

**STRATEGI KOPING PADA IBU TUNGGAL AKIBAT KEMATIAN
PASANGAN**



SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial Dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Disusun oleh:

Fauzia Nuzulia Ilhama Al-Hanifa

NIM 18107010098

Dosen Pembimbing:

Aditya Dedy Nugraha S. Psi., M. Psi., Psi

NIP. 19861214201903100

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA

YOGYAKARTA

2023



**KEMENTERIAN AGAMA UNIVERSITAS ISLAM
NEGERI SUNAN KALIJAGA FAKULTAS ILMU
SOSIAL DAN HUMANIORA**

Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 585300 Fax. (0274) 519571 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-890/Un.02/DSH/PP.00.9/08/2023

Tugas Akhir dengan judul : **Strategi Koping Pada Ibu Tunggal Akibat Kematian Pasangan**

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : FAUZIA NUZULIA ILHAMA AL-HANIFA
Nomor Induk Mahasiswa : 18107010098
Telah diujikan pada : Jumat, 14 Juli 2023
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang

**Aditya Dedy Nugraha, S.Psi., M.Psi., Psi.
SIGNED**

Valid ID:
64e4494f2070f



Penguji I

**Ismatul Izzah, S.Th.I., M.A.
SIGNED**

Valid ID:
64e41ccc5159c



Penguji II

**Candra Indraswari, S.Psi., M.Psi., Psi.
SIGNED**

Valid ID:
64e30f2f193f3



**Yogyakarta, 14 Juli 2023
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora**

**Dr. Mochamad Sodik, S.Sos., M.Si.
SIGNED**

Valid ID: 64e475f58d9e9

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Fauzia Nuzulia Ilhama Alhanifa

Nim : 18107010098

Prodi : Psikologi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul “Strategi Koping Pada Ibu Tunggal Akibat Kematian Pasangan” ini adalah karya yang belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana sarjana diperguruan tinggi manapun. Skripsi ini adalah asli hasil karya saya sendiri dan bukan plagiasi dari karya orang lain, maka saya bersedia ditindak sesuai dengan aturan yang berlaku di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Demikian pernyataan ini saya buat dan dapat dipergunakan dengan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 16 Agustus 2023

Yang menyatakan,



Fauzia Nuzulia IA
NIM. 18107010098

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI

NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI

Hal : Skripsi
Kepada :
Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
UIN Sunan Kalijaga
Di Yogyakarta

Assalamu 'alaikum Wr. Wb.

Setelah memeriksa, mengarahkan, dan mengadakan perbaikan seperlunya, maka selaku pembimbing saya menyatakan bahwa skripsi saudara:

Nama : Fauzia Nuzulia IA

NIM : 18107010098

Prodi : Psikologi

Judul : Strategi Koping Pada Orang Tua Tunggal Yang di Tinggal Mati Pasangan

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta untuk memenuhi Sebagian syarat memperoleh gelar sarjana strata satu Psikologi.

Harapan saya semoga saudara tersebut segera dipanggil untuk mempertanggung jawabkan skripsinya dalam sidang munaqosyah. Demikian atas perhatiannya, terimakasih.

Wassalamu 'alaikum Wr. Wb.

Yogyakarta, 22 Juni 2023

Yang menyatakan



Aditya Dedy Nugraha, S. Psi., M. Psi., Psi

NIP: 19861214201903100

MOTTO

“Hai orang-orang yang beriman, bersabarlah kamu dan kuatkanlah kesabaranmu dan tetaplah bersiap siaga (di perbatasan negerimu) dan bertakwalah kepada Allah, agar kamu beruntung”

(QS. Ali Imran: 200)

“Allah SWT tidak akan membebani seorang hamba melainkan sesuai dengan kemampuannya”

(QS. Al-Baqarah : 286)

“Life can be heavy, especially if you try to carry it all at once, part of growing up and moving into new chapters of your life is about catch and release. What I mean by that is, knowing what things to keep and what things to release. You can't carry all things”

(Taylor Swift)

"Stars shine brightest when the night is darkest, and the night is always the darkest before the first light of dawn. If the stars are hidden, we'll let the moonlight guide us. Even if the moon is dark, let our faces be the light that helps us find our way."

(Kim Namjoon)

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN PERSEMBAHAN

Karya tulis ini dipersembahkan kepada :

Allah SWT, Yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang

Untuk Abi saya : Alm. Abi Haladi

Untuk Umi saya : Ani Rintaningsih

Untuk ketiga adik saya : Fathul, Fatin, Fadiya

Dan teruntuk diri saya sendiri:

Terima kasih sudah berjuang sampai titik sekarang ini.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warrahmatullahi Wabarakatuh

Segala puji dan syukur tak henti-hentinya penulis panjatkan kepada Allah SWT. Berkat rahmat serta hidayahNya, penulis dapat menyelesaikan penelitian ini dengan baik. Tak lupa sholawat serta salam penulis curahkan kepada junjungan Nabi Agung Muhammad SAW, keluarga serta sahabatnya.

Tentunya penelitian ini tidak akan terlaksana dengan baik tanpa bantuan, dukungan, bimbingan serta do'a dari berbagai pihak. Oleh karenanya, dengan penuh kerendahan hati penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada seluruh pihak yang sudah membantu peneliti dalam menyelesaikan tugas akhir ini.

1. Bapak Dr. Mochammad Sodik S.Sos., M.Si., selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Ibu Lisnawati, S.Psi., M.Psi. selaku Kepala Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
3. Ibu Mayrena Nurwardani, M.Psi., Psi. selaku Dosen Pembimbing Akademik yang sudah memberikan arahan, memberikan dukungan serta menyemangati semasa perkuliahan.
4. Bapak Aditya Dedy Nugraha S.Psi., M. Psi. selaku Dosen Pembimbing skripsi yang selalu mengarahkan dan memberikan masukan selama proses pengerjaan skripsi.
5. Ibu Ismatul Izzah S.Th.I., M.A. dan Ibu Candra Indraswari, M. Psi., Psi. selaku dosen penguji skripsi yang telah memberikan masukan.

6. Seluruh Bapak, Ibu Dosen Prodi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora yang telah memberikan banyak ilmu, masukan, dan bantuan.
7. Bapak Setiyono dan segenap karyawan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora yang telah membantu proses administrasi penyelesaian skripsi.
8. Seluruh informan yang telah bersedia meluangkan waktu, berbagai pengalaman, dan memberi semangat.
9. Alm. Abi Haladi yang merupakan sosok *figure* seorang ayah tak terlupakan dan sangat berjasa dalam hidup penulis serta memberikan motivasi untuk penulis menyelesaikan karya tulis ini.
10. Umi Ani Rintaningsih yang selalu memberikan dukungan, doa, semangat, mendampingi, dan kasih sayang lainnya yang tak terhitung.
11. Adek Fathul, Fatin, Fadiya yang memberikan dukungan dan menghibur penulis.
12. Eyang Partiyah dan Kakung Sagiyanto yang selalu memberikan segala bentuk dukungan berupa doa, materi, dan tenaga.
13. Teman-teman IMM yang bersedia menjadi teman penulis dari awal perkuliahan hingga saat ini.
14. Rahmi, Laras dan teman-teman kontrakan yang menemani penulis pada saat proses pengerjaan tugas akhir.
15. Teman-teman Progam Studi Psikologi yang selalu membantu dan memberi semangat
16. Teruntuk pemilik NIM 19103050043 yang menemani dan memberikan dukungan dalam menyelesaikan tugas akhir sampai tuntas.
17. Terakhir untuk diri saya sendiri. Terima kasih sudah mampu berjuang sampai titik sekarang ini dan mampu menyelesaikan tugas akhir hingga tuntas meskipun banyak rintangan yang harus dihadapi.

Terima kasih atas dukungannya untuk semua pihak di atas dan pihak lain yang tidak dapat penulis cantumkan satu persatu. Semoga Allah selalu membalas kebaikan yang sudah diberikan. Penulis menyadari bahwa penelitian

ini tentu masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran untuk perbaikan selanjutnya serta segala kesalahan dan kekurangan yang ada pada penelitian ini penulis memohon maaf. Semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi perkembangan keilmuan psikologi serta bidang kehidupan lainnya.

Sekian. *Wassalamu'alaikum Warrahmatullahi Wabaraktuh*

Yogyakarta, 06 Juli 2023



STRATEGI KOPING PADA IBU TUNGGAL AKIBAT KEMATIAN PASANGAN

Fauzia Nuzulia IA

18107010098

INTISARI

Status ibu tunggal dapat terjadi karena pasangan meninggal dunia atau perceraian, namun pada penelitian ini status ibu tunggal yang disebabkan karena kematian pasangan sehingga menuntut ibu tunggal untuk melakukan peran ganda. Munculnya peran ganda tersebut, beberapa ibu tunggal mengalami tekanan secara berlebih. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui strategi koping ibu tunggal akibat kematian pasangan. Penelitian dilakukan menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Informan yang terlibat dalam penelitian ini sebanyak empat informan yang dipilih menggunakan Teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan melalui wawancara semi terstruktur. Kemudian dianalisis dengan tahap pengumpulan data, reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi koping ibu tunggal yang di terapkan informan ada empat cara penyelesaian yaitu *problem focused coping*, *emotion focused coping*, koping religius positif dan koping religius negatif. Sumber tekanan yang dialami informan adalah permasalahan ekonomi, kesulitan dalam mendidik anak, kehilangan figure ayah, dan kurangnya dukungan sosial. Selain itu adanya strategi koping tersebut mampu mengurangi tekanan yang ada dalam hidupnya dan mampu menghidupi anak-anaknya.

Kata kunci : Kematian, orang tua tunggal, strategi koping

***COPING STRATEGIES IN SINGLE MOTHERS DUE TO THE DEATH OF A
COUPLE***

Fauzia Nuzulia IA

18107010098

ABSTRACT

Single mother status can occur because a partner dies or divorces, but in this study the status of single mothers is caused by the death of a partner, which requires single mothers to play multiple roles. The emergence of these dual roles, some single mothers experience excessive pressure. This study aims to determine the coping strategies of single mothers due to the death of their partner. The research was conducted using qualitative methods with a phenomenological approach. There were four informants involved in this study who were selected using a purposive sampling technique. Data was collected through semi-structured interviews. Then in the analysis with the stages of data collection, data reduction, data presentation and drawing conclusions. The results showed that there were four ways of solving single mother coping strategies, namely problem focused coping, emotion focused coping, positive religious coping and negative religious coping. Sources of pressure experienced by informants were economic problems, difficulties in educating children, loss of father figures, and lack of social support. In addition, the existence of these coping strategies can reduce the pressure that is in his life and be able to support his children.

Keyword: Coping strategies, death, single parent

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	iii
NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI.....	iv
MOTTO.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
INTISARI.....	x
ABSTRACT	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR BAGAN.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. <i>Literature Review</i>	8
B. Dasar Teori.....	17
1. Strategi koping	17
2. Ibu Tunggal	22
3. Kematian Pasangan.....	23
C. Kerangka Teoritik	24
D. Pertanyaan penelitian	29
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	30
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian.....	30
B. Fokus Penelitian.....	31

C. Informan dan Setting Penelitian.....	31
D. Teknik Pengumpulan Data.....	32
E. Teknik Analisis Data.....	33
F. Keabsahan Data.....	34
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	36
A. Orientasi Kancan dan Persiapan Penelitian.....	36
1. Orientasi Kancan.....	36
2. Persiapan Penelitian.....	37
B. Pelaksanaan Penelitian.....	39
C. Hasil Penelitian.....	43
1. Informan A.....	43
2. Informan S.....	50
3. Informan UH.....	56
4. Informan N.....	62
D. Pembahasan.....	66
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	74
A. Kesimpulan.....	74
B. Saran.....	75
DAFTAR PUSTAKA.....	76

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Data Diri Informan.....	39
Tabel 2. Rekapitulasi Pelaksanaan Pengumpulan Data Informan A.....	41
Tabel 3. Rekapitulasi Pelaksanaan Pengumpulan Data Informan S	41
Tabel 4. Rekapitulasi Pelaksanaan Pengumpulan Data Informan UH.....	42
Tabel 5. Rekapitulasi Pelaksanaan Pengumpulan Data Informan N.....	42



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR BAGAN

Bagan 1. Skema Kerangka Berpikir.....	28
Bagan 2. Dinamika Psikologis Strategi Koping Informan A	49
Bagan 3. Dinamika Psikologis Strategi Koping Informan S.....	55
Bagan 4. Dinamika Psikologis Strategi Koping Informan UH.....	61
Bagan 5. Dinamika Psikologis Strategi Koping Informan N.....	65
Bagan 6. Dinamika Psikologis Strategi Koping Seluruh Informan	73



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Panduan Wawancara Informan.....	80
Lampiran 2. Verbatim Wawancara Pertama Informan 1	82
Lampiran 3. Wawancara Pertama Informan 2	95
Lampiran 4. Verbatim Wawancara Pertama Informan 3	105
Lampiran 5. Verbatim Wawancara Pertama Informan 4	112
Lampiran 6. Verbatim Wawancara Kedua Informan 1	121
Lampiran 7. Verbatim Wawancara Kedua Informan 3.....	131
Lampiran 8. Verbatim Wawancara Kedua Informan 2.....	139
Lampiran 9. Verbatim Wawancara Kedua Informan 4.....	143
Lampiran 10. Tabel Akumulasi Tema Informan 1.....	148
Lampiran 11. Tabel Akumulasi Tema Informan 2.....	149
Lampiran 12. Tabel Akumulasi Tema Informan 3.....	150
Lampiran 13. Tabel Akumulasi Tema Informan 4.....	151
Lampiran 14. Tabel Kategorisasi Informan 1	152
Lampiran 15. Tabel Kategorisasi Informan 2	157
Lampiran 16. Tabel Kategorisasi Informan 3	161
Lampiran 17. Tabel Kategorisasi Informan 4	164
Lampiran 18. <i>Informed Consent</i> Informan 1	167
Lampiran 19. <i>Informed Consent</i> Informan 2	168
Lampiran 20. <i>Informed Consent</i> Informan 3	169
Lampiran 21. <i>Informed Consent</i> Informan 4	170
Lampiran 22. Lembar <i>Member Check</i> Informan A.....	171
Lampiran 23. Lembar <i>Member Check</i> Informan S	180
Lampiran 24. Lembar <i>Member Check</i> Informan UH.....	187
Lampiran 25. Lembar <i>Member Check</i> Informan N.....	194
Lampiran 26. Curriculum Vitae	200

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada umumnya, keluarga terdiri dari ayah, ibu, dan anak-anak. Ayah dan ibu bereperan sebagai orangtua bagi anak-anaknya. Namun, dalam kehidupan sehari-hari seringkali kita melihat keluarga yang salah satu orang tuanya tidak ada. Keadaan seperti ini dapat disebut sebagai keluarga dengan orang tua tunggal. Orang tua tunggal adalah orangtua yang secara sendirian membesarkan anak-anaknya tanpa kehadiran, dukungan serta tanggung jawab dari pasangannya (Cahyani, 2016).

Berdasarkan data Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) oleh Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2021, bahwa sebanyak 14,38 persen perempuan memegang tanggung jawab sebagai kepala rumah tangga. Ditinjau dari wilayah perkotaan presentase laki-laki sebagai kepala rumah tangga adalah 85,85 persen dan perempuan sebesar 14,15 persen. Sedangkan di wilayah pedesaan sebesar 85,32 persen laki-laki dan 14,68 persen perempuan memegang tanggung jawab sebagai kepala rumah tangga (BPS, 2021).

Kehilangan seseorang karena sebuah kematian selalu meninggalkan luka dan kesedihan yang begitu mendalam, apalagi jika seseorang tersebut merupakan pasangan hidup. Kehilangan seseorang yang begitu di cintai akan menyebabkan seseorang merasakan sakit yang begitu mendalam, frustrasi, atau bahkan membutuhkan waktu yang cukup lama untuk memulihkan agar kembali normal (Papalia et al, 2001).

Kematian adalah keadaan yang tidak dapat dicegah oleh siapapun dan keadaan tersebut akan menimpa pada setiap makhluk hidup yang bernyawa. Kematian pasangan mempunyai nilai perubahan kehidupan yang paling besar

apabila dibandingkan dengan kejadian-kejadian lain dalam kehidupan seseorang sebagai pihak yang ditinggalkan (Papalia et al, 2001).

Tidak ada yang berharap menjadi orang tua tunggal, karena keluarga lengkap merupakan impian setiap orang. Namun, takdir terkadang memutuskan sebaliknya. Kenyataannya kondisi yang ideal itu tidak selalu dapat dipertahankan atau direalisasikan dalam kenyataan. Banyak orang tua tunggal yang karena situasi tertentu harus merawat, membesarkan, dan mendidik anak-anak mereka sendirian (Cahyani, 2016).

Setelah kematian suami, perempuan akan menjadi orang yang bertanggung jawab atas kelanjutan hidup keluarganya (Nurfitri & Waringah, 2018). Menjalani kehidupan setelah kematian pasangan bagi wanita bukanlah hal yang mudah untuk dilewati. Setelah pasangannya meninggal, pria lebih unggul dalam hal ekonomi di bandingkan wanita, kondisi keuangan tidak memiliki pengaruh pada pria setelah kematian pasangan sehingga untuk wanita yang di tinggal mati oleh pasangan memiliki dampak kemerosotan dalam hal keuangan atau ekonomi di keluarga (Pitasari & Cahyono, 2014).

Ketika seorang ibu ditinggalkan oleh suaminya karena perceraian atau kematian, situasi tersebut membawa perubahan status sosial yang sangat mempengaruhi psikologis ibu dan anak-anaknya. Perubahan sosial ini seringkali menyebabkan keluarga orang tua tunggal merasa kurang percaya diri dan merasa kurang mampu menghadapi tantangan hidup di masa depan karena kehadirannya yang berperan sebagai pemimpin (Ayah) dalam keluarga orang tua tunggal. Hal yang sama dapat berlaku juga untuk seorang ayah yang menjadi orang tua tunggal dalam keluarganya (Sundari, 2023)

Kondisi dan situasi dalam kehidupan tidak selalu berjalan sesuai dengan harapan manusia. Kematian pasangan hidup merupakan salah satu realitas kehidupan yang seringkali tak dapat dihindari dan dapat memberikan dampak psikologis bagi mereka yang mengalaminya. Dampak psikologis ini mencakup

perasaan sedih, ketidaksiapan dalam menjalani status baru sebagai orang tua tunggal dan lain sebagainya (Sundari, 2023).

Informan A (37 tahun) mengatakan bahwa setelah kematian suaminya muncul berbagai permasalahan baru dalam sehari-harinya, seperti informan merasa sakit hati karena mertua mendesak informan untuk menikah lagi namun informan tidak ingin menikah lagi karena hanya ingin fokus membesarkan anak-anaknya.

“iyaaa...wong baru gitu saya masih hamil sama mertua laki ini to sekarang kan ikut aku to...sebelah niku...saya disuruh nikah lagi...coba gimana mbak perasaannya baru ditinggal...baru dikubur lah.. satu hari jadi 2 malam trus mertua saya datang kesini... kan yan setri aslinya uda meninggal trus nika lagi... nyuruhh saya menikah gitu terus ngoyak sayaa... kan saya gak mau menikah..wong saya mau besarin anak-anak dulu..sampai kapan besok saya gamau menikah wong mau besarin anak-anak aja..” (A/Preliminari Studi,23 Januari 2023)

Selain itu permasalahan lainnya, anak informan yang pertama semakin nakal setelah ditinggal oleh ayahnya, karena anak informan tidak takut siapapun kecuali ayahnya sendiri.

“Nakalnya nambah e mbak...pusingnya itu lho saya. Nggih..kan wedine kalih bapake, kalih kulo kan mboten wedi..kan nek kalih bapake kan bapake kerja to setiap hari..di rumah kan Cuma satu jam 2 jam terus kerja terus..jadi kan ngerti ne anak bapaknya kerja terus..kan kalo malam satpam kalo pagi sama sore ngambailin sampah..” (A/Preliminari Studi,23 Januari 2023)

Berdasarkan wawancara dengan informan diatas menyatakan bahwa perempuan yang menjadi orang tua tunggal dihadapkan pada permasalahan-permasalahan baru dalam hidupnya karena tanggung jawabnya yang lebih besar dan harus menghadapinya sendirian. Salah satu masalah yang sering muncul adalah permasalahan finansial. Kondisi finansial yang sulit dapat mempengaruhi kesejahteraan individu. Orang tua tunggal yang menghadapi

masalah finansial ini seringkali mengalami depresi dan merasa kurang percaya diri (Nurfitri & Waringah, 2018).

Permasalahan lain yang timbul adalah tuntutan bagi perempuan sebagai orang tua tunggal untuk berperan ganda, sebagai ayah dan ibu dalam mengurus dan membesarkan anak-anaknya. Anak-anak membutuhkan teladan dari kedua orang tua mereka, namun dalam situasi orang tua tunggal, perempuan harus mampu menggantikan peran ayah terutama anak laki-laki. Anak laki-laki membutuhkan seorang panutan atau *role model* untuk mengembangkan identitas dan peran gender mereka (Nurfitri & Waringah, 2018).

Selain itu, dari segi sosial, masyarakat terkadang memiliki pandangan negatif terhadap status janda. Hal ini membuat perempuan yang menjadi orang tua tunggal menjadi sulit berbaaur dengan lingkungan sosial yang masih memiliki pandangan negatif terhadap mereka. Mereka merasa takut penolakan atau diskriminasi ketika berinteraksi dengan orang lain karena status janda mereka. Padahal, dukungan sosial sangat penting bagi perempuan yang menjadi orang tua tunggal ini untuk bangkit dan mengatasi berbagai masalah yang dihadapinya (Nurfitri & Waringah, 2018).

Setiap manusia pasti tidak lepas dari masalah dan kebutuhan dalam hidupnya. Masalah yang datang bisa sangat beragam dan berbeda antara satu orang dengan lainnya. Ada yang menghadapi masalah berat, sementara ada juga yang mengalami masalah yang lebih ringan. Begitu pula dengan kebutuhan ada yang memiliki banyak kebutuhan dan ada yang hanya sedikit. Dalam konteks keluarga, memiliki keluarga yang lengkap tidak berarti bebas dari masalah dan kebutuhan. Setiap keluarga memiliki dinamika dan tantangan masing-masing, meskipun dukungan dari anggota keluarga dapat membantu membagi beban dan membuat masalah terasa lebih ringan. Selain itu adanya pasangan hidup juga mampu membantu berbagi tanggung jawab dan dukungan (Cahyani, 2016).

Namun, bagi seseorang yang menjadi orang tua tunggal situasinya bisa lebih kompleks. Mereka harus menghadapi dan mengatasi masalah dan kebutuhan baik pada diri sendiri maupun anggota keluarga seornag diri sehingga membutuhkan kekuatan mental dan emosional yang ekstra, karena mereka tidak memiliki pasangan untuk berbagi tanggung jawab dan dukungan. Kehidupan sebagai orang tua tunggal seringkali menuntut tingkat ketahanan yang tinggi, kemandirian, serta kemampuan untuk meghadapi berbagai tantangan tanpa bergantung pada pasangan. Hal ini meliputi tanggung jawab finansial, pendidikan anak, Kesehatan keluarga, dan berbagai aspek kehidupan lainnya. Hal ini berarti seseorang yang menjadi orang tua tunggal harus memiliki hati yang tahan banting dan kekuatan yang ekstra dalam menjalankan hidupnya (Cahyani, 2016).

Untuk mencapai pribadi yang tahan banting dan memiliki kekuatan ekstra tersebut para orang tua tunggal perlu memunculkan cara untuk menghadapi dan menangani masalah di dalam hidupnya, meskipun caranya yang beragam atau yang biasa disebut dengan strategi koping. Koping adalah cara dimana seseorang mengatur tuntutan hubungan individu dengan lingkungannya yang menurut individu menjadi pencetus munculnya stres dan emosi yang mereka hasilkan. Koping merupakan upaya untuk merubah pemikiran atau perilaku untuk mengatur tuntutan dari dalam maupun dari luar yang bagi individu berat serta di luar kemampuan sumber daya yang individu miliki. Menurut Lazarus dan Folkman (1984) koping adalah suatu cara dimana individu berupaya untuk mengorganisir berbagai tuntutan yang ada baik tuntutan internal maupun tuntutan eksternal dengan sumber daya yang mereka manfaatkan untuk menghadapi kondisi stres (Jonathan & Herdiana, 2020).

Selain itu koping merupakan sebuah cara yang mana individu mencoba untuk mengorganisir dan mengatur beberapa perbedaan yang dirasakan antara tekanan dan sumber daya yang mereka rasakan pada saat kondisi stres. Tujuan dari koping adalah untuk mengurangi maupun mengorganisir permasalahan

yang muncul dari dalam diri individu maupun luar diri individu (internal or external conflict) yang mana mampu membantu agar kehidupan menjadi lebih baik (Reis et al, 2021).

Permasalahan dan tantangan yang muncul setelah menjadi ibu tunggal beragam serta dapat menjadi tekanan untuk para ibu tunggal. Semua hal tersebut tidak dapat dibiarkan, sebab para ibu tunggal harus mampu bangkit dan bertahan menjalankan hidupnya meskipun tanpa adanya pasangan. Saat menghadapi beragam masalah yang datang agar meminimalisir tekanan yang ada para ibu tunggal perlu untuk memunculkan strategi koping. Dengan strategi koping para ibu tunggal akan terbantu agar lebih mampu menyesuaikan diri dan tetap *survive* dalam menjalani hidupnya.

Berdasarkan fenomenan dan uraian permasalahan diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Strategi Koping Pada Ibu Tunggal Akibat Kematian Pasangan”. Penelitian ini penting untuk dilakukan karena strategi koping merupakan salah satu hal yang sangat berperan bagi ibu tunggal sebagai upaya yang dilakukan untuk mengatasi segala masalah dan, tekanan dalam menjalani kehidupannya setelah kematian pasangan.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan dengan pemaparan latar belakang tersebut, maka yang menjadi rumusan masalah adalah bagaimana strategi koping pada ibu tunggal akibat kematian pasangan?.

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran strategi koping pada ibu tunggal akibat kematian pasangan.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan referensi dan pengembangan penelitian mengenai mengenai kajian teoritis mengenai strategi koping pada ibu tunggal akibat kematian pasangan. Manfaat lainnya adalah sebagai sumbangan keilmuan psikologi terutama dalam bidang psikologi klinis dan psikologi keluarga.

2. Manfaat Praktis

Manfaat yang dapat diperoleh bagi pembaca pada umumnya adalah dapat memperoleh informasi mengenai strategi koping pada ibu tunggal akibat kematian pasangan. Terutama untuk informan penelitian, diharapkan penelitian ini dapat memberikan gambaran untuk mengetahui bagaimana strategi koping yang mereka lakukan serta memfasilitasi untuk berbagi pengalaman mengenai strategi koping pada ibu tua tunggal akibat kematian pasangan. Kemudian manfaat bagi peneliti berikutnya adalah diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat memperoleh wawasan dan menjadi tambahan referensi mengenai penelitian yang mirip atau mengembangkan penelitian dengan variabel yang baru.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Keempat informan merupakan ibu tunggal yang ditinggal mati oleh pasangan. Permasalahan yang dialami setiap ibu tunggal berbeda-beda, dari permasalahan tersebut memunculkan respon yang berbeda-beda juga. Sumber tekanan yang dialami informan dalam penelitian ini diantaranya adalah permasalahan ekonomi, kesulitan dalam mendidik anak, kehilangan figure ayah, dan kurangnya dukungan sosial.

Terdapat empat strategi coping yang digunakan untuk mengatasi tekanan yang dialami oleh informan yaitu; 1) *Problem focused coping*, yang meliputi *Planful problem solving* dan *Seeking information support*, antara lain: langsung mencari jalan keluar atau solusi ketika masalah datang, mencari tau penyebab dari masalah, mencari informasi dan meminta bantuan pihak sekolah, menghadapi masalah secara langsung dengan menemui orang yg bersangkutan; 2) *Emotion focused coping*, yang meliputi *Seeking social emotional*, *Self-control*, *Accepting responsibility* dan *Positive reappraisal*, antara lain: Curhat ke orang lain mencari solusi dari orang lain, Menganggap masalah yang datang sebagai ujian, Menerima masalah yang datang, Senang hati, ikhlas dan sabar menghadapi masalah yang datang percaya ada hikmah dibaliknya, mengambil sisi positif dari masalah; 3) Coping religius positif, yang meliputi *Religious purification*, *Spiritual connection*, *Collaborative religious coping*, *Religious forgiving* dan *Seeking spiritual support*, *Benevolent religious*, antara lain: berwudhu, sholat dan mengaji menenangkan pikiran, tawakkal dengan takdir Tuhan, meminta petunjuk kepada Tuhan, rasa marah hilang setelah beribadah, merasa mampu menghadapi masalah karena Tuhan, berdoa dan mendekatkan diri kepada Tuhan, mencari solusi terbaik melalui Tuhan, dan berprasangka

baik kepada Tuhan; 4) Koping religius negatif, yang meliputi *Spiritual discontent*, tidak melakukan ibadah sebagai bentