., dan

## 6. DAFTAR PUSTAKA

- Haditono. S.R. 1998. *Psikologi Perkembangan*. Yogyakarta : Gajah Mada University Press.
- Moleong, L. 2000. *Metodelogi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT . Remaja Rosdakarya.
- Munandar, A.S. 2001. *Psikologi Industri dan Organisasi*. Jakarta: Universitas Indonesia. Poerwandari, E. *Pendekatan Kualitatif Dalam Penelitian Psikologi*. Jakarta : LPSP3 Fakultas Psikologi Universitas Indonesia, 1998.
- Prabowo ,H. 1998, *Pengantar Psikologi Lingkungan*, Seri Diktat Kuliah, Jakarta: Universitas Gunadarma.
- Resick, P.A. 2001. *Stress & Trauma*. United Kingdom. Psychology Press Ltd
- Riyanti, B.P. & Prabowo, H. 1998, *Psikologi Umum II*, Seri Diktat Kuliah, Jakarta: Universitas Gunadarma.
- Sarafino, E.P. 1990. *Health Psychology*, New York: Jhon Willey & sons, Inc
- Schult, D. 1991. *Psikologi Pertumbuhan*. Jakarta : Kanisius.
- Smet, B. 1994, *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: PT. Gramedia Widiasarana Indonesia
- Widyarini, N.2005. *Derita Anak Korban Perceraian*.