

## Strategi Coping Stres pada Ibu Single Parent Pasca Ditinggal Suami Merantau

Yustina Pratiwi Nabit<sup>1</sup>, M.K.P Abdy Keraf<sup>2</sup>, Dian Lestari Anakaka<sup>3</sup>

<sup>1,2</sup> Program Studi Ilmu Psikologi / Psikologi

Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana

Jl. Adi Sucipto, Penfui- Kupang-NTT Telp./Fax 0380-821410

e-mail: \*[dian.anakk@yahoo.com](mailto:dian.anakk@yahoo.com)

**Abstract.** This research is aimed at examining coping stres strategies for single parent mother after separation from their husband who were leaving for work outside of the region. The methodology applies a qualitative research with the phenomenology approach. The participants during the interview were single parents mothers with charaterictics: a) they have been separated from their husband who work outside of the region, b) they age are in their fourties-fifties, c) they live in Oenaunu village. Methods of data analysis consisted of analysis before fieldresearch and analysis during the fieldresearch using Miles and Huberman model. The result showed that coping stres strategies used by participans were emotional focused coping and problem focused coping. The first and third partisipan tend to use emotional focused coping and problem focused coping as their coping strategy, while the second participant tends to use emotional focused coping and problem focused coping in her case.

**Keyword:** Coping stres strategies, single parent mother

**Abstrak.** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui strategi coping stres pada ibu single parent pasca ditinggal suami merantau. Metode Penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologis. Partisipan dalam penelitian ini adalah 3 orang ibu dengan karakteristik: a) Ibu single parent pasca ditinggal suami merantau, b) Berada dalam tahap perkembangan dewasa madya awal (40-50 tahun), c) Bertempat tinggal di Desa Oenaunu. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari analisis sebelum di lapangan dan analisis selama di lapangan dengan menggunakan model Miles dan Huberman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa stategi 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.

**Kata Kunci:** Strategi Coping Stres, Ibu Single Parent

### Pendahuluan

Provinsi Nusa Tenggara Timur (NTT) merupakan provinsi dengan angka kemiskinan tertinggi ketiga setelah provinsi Papua dan Papua Barat. Angka kemiskinan di NTT sampai pada Agustus 2017 sebesar 1.134.740 atau sekitar 21,38% dari jumlah penduduk NTT sekitar 5 juta orang (NTTBPS, 2018). Kondisi alam yang tandus dan gersang, kekeringan, rawan pangan menjadi beberapa faktor penyebab angka kemiskinan di NTT yang tinggi (Kompasiana, 2017). Selain itu jumlah penganggur di NTT pada Agustus 2017 sebesar 78.500 orang, bertambah 1.900 orang dibanding jumlah penganggur pada Agustus 2016, yakni sebesar 76.600 orang

(NTTBPS, 2017). Lapangan pekerjaan yang terbatas serta rendahnya sumber daya manusia (SDM) mempengaruhi angka pengangguran di NTT.

Terjadinya situasi-situasi seperti kondisi alam yang kurang potensial, SDM yang rendah, minimnya lapangan pekerjaan serta tingginya angka pengangguran, mengakibatkan masyarakat khususnya di desa-desa di NTT memutuskan untuk bekerja di luar daerah atau merantau. Merantau menjadi salah satu pilihan yang diyakini dapat merubah hidup mereka agar dapat mencari pekerjaan yang lebih baik dengan harapan mendapatkan penghasilan yang lebih tinggi. Harapan ini jugalah yang membuat 31 kepala keluarga di Desa Oenaunu, Kecamatan Amabi Oefeto Timur, Kabupaten Kupang memutuskan untuk merantau. Lapangan pekerjaan di Desa Oenaunu pada umumnya terbatas pada beternak dan pertanian lahan kering (berkebun), hal ini dikarenakan kondisi wilayah Desa Oenaunu yang gersang serta tidak memiliki sumber air yang pasti seperti sungai, danau maupun saluran irigasi. Selain itu berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan Kepala Desa Oenaunu pada tanggal 18 Maret 2018 Pukul 12.24 didapatkan bahwa latar pendidikan mereka yang umumnya hanya mengenyam pendidikan sampai pada bangku Sekolah Dasar (SD) dan Sekolah Menengah Pertama (SMP) membuat mereka sulit mendapatkan pekerjaan yang layak.

Ketika kepala keluarga memutuskan untuk merantau 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* di Desa Oenaunu untuk berperan ganda baik sebagai ayah maupun ibu agar bisa memenuhi kebutuhan rumah tangganya.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan ibu A pada tanggal 17 Februari 2018 pukul 11.16 WITA, ibu A memutuskan untuk bekerja karena uang bulanan yang dikirim tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan keluarga, dimana biasanya suami hanya mengirimkan uang sebesar Rp. 500.000,00 setiap bulan sedangkan kebutuhan keluarga mencapai Rp. 500.000,00 sampai dengan 1.000.000,00 setiap bulannya. Pekerjaan yang dilakukan oleh para ibu *single parent* di Desa Oenaunu seperti beternak dan berkebun. Setiap hari mereka mencari makanan ternak dengan

berjalan sejauh kurang lebih 10 km dan hal ini dilakukan sebanyak dua kali sehari yaitu pagi dan sore. Begitu pula dengan berkebun mereka juga harus berjalan sejauh kurang lebih 8 km setiap hari karena lokasi perkebunan yang jauh dari tempat tinggal mereka.

Selain itu juga, pada bulan juli sampai oktober pekerjaan yang dilakukan oleh para ibu *single parent* seperti memetik asam di hutan, mengumpulkan dan membersihkan. Waktu yang dibutuhkan dari memetik sampai dengan membersihkan bisa mencapai 1 minggu perkarung. Setelah dibersihkan ibu menjualnya ke Kota Kupang. Biasanya para ibu langsung menjualnya ke pengumpul asam dengan harga Rp 10.0000,00 perkg. Ibu A mengatakan bahwa keuntungan bersih yang diperoleh setiap kali pergi menjual asam adalah sebesar Rp. 60.000,00. Ibu A juga mengatakan bahwa keuntungan yang diperolehnya tidak seberapa dibandingkan dengan usahanya apalagi setiap kali ke Kota Kupang ia harus meninggalkan anak-anaknya yang masih kecil.

Berbagai situasi seperti yang digambarkan tersebut bukan tidak mungkin seorang ibu *single parent* cenderung rentan mengalami stres yang diakibatkan karena adanya peran ganda yang harus dijalani sebagai dampak dari suami yang pergi merantau. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan, 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). Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan terhadap ibu A beberapa respon emosional yang ditunjukkan adalah sering melakukan kekerasan verbal terhadap anaknya seperti memaki dan berteriak jika pekerjaan rumah tidak beres dan juga secara nonverbal seperti memukul. Selain itu juga berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan ibu A pada tanggal 17 Februari 2018 pada pukul 11.16 WITA, respon fisik yang sering dirasakan oleh Ibu A ketika terlalu memikirkan masalah keuangan keluarga adalah sakit kepala dan lambung. Dalam wawancara lanjutan yang

dilakukan dengan ibu A pada tanggal 18 Maret 2018 pada pukul 15.24 WITA, ibu A mengatakan bahwa akhir-akhir ini ia sering merasakan kelelahan karena pekerjaan yang banyak serta adanya masalah-masalah dalam keluarga seperti tuduhan terkait perselingkuhan.

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 menggerakkan mekanisme pertahanan diri, sehingga muncul perasaan bertambah gelisah, sulit tidur atau tidak nyenyak, 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 strategi *coping*. 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 *emotion focused coping* yaitu *escapism* (menghindar), *minimization* (pengabaian), *self blame* (menyalahkan diri) dan *seeking meaning* (memaknai masalah) (Fauziannisa, 2013).

Berdasarkan pemaparan tersebut maka peneliti tertarik untuk mengetahui strategi *coping* ibu *single parent* untuk keluar dari situasi stres. Penelitian ini diharapkan dapat memberi informasi baru terhadap fenomena keluarga terutama dalam konteks NTT.

## Metode

### Rancangan Penelitian

Penelitian dengan judul: “Strategi *Coping* Stres Pada Ibu *Single Parent* di Desa Oenaunu, Kecamatan Amabi Oefeto Timur Kabupaten Kupang-NTT” merupakan suatu studi fenomenologis dalam pendekatan kualitatif dengan maksud memberikan gambaran tentang fenomena sosial, mengembangkan konsep dan menghimpun fakta tanpa melalui prosedur pengujian hipotesis, melainkan melalui penyajian data deskriptif kualitatif secara sistematis, empiris dan kritis.

### Sampel Penelitian

Teknik pengambilan sampel yang akan digunakan adalah *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu dari peneliti, yang mana sampel dianggap paling tahu tentang apa yang diharapkan peneliti dan menguasai situasi sosial yang diteliti. Pengambilan sampel yaitu partisipan, disesuaikan dengan tujuan penelitian dan pengalaman langsung partisipan sebagai *single parent* pasca ditinggal suami merantau.

### Karakteristik Partisipan Penelitian

Partisipan penelitian yang dilibatkan dalam penelitian ini adalah partisipan yang berada di tahap perkembangan masa dewasa madya awal, dengan rentan usia yaitu 40-50 tahun. Usia perkembangan ini dipilih karena pada masa dewasa madya awal rentan mengalami *stress* yang disebabkan oleh tanggung jawab yang berat dan berbagai peran yang menyita waktu dan energi.

Karakteristik berikutnya adalah partisipan merupakan *single parent* pasca ditinggal suami merantau. Karakteristik di atas disesuaikan dengan fokus penelitian peneliti tentang strategi *coping* stres pada Ibu *single parent* pasca ditinggal suami merantau.

Alasan penentuan kriteria pemilihan partisipan penelitian sebagaimana yang diuraikan di atas, lebih didasarkan pada asumsi bahwa partisipan yang terpilih telah memiliki kemampuan untuk memberikan informasi-informasi atau data yang akan diungkap sehubungan dengan penelitian ini, sehingga data yang dikumpulkan akan lebih mengenai sasaran guna menjawab apa yang menjadi tujuan dalam penelitian ini.

Selanjutnya, setelah ditentukan beberapa kriteria berkenaan dengan pemilihan partisipan penelitian, maka langkah berikut adalah penentuan besarnya jumlah partisipan yang akan diteliti. Jumlah partisipan dalam penelitian diupayakan sebanyak mungkin sebatas waktu yang tersedia akan tetapi dengan pertimbangan terbatasnya

jumlah partisipan yang bersedia dan mau membuka diri terhadap kehadiran peneliti, maka jumlah partisipan yang dijadikan sebagai sasaran penelitian adalah sebanyak 3 (tiga) orang.

### **Latar Penelitian dan Peneliti sebagai Instrumen**

#### *Latar Penelitian*

Latar pada penelitian ini adalah lingkungan atau tempat dimana subjek penelitian dalam hal ini adalah ibu *single parent* dalam menjalani kesehariannya. Lingkungan atau tempat subjek penelitian adalah di Desa Oenaunu, Kecamatan Amabi Oefeto Timur, Kabupaten Kupang, NTT. Keseluruhan latar yang dimaksud di atas, akan dilihat sebagai satu keutuhan, dimana ibu *single parent* melakukan kegiatan-kegiatan sosial dalam interaksi dengan lingkungan, maupun aktivitas keseharian.

#### *Peneliti Sebagai Instrumen*

Instrumen atau alat penelitian dalam penelitian kualitatif adalah peneliti itu sendiri. Oleh karena itu, peneliti sebagai instrumen juga harus “divalidasi” seberapa jauh kesiapannya melakukan penelitian dan turun ke lapangan. Validasi terhadap peneliti meliputi validasi terhadap pemahaman peneliti tentang penelitian kualitatif, penguasaan wawasan di bidang yang diteliti dan kesiapan peneliti untuk memasuki lapangan penelitian (Sugiyono, 2017).

Peneliti sebagai *human instrument* yang utama berfungsi menetapkan fokus penelitian, memilih informan sebagai sumber data, melakukan pengumpulan data, analisa data, dan membuat kesimpulan atas semuanya. Selanjutnya setelah fokus penelitian menjadi jelas, maka kemungkinan akan dikembangkan instrumen penelitian sederhana, yang diharapkan dapat melengkapi data.

### **Teknik Pengumpulan Data**

Pada penelitian ini, akan digunakan beberapa teknik pengumpulan data untuk memperoleh data yang lengkap dan sebenar-benarnya, diantaranya adalah:

#### *Wawancara*

Teknik wawancara yang digunakan peneliti adalah wawancara mendalam (*in-depth interview*). Guba dan Lincoln (1981) menyatakan bahwa teknik ini memang merupakan teknik pengumpulan data yang khas bagi penelitian kualitatif. Wawancara mendalam digunakan sebagai teknik pengambilan data utama dengan alasan lebih unggul dalam mengetahui strategi coping stres pada diri partisipan dengan batasan pertanyaan yang dipakai sebagai panduan wawancara (*interview guide*).

#### *Observasi*

Observasi adalah suatu proses sistematis dalam mengamati kejadian atau peristiwa dan mencatat apa yang diamati dengan objeknya adalah tingkah laku (Kusdiyati, 2015). Observasi digunakan sebagai data pendukung sepanjang peneliti melakukan wawancara atau berada di lapangan sepanjang penelitian berlangsung. Teknik pencatatan observasi yang digunakan adalah *anecdotal record*. *Anecdotal record* merupakan cara pencatatan observasi yang berisi gambaran secara naratif kejadian atau peristiwa yang terjadi secara beberapa detik atau beberapa menit.

### **Teknik Analisis Data**

Teknik analisa data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, sehingga dapat dipahami dan temuannya dapat diinformasikan kepada orang lain. Analisis data dalam penelitian kualitatif dilakukan sebelum memasuki lapangan, selama di lapangan, dan setelah selesai di lapangan. Tahap-tahap proses analisis data dijelaskan sebagai berikut (Sugiyono, 2017):

#### *Analisis sebelum di lapangan*

Penelitian kualitatif telah melakukan analisis data sebelum peneliti memasuki lapangan. Analisis dilakukan terhadap data hasil studi pendahuluan atau data sekunder, yang akan digunakan untuk menentukan fokus penelitian, namun fokus penelitian ini masih bersifat sementara.

Data sekunder yang digunakan adalah data yang dihimpun dari media elektronik dan data dari BPS terkait kondisi kemiskinan dan pengangguran. Selain itu berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan masing-masing kepala dusun di Desa Oenaunu, didapatkan jumlah kepala keluarga yang merantau di Desa Oenaunu sebanyak 31 orang.

#### *Analisis selama di lapangan model Miles and Huberman (1992)*

Analisis data dalam penelitian kualitatif, dilakukan pada saat pengumpulan data berlangsung, dan setelah selesai pengumpulan data pada periode tertentu. Tahap-tahap yang akan dilalui dalam proses menganalisa data yaitu:

1. *Data Reduction* (Reduksi Data)
2. *Data Display* (Penyajian Data)
3. *Conclusion Drawing* (*Verification*)

### **Keabsahan Data**

Alat untuk mengumpulkan data dalam penelitian kualitatif adalah diri peneliti sendiri. Namun kehadiran peneliti dalam penelitian dapat menimbulkan keraguan

terhadap hasil penelitian. Karena itu diperlukan kontrol atas keabsahan data guna memperoleh data penelitian yang seobjektif mungkin.

Berdasarkan asumsi di atas, maka diperlukan langkah pengujian keabsahan data yang akan menggantikan fungsi dari uji reliabilitas dan validitas pada data yang bersifat non-kualitatif (Moleong, 1994). Teknik keabsahan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah berupa teknik *triangulasi*. *Triangulasi* adalah teknik pemeriksaan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain di luar data itu untuk dijadikan sebagai pemeriksaan atau pembandingan terhadap data yang dikumpulkan selama proses penelitian berlangsung. Desin (Moleong, 1994) membedakan 4 (empat) macam triangulasi sebagai teknik pemeriksaan yang memanfaatkan penggunaan sumber, metode, penyelidik dan teori.

Berkaitan dengan tujuan penelitian ini, maka teknik triangulasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah pemeriksaan melalui sumber. Triangulasi dengan sumber berarti membandingkan dan mengecek balik derajat kepercayaan suatu informasi yang diperoleh selama proses pengumpulan data (Patton, dalam Moleong, 1994). Teknik ini dapat dicapai melalui: (a) membandingkan data hasil pengamatan dengan hasil wawancara; (b) membandingkan keadaan dengan perspektif orang lain tentang situasi penelitian, seperti: orang-orang yang terlibat secara langsung dengan subyek penelitian dan orang-orang yang tahu dan sering berhubungan dengan subyek penelitian; (c) membandingkan hasil wawancara dengan isi suatu dokumen yang berkaitan dengan penelitian, seperti buku catatan harian (jika ada).

## **Hasil**

### **1. Partisipan 1 (AP)**

#### **Gambaran Umum Partisipan**

Partisipan mengaku mengalami stress. Stres yang partisipan alami di sebabkan oleh masalah-masalah yang ada setelah suami pergi merantau seperti tuduhan-tuduhan selingkuh sehingga hampir menyebabkan perpisahan. Selain itu pada awal suami pergi merantau partisipan memiliki ketakutan jika suami akan selingkuh, ketakutan yang dimiliki partisipan karena adanya keyakinan yang dimiliki bahwa seorang laki-laki pasti akan selingkuh apalagi setelah jauh dari istrinya selain itu partisipan takut jika suaminya selingkuh maka akan melupakan dirinya dan anak-anaknya.

Partisipan 1 juga merasa stres karena kebutuhan ekonomi, dimana banyaknya kebutuhan setiap bulan dan banyak hal yang direncanakan oleh partisipan tetapi tidak didukung oleh biaya yang memadai. Situasi lain yang menyebabkan Partisipan 1

mengalami stres adalah pekerjaan yang dijalani setelah suami pergi merantau yaitu membersihkan rumah, mengurus anak-anak, memberi makan ternak, berkebun, dimana dalam menjalani peran ganda ini partisipan mengaku kesulitan karena harus membagi waktu antara mengurus anak dan bekerja. Pada awal suami merantau anak bungsu partisipan berusia 9 bulan dan partisipan mengurus semuanya sendiri tanpa di bantu oleh keluarga dan sesekali di bantu oleh anak keduanya. Partisipan juga merasa kesulitan dengan peran yang dijalani apabila anak-anaknya sakit karena menurut partisipan dia harus mengurus semuanya sendiri dan tetangga atau keluarga hanya membantunya di awal saja.

Beberapa respon fisik yang partisipan rasakan ketika mengalami stres adalah rasa lelah dan sakit maag yang ditimbulkan oleh beban pikiran. Menurut partisipan rasa lelah yang dialami karena pekerjaannya lebih dari seorang laki-laki. Selain itu juga partisipan mengalami sakit kepala, salah satunya karena masalah tuduhan selingkuh yang dialamatkan kepadanya. Partisipan juga tidak bisa tidur jika terlalu pikiran dan gelisah memikirkan bagaimana cara menyelesaikan masalah secepatnya.

### **Penggunaan Strategi Coping Stres**

#### **1. *Emotional Focused Coping* (Koping yang Berfokus Pada Emosi)**

##### **a. *Escapism* (Menghindar)**

Partisipan AP mengaku jika ada masalah sering membayangkan pada situasi lain yang lebih menyenangkan atau menghayal seperti walaupun miskin tetapi diantara 5 orang anaknya ada yang bisa jadi sarjana. Partisipan juga menghindari masalah dengan cara menangis dan berdoa agar cepat terkendali. Saat mengalami masalah partisipan lebih memilih bercerita dengan tetangga agar tidak terlalu merasa sakit hati. Partisipan mencari kesibukan lain dengan bekerja seperti pergi memotong daun untuk menghindari masalah. Partisipan juga menghindari masalah dengan mengikuti pesta hal ini dilakukan agar tidak memikirkan masalah yang dihadapi dan menjadi sakit.

##### **b. *Minimization* (Pengabaian)**

Partisipan sering mengabaikan masalah dengan menganggap masalah tersebut hanyalah masalah kecil dimana bagi partisipan masalah yang tidak terlalu besar akan dianggap biasa. Masalah yang sering diabaikan adalah banyaknya gosip dari para tetangga.

##### **c. *Self Blame* (Menyalahkan Diri)**

Partisipan juga sering menyalahkan diri sendiri, misalnya saat terjadi salah paham dengan suaminya mengenai anak, dan ketika suaminya marah maka

partisipan akan mulai menyalahkan dirinya sendiri. Partisipan juga sering berpikir jika telah salah membuat keputusan dengan mengizinkan suaminya pergi merantau, pikiran itu akan langsung ada jika masalah menimpa dirinya.

d. *Seeking Meaning* (Memaknai)

Pelajaran yang bisa diambil oleh partisipan dari setiap masalah yang dihadapi adalah lebih sabar dan tidak cepat marah-marah hal ini dikarenakan setiap kali partisipan emosi maka akan mengalami sakit tekanan darah tinggi.

2. *Problem Focused Coping* (Koping yang Berfokus Pada Masalah)

a. *Exercised Caution* (Kehati-hatian)

Partisipan tidak mempunyai alternatif penyelesaian masalah karena biasanya menyelesaikan masalah secara langsung. Partisipan juga akan meminta bantuan tetangga untuk menyelesaikan masalah jika masalah tersebut tidak bisa diselesaikan sendiri. Contoh masalah yang tidak bisa partisipan selesaikan sendiri adalah masalah salah paham dimana adanya tuduhan selingkuh yang dialamatkan kepada dirinya.

b. *Instrumental Action*

Partisipan senang menyelesaikan masalah secara langsung, menurutnya setiap ada masalah langsung diselesaikan sehingga belum pernah masalah tersebut harus sampai ke rumah adat atau aparat pemerintah untuk menyelesaikannya.

c. *Negotiation* (Negosiasi)

Partisipan langsung melakukan negosiasi dengan orang yang bermasalah dengan dirinya misalnya ketika salah seorang tetangga menuduhnya selingkuh maka partisipan langsung bertanya kepada tetangga tersebut.

**2. Partisipan 2 (W)**

**Gambaran Umum Partisipan**

Partisipan 2 mengaku bahwa dirinya mengalami stres, dimana stres yang partisipan rasakan disebabkan oleh pikiran sebagai seorang *single parent* yang sendiri, bekerja kebun, mengurus anak dan melayani Tuhan. Pada saat suami merantau anak bungsu partisipan berusia 2 minggu dan disaat yang bersamaan partisipan menjadi penatua gereja dan menjadi bendahara gereja. Partisipan tidak di bantu oleh keluarga dalam mengurus anak-anaknya saat suami merantau tetapi di bantu oleh anak sulungnya. Menurut partisipan tanggung jawab yang paling berat adalah tanggung jawabnya di gereja sehingga merupakan sumber stres terbesar karena sebagai penatua partisipan harus melayani orang lain dan sebagai bendahara partisipan menghitung

segala pemasukan dan pengeluaran dan juga menghadapi pemeriksaan 3 bulan sekali dari BP3MJ.

Selain itu dalam melayani Tuhan ada jemaat yang tidak menerima dengan senang hati pelayanan yang diberikan bahkan sampai melontarkan olokan-olokan kepada partisipan. Situasi lain yang membuat partisipan stres adalah tuduhan selingkuh oleh tetangga sekitar. Beberapa respon fisik yang partisipan rasakan adalah kelelahan serta sakit kepala. Selain itu secara emosional partisipan mengatakan bahwa lebih mudah marah ketika suami sudah merantau.

### **Penggunaan Strategi Coping Stres**

#### **1. *Emotional Focused Coping* (Koping yang Berfokus Pada Emosi)**

##### **a. *Escapism* (Menghindar)**

Partisipan sering menghayal berada pada situasi lain yang lebih menyenangkan seperti menghayal jika seandainya suami tidak pergi merantau maka pekerjaannya menjadi lebih ringan. Partisipan juga lebih memilih tidur jika mempunyai masalah agar perasaannya lebih tenang. Partisipan juga lebih memilih makan yang banyak dan bercerita dengan tetangga untuk menghindari masalah, biasanya masalah yang sering diceritakan adalah masalah tentang pelayanan Tuhan dan masalah pribadi. Partisipan juga menghindari masalah dengan memilih bekerja di kebun dan mengikuti pesta.

##### **b. *Minimization* (Pengabaian)**

Partisipan sering menganggap masalah yang dihadapi hanyalah masalah kecil dimana dalam pelayanan banyak jemaat yang sering mengolok dan berkomentar tentang keuangan gereja karena posisi partisipan sebagai bendahara gereja.

##### **c. *Self Blame* (Menyalahkan Diri)**

Partisipan merasa telah salah membuat keputusan, seperti mengatakan bahwa telah salah menjadi penatua dan bendahara gereja dimana menurut partisipan jika saja ia tidak menjadi penatua dan bendahara maka tidak menjadi bahan gunjingan orang, selain itu partisipan juga merasa bersalah karena tidak mendapatkan pekerjaan yang baik dan merasa bersalah karena mengizinkan suami pergi merantau.

##### **d. *Seeking Meaning* (Memaknai)**

Pelajaran yang dapat diambil bagi partisipan adalah lebih mendekatkan diri kepada Tuhan dan berserah kepada Tuhan agar Tuhan dapat menghibur dengan cara Tuhan sendiri sehingga masalah yang dialami cepat selesai.

#### **2. *Problem Focused Coping* (Koping yang Berfokus Pada Masalah)**

a. *Exercised Caution (Kehati-hatian)*

Partisipan memiliki alternatif penyelesaian masalah yaitu ketika mengalami masalah maka partisipan akan pergi berdoa di Gereja pada pukul 00.00 WITA, setelah berdoa partisipan merasakan bahwa masalah itu sudah tidak ada lagi dalam dirinya. Selain itu, hal yang dilakukan partisipan sebelum mengambil sebuah keputusan adalah tidak boleh dalam keadaan emosi dan cepat menyalahkan orang lain tanpa mencari tahu kebenaran dari masalah tersebut. Partisipan juga biasa meminta solusi dari keluarga ketika menghadapi masalah. Membuat evaluasi juga dilakukan oleh partisipan ketika menghadapi masalah misalnya ketika partisipan sudah menjalankan solusi dari keluarga dan tetangga untuk menyelesaikan masalah dan masalah itu belum selesai maka partisipan akan kembali dan berserah kepada Tuhan.

b. *Instrumental Action*

Partisipan menyelesaikan masalah secara langsung, seperti jika mengalami masalah pada hari ini maka akan berusaha untuk menyelesaikan masalah tersebut hari ini juga. Dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi partisipan juga menyusun rencana untuk menyelesaikan masalah yaitu dengan cara yang lemah lembut dan menggunakan bahasa yang sopan.

c. *Negotiation (Negosiasi)*

Partisipan langsung menyelesaikan masalah dengan orang yang bermasalah dengan dirinya dengan cara mengajak bercerita.

### 3. Partisipan 3 (IN)

#### Gambaran Umum Partisipan

Stres yang dialami partisipan disebabkan oleh situasi dimana partisipan harus bekerja di kebun sendiri, memikirkan anak-anak yang masih sekolah, dan merasa lelah dengan pekerjaan yang dijalani, dimana saat suami pergi merantau anak pertama dan keduanya masih SD, dan anak ketiga serta anak keempatnya belum sekolah dan partisipan mengurus anak-anak dan pekerjaannya sendiri tanpa di bantu oleh keluarga.

Ketika partisipan merasa stres hal yang sering dirasakan adalah sakit kepala dan sakit lambung. Selain itu sering merasa gelisah memikirkan bahwa dia hanya sendiri. Partisipan juga sering tidak bisa tidur karena memikirkan pekerjaannya atau mengurus anak-anak.

#### Penggunaan Strategi Coping Stres

1. *Emotional Focused Coping (Koping yang Berfokus Pada Emosi)*

a. *Escapism (Menghindar)*

Partisipan sering menghayal situasi disaat suaminya tidak pergi merantau dimana pekerjaannya lebih cepat selesai. Partisipan juga sering menghindari masalah dengan memilih untuk tidur, mencari kesibukkan seperti bekerja daripada bercerita dengan tetangga dan lebih memilih untuk mengikuti pesta daripada memikirkan masalah yang dihadapi.

b. *Minimization* (Pengabaian)

Partisipan sering mengabaikan beberapa masalah yang dihadapinya. Menurutnya masalah yang ada hanyalah masalah kecil. menganggap masalah yang ada hanyalah masalah kecil.

c. *Self Blame* (Menyalahkan Diri)

Partisipan sesekali menyalahkan diri sendiri ketika menghadapi masalah biasanya ketika mengalami masalah dengan anak. Partisipan juga sering merasa telah salah membuat keputusan tetapi tidak berlarut-larut dan biasa menyalahkan diri sendiri karena tidak kerja dengan baik.

d. *Seeking Meaning* (Memaknai)

Pelajaran yang bisa di ambil dari masalah yang dialami partisipan adalah harus bekerja lebih giat lagi karena ia menyadari bahwa uang bulanan yang dikirim tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan rumah tangga.

2. *Problem Focused Coping* (Koping yang Berfokus Pada Masalah)

a. *Exercised Caution* (Kehati-hatian)

Bagi partisipan alternatif penyelesaian masalah adalah dengan cara berdamai dengan orang lain dan meminta solusi dari keluarga.

b. *Instrumental Action*

Partisipan menyelesaikan masalah secara langsung karena partisipan tidak senang menunda dalam menyelesaikan masalah dan bagi partisipan setiap masalah yang berkaitan dengan dirinya merupakan tanggung jawabnya. Partisipan juga tidak pernah menyusun rencana atau langkah-langkah dalam menyelesaikan masalah.

c. *Negotiation*

Partisipan langsung menyelesaikan masalah dengan orang lain yang bermasalah dengan dirinya dengan cara mengurus damai.

### Diskusi

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.

Para Ibu di Desa Oenaunu disebut sebagai *single parent* karena suaminya pergi merantau ke luar kota dan tidak memainkan peranan aktif sebagai seorang ayah dalam keluarga. Berdasarkan wawancara yang dilakukan dengan ketiga partisipan didapatkan bahwa alasan para suami merantau adalah untuk memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari bagi keluarganya. Partisipan 2 lebih menjelaskan penyebab suami merantau adalah bencana kelaparan yang terjadi di Desa Oenaunu pada tahun 2015 sehingga suami harus merantau untuk memenuhi kebutuhan hidup.

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 (2015) 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 *single parent* berarti partisipan akan menjalani peran ganda dalam hidupnya dimana menurut Alvita (2008) 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* di Desa Oenaunu 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 Hurlock (2015) penyesuaian terhadap peran baru yang harus dilakukan di rumah dan aspek sosial kehidupan cenderung membawa individu ke dalam masa stres. Hal ini juga didukung oleh Rasmun (2004) yang menyatakan konflik peran tersebut merupakan salah satu bentuk dari stressor sosial psikologik. Selain itu, ada beberapa faktor lain yang menimbulkan stres pada partisipan seperti yang dialami oleh partisipan 2 yaitu saat ia mendapatkan suatu peran dan tanggung jawab baru sebagai penatua dan bendahara gereja. Menurut Papalia (2008) perubahan tanggung jawab kerja yang berat dan berbagai peran yang menyita waktu dan energi menyebabkan individu mengalami stres. Agresi verbal berupa hinaan dan olokan yang

diberikan oleh para jemaat terhadap pelayanan yang diberikan partisipan 2 juga membuatnya mengalami stres.

Situasi lain yang juga menyebabkan partisipan 1 dan partisipan 2 mengalami stres adalah agresi verbal seperti tuduhan selingkuh dari para tetangga bahkan hampir saja menyebabkan perpisahan atau perceraian bagi partisipan 1, berikut pernyataan partisipan 1:

*“Ada kala ya ada salah paham, kan kita punya suami merantau ni kita sering pegang hp, mereka bilang selingkuh, padahal tidak, kan keluarga telpon kita harus terima, pokoknya baru-baru saya dengan bapak ada masalah sedikit karena orang telpon dong lapor di bapak sehingga bapak telpon kesini”* (Kode Data: P1-W.B1)

Selain itu partisipan 1 juga melanjutkan:

*“Pokoknya stres, baru-baru yang masalah tu saya sampai berpikir kalau kamu ikut orang punya gossip, saya bilang kalau kamu lebih percaya orang silahkan kalau mau cerai ya saya sudah saya tidak mau rumah tangga hancur karena orang punya gosip,”* (Kode Data: P1-W.C1)

Stres yang dialami partisipan ini ada yang berdampak positif dan ada juga yang berdampak negatif. Salah satu bentuk stres yang berdampak positif adalah *eustress* (*good stress*) yaitu stres yang menimbulkan stimulasi dan kegairahan, sehingga memiliki efek yang bermanfaat bagi individu yang mengalaminya (Dewi, 2012) misalnya pada partisipan 3 stres yang dialami disebabkan oleh faktor ekonomi sehingga membuatnya menjadi lebih semangat bekerja agar tuntutan dalam bidang ekonomi dapat terpenuhi sedangkan salah satu bentuk stres yang berdampak negatif adalah *distress* yaitu stres yang memunculkan efek yang membahayakan bagi individu yang mengalaminya, seperti tuntutan yang tidak menyenangkan atau berlebihan yang menguras energi individu sehingga membuatnya menjadi lebih mudah jatuh sakit. Misalnya seperti yang dialami oleh partisipan 1:

*“Sering sakit kepala termasuk yang baru-baru ini saya sakit 2 hari pikir kenapa orang lain bisa kasih rusak langsung rumah tangganya orang”* (Kode Data: P1-W.C1)

Pernyataan partisipan juga di dukung oleh anak partisipan yang menyatakan bahwa masalah yang dihadapi partisipan dengan sang suami menyebabkan partisipan jatuh sakit, berikut pernyataan anak partisipan:

*“Kemarin masalah dengan bapa itu, mama darah tinggi dan tidak bisa kerja”* (Kode Data: P1-SO1.22)

Reaksi-reaksi yang ditunjukkan partisipan 1 tersebut menandakan partisipan 1 masih berada di dalam tahap reaksi paling awal yang disebut sebagai reaksi alarm dari tiga tingkatan reaksi individu terhadap agen pembangkit stres. Menurut Dew (2012) pada tahap ini reaksi atau respon yang ditunjukkan berupa respon fisiologis dan

psikologis. Respon fisiologis berupa perubahan yang kompleks pada kimiawi tubuh dan jasmani. Dalam fase ini, beberapa orang dengan penyakit yang berbeda mengeluhkan gejala yang umum, seperti demam, sakit kepala, nyeri otot atau sendi, kehilangan nafsu makan, dan perasaan lelah terus-menerus. Selain partisipan 1, partisipan 2 dan 3 juga mengalami sakit kepala, sakit lambung, dan kelelahan saat mengalami stres. Sedangkan respon psikologis berupa meningkatnya perasaan cemas, bangkit dan mengerahkan mekanisme pertahanan diri, sehingga muncul perasaan bertambah gelisah, sulit tidur atau tidak nyenyak, dirundung kesedihan. Dalam hal ini ketiga partisipan mengalami kesulitan untuk tidur jika mengalami masalah dan pada partisipan 3 ditambah dengan adanya perasaan gelisah.

Dalam menyikapi kondisi tersebut, maka ketiga partisipan melakukan berbagai strategi *coping* untuk dapat menangani stres yang dialami. Strategi *coping* yang pertama adalah *emotional focused coping*. *Emotional focused coping* merupakan strategi untuk meredakan emosi individu yang ditimbulkan oleh *stressor* (sumber stres), tanpa berusaha untuk mengubah suatu situasi yang menjadi sumber stres secara langsung (Lazarus & Folkman, 1984). Ketiga partisipan terlihat sama-sama menggunakan *emotional focused coping* dalam penyelesaian masalah yang dihadapi, yaitu masing-masing partisipan menghindari masalah, mengabaikan masalah, menyalahkan diri dan memaknai masalah. Bentuk dari menghindari masalah yang paling umum digunakan oleh ketiga partisipan adalah dengan cara menghayal, bercerita dengan tetangga, bekerja, memilih tidur dan mengikuti pesta. Hal ini terjadi karena di Desa Oenaunu tidak memiliki banyak pilihan hiburan yang bisa dilakukan untuk menghibur diri di saat mengalami stres. Dalam mengabaikan masalah, ketiga partisipan sama-sama menganggap masalah yang ada hanyalah masalah kecil. Masalah yang dianggap kecil adalah gosip atau olokan dari para tetangga. Berikut salah satu pernyataan dari partisipan 2:

*"Dalam pelayanan itu banyak jemaat yang pokoknya sering mengolok dan berbicara tentang pelayanan yaitu keuangan karena saya bendahara. Cuma saya menganggap itu masalah kecil".*(Kode Data: P2-W.EC.Ib.1)

Hal ini juga didukung oleh pernyataan dari sahabat partisipan yang menyatakan:

*"Dia itu kalau ada masalah tidak biasa tanggap orang, kan kita pernah masalah di gereja, dia bendahara semua orang pada omong, dia bilang pokoknya tenang saja"* (Kode Data: P2-SO2.1)

Ketiga partisipanpun sama-sama menyalahkan diri atas masalah yang terjadi saat ini, dimana ketiga partisipan merasa bersalah telah mengizinkan suami merantau, berikut salah satu pernyataan dari partisipan 1:

*"Pokoknya yang bapak merantau ini, saya sering kasih salah diri sendiri coba kalau saya tidak lepaskan dia untuk merantau." (Kode Data:P1-W.EC.Ic.3)*

Ketiga partisipan juga merasa bersalah karena tidak mendapatkan pekerjaan yang layak atau lebih baik dan bagi partisipan 2, ia sering merasa bersalah karena sudah menjadi penatua gereja dan bendahara, berikut pernyataan partisipan 2:

*"Coba kalau itu hari saya tidak menjadi penatua atau bendahara mungkin saya tidak menjadi bahan omongan orang lain" (Kode Data:P2-W.EC.Ic.2)*

Hal ini didukung oleh pernyataan Santrock (2002) bahwa wanita lebih mengutamakan perasaan dalam penyelesaian masalah dimana salah satu bentuknya adalah menyesali diri.

Cara ketiga partisipan dalam memaknai masalah juga beragam, misalnya bagi partisipan 1 memaknai masalah dengan tidak cepat marah-marah karena akan menyebabkan dirinya mengalami sakit tekanan darah tinggi, selain itu bagi partisipan 2 pelajaran yang dapat diambil adalah lebih dekat dengan Tuhan agar masalah cepat selesai dan cara memaknai masalah bagi partisipan 3 adalah dengan lebih giat bekerja agar dapat memenuhi kebutuhan rumah tangga.

Strategi coping yang kedua adalah *problem focused coping*. *Problem focused coping* merupakan strategi coping untuk menghadapi masalah secara langsung melalui tindakan yang ditunjukkan untuk menghilangkan atau mengubah sumber-sumber stress (Lazarus & Folkman, 1984). Ketiga partisipan menyelesaikan masalah dengan menggunakan *problem focused coping* yaitu dengan cara *exercised caution* (kehati-hatian), *instrumental action*, dan *negotiation* (negosiasi). Dalam *exercised caution* ketiga partisipan sama-sama meminta solusi dari tetangga atau keluarga dalam menyelesaikan masalah. Menurut Lazarus dan Folkman (Nasekah, 2013) menyatakan salah satu faktor yang mempengaruhi penggunaan strategi *coping* adalah dukungan sosial yang meliputi dukungan pemenuhan informasi dari orang tua, keluarga, saudara, teman dan lingkungan masyarakat sekitarnya, dalam hal ini keluarga atau tetangga menyediakan informasi yang dibutuhkan oleh para partisipan.

Selain itu bagi partisipan 2 cara lain yang dilakukan adalah dengan membuat evaluasi dalam penyelesaian masalah dan menyusun alternatif penyelesaian masalah yaitu salah satunya dengan pergi berdoa ke Gereja pada pukul 00.00 WITA. Salah satu faktor yang mempengaruhi banyaknya cara yang dilakukan oleh partisipan 2 dalam menyelesaikan masalah adalah keterampilan memecahkan masalah, dimana Lazarus dan Folkman (Nasekah, 2013), keterampilan memecahkan masalah yaitu suatu keterampilan yang meliputi kemampuan untuk menganalisa situasi, membuat alternatif tindakan dan mengevaluasi hasil dari suatu usaha. Hal menarik pada partisipan 2 adalah sisi hubungan dengan Tuhan menjadi faktor yang cukup terlihat.

Banyak beribadah dan berdoa kepada Tuhan dapat membuat perasaan lebih tenang dan menjadi yakin dalam menghadapi permasalahan hidup. Selain itu lebih berserah diri kepada Tuhan dan pasrah menjadikan partisipan 2 memiliki perasaan optimis dan selalu berpikiran positif dalam menjalani hidup. Hal ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Nur A (2014) yang menyatakan bahwa *coping religious* yaitu salah satunya berdoa mampu mengurangi tekanan yang dialami dan mengatasi permasalahan yang dialami sebagai ibu dengan status orang tua tunggal serta menurut Akmalia (2008) doa merupakan salah satu bentuk pengelolaan stress pada *ibu single parent*.

Dalam menyelesaikan masalah dengan *instrumental action* ketiga partisipan lebih senang menyelesaikan masalah secara langsung dibandingkan harus menunda menyelesaikan masalah, berikut salah satu pernyataan dari partisipan 2:

*“Senang menyelesaikan masalah secara langsung, jika masalah ada hari ini saya berusaha untuk menyelesaikan masalah hari ini juga” (Kode Data:P2-W.PC.Ib.1)*

Selain itu, partisipan 2 juga menyusun rencana dalam penyelesaian masalah seperti sebelum menyelesaikan masalah dengan orang tertentu langkah awal yang dilakukan adalah tidak boleh emosi dan harus menggunakan bahasa yang sopan. Sedangkan dalam penyelesaian masalah dengan *negotiation* (negosiasi) yang dilakukan oleh ketiga partisipan adalah dengan mengajak berbicara atau bercerita langsung dengan orang yang menyebabkan masalah.

Strategi coping yang digunakan oleh ketiga partisipan membantu partisipan dalam menyesuaikan diri terhadap berbagai stressor yang ada, dimana hal yang paling umum di rasakan dengan adanya penggunaan *coping* stres tersebut adalah perasaan tenang dan tidak merasakan beban dan menurut ketiga partisipan stres yang dirasakan jauh berkurang dibandingkan saat tahun pertama suami merantau karena mereka telah banyak belajar untuk mengatasi berbagai stressor pemicu stres.

Berdasarkan hasil olahan wawancara dan pembahasan terlihat bahwa partisipan 1, 2 dan 3 menggunakan *emotional focused coping* dalam menyelesaikan masalah mereka, yaitu dengan cara menghindari masalah, mengabaikan masalah, menyalahkan diri serta memaknai masalah. Dimana hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Hapsari, Karyani dan Taufik (2002) mengenai bentuk-bentuk perilaku *coping* bahwa individu dengan usia dewasa cenderung menggunakan *emotional focused coping* dibandingkan dengan yang berusia lebih muda. Hal ini dikarenakan individu dengan usia dewasa beranggapan bahwa ia tidak dapat melakukan perubahan terhadap masalahnya sehingga mereka bereaksi dengan mengatur emosinya daripada pemecahan masalah. Selain itu, perempuan akan menghadapi masalahnya dengan menyalurkan emosinya dari pada laki-laki dimana hal ini didukung oleh Smet (1994)

yang menyatakan wanita lebih memperhatikan reaksi emosional dalam menghadapi masalah (Kadek, 2017).

Namun terdapat perbedaan penggunaan *problem focused coping* dalam penyelesaian masalah pada tiap partisipan. Dimana selain melakukan penyelesaian masalah secara langsung dan negosiasi partisipan 2 juga memiliki alternatif penyelesaian masalah yang dilakukan seperti mengevaluasi solusi, bertanya kepada keluarga atau tetangga, dan berdoa. Berbeda dengan partisipan 1 dan 3 dimana menyelesaikan masalah secara langsung dan melakukan negosiasi namun tidak banyak cara atau alternatif pilihan dalam penyelesaian masalah. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Indirawati (2006) yang 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. Selain itu hal yang mempengaruhi partisipan 1 dan 3 lebih menggunakan *emotional focused coping* adalah kedua partisipan tersebut mempunyai keyakinan akan nasib buruk (*eksternal locus 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 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.

### Kesimpulan

Situasi-situasi yang menyebabkan stres pada ketiga ibu *single parent* pasca ditinggal suami merantau di Desa Oenaunu 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. Gejala stres yang paling umum dirasakan adalah letih atau kelelahan, per-

asaan cemas, sedih, melakukan kekerasan verbal sedangkan dampak stress yang paling umum dialami oleh ketiga ibu *single parent* pasca ditinggal suami merantau di Desa Oenaunu adalah sakit kepala, sakit lambung, kelelahan, susah tidur, munculnya perasaan gelisah dan lebih mudah marah.

Strategi *coping* yang digunakan oleh ketiga ibu *single parent* pasca ditinggal suami merantau di Desa Oenaunu 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).

#### Saran

Strategi coping perlu dipelajari oleh para ibu *single parent* yang ditinggal suami merantau di desa Oenaunu sehingga mereka dapat mengatasi berbagai permasalahan psikologis yang dialami. Masyarakat Desa Oenaunu agar tidak memandang jelek atau negatif kepada para ibu yang berstatus *single parent* pasca ditinggal suami merantau dengan melontarkan berbagai bentuk agresi verbal tetapi hendaknya lebih banyak memberi dukungan yang besar bagi mereka untuk menjalani kehidupan.

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mempertimbangkan kemungkinan berbagai faktor-faktor lain yang berhubungan atau yang mempengaruhi kemampuan individu dalam penggunaan strategi coping seperti efikasi diri, *locus of control* dan juga tipe kepribadian. Tingkat stres dan usia Ibu *single parent* yang berusia 40 tahun dapat juga menjadi kajian dalam penelitian selanjutnya sehingga makin memperkaya pemahaman.

#### Referensi

- Ahmadi, Rulam. 2016. Metodologi Penelitian Kualitatif. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media
- Akmalia. 2008. Pengelolaan Stres Pada Ibu *Single Parent*. Fakultas Psikologi Ahmad Dahlan
- Bianca, Rhapsodea. 2014. Konstruksi Sosial Single Mother di Surabaya (Studi Deskriptif tentang Single Mother Berusia Produktif yang Mempertahankan Statusnya Sebagai Orang Tua Tunggal).
- Creswel, Jhon W. 2015. *Research Design* (Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif dan Mixed). Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Dewi, Kartika Sari. 2012. Buku Ajar Kesehatan Mental. LPDPMP Universitas Diponegoro. Semarang

- Fadillah Nur. 2015. Skripsi Peran Ibu 'Single Parent' Dalam Menumbuhkan Kemandirian Anak Di Desa Bojong Timur Magelang
- Fauziannisa Maendra. 2013. Hubungan antara Strategi Coping dengan Self efficacy pada Penyalahgunaan Narkoba pada Masa Pemulihan. Vol.02
- Hapsari, RA. Karyani, U. dan Taufik. 2002. Perjuangan Hidup Kerusakan Etnis (Studi Kualitatif Tentang Bentuk-Bentuk Perilaku Coping Pada Pengungsi di Madura)
- Hurlock. 2015. Psikologi Perkembangan Edisi Kelima. Jakarta: Penerbit Erlangga
- <https://ntt.bps.go.id/pressrelease/2018/01/02/685/profil-kemiskinan-di-nusa--tenggara-timur-september-2017-.html>
- <https://ntt.bps.go.id/pressrelease/2017/11/06/624/tingkat-pengangguran-terbuka--tpt---agustus-2017.html>
- <https://ntt.bps.go.id/news/2018/01/05/29/wawancara-afb-tv-dengan-kepala-bps-provinsi-ntt-terkait-kemiskinan.html>
- Kusdiyati, Sulisworo. 2016. Observasi Psikologi. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Lazarus, R.S & Folkman, S. 1984. *Stress Appraisal and Coping*. Newyork: Springer Publishing Company. Ebook
- Nasekah, faridhatun, 2013. *Coping Strategy For Primipira Mother That Expreinced In Postpartum Depression*. Jurnal Fakultas Psikologi Vol. 02
- Pitasari, Titiane A. 2014. Coping pada Ibu yang Berperan Sebagai Orang tua Tunggal Pasca Kematian Suami. Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan:Vol.03
- Papalia,dkk. 2011. *Human Development* (Psikologi Perkembangan). Jakarta: Kencana.
- Papalia, Feldman. 2014. *Experience Human Development* (Menyelami Perkembangan Manusia). Jakarta: Salemba Humanika
- Prayoga, Satria Agus. 2013. Skripsi Pola pengasuhan Anak Pada Keluarga Orangtua Tunggal
- Rasmun. 2004. Stres, Koping dan Adaptasi. Jakarta: Sagung Seto
- Sugiyono. 2017. Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D). Bandung: Alfabeta
- Yulianingsih, Yuli. 2012. Strategi Coping Pada Remaja Pasca Putus Cinta. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta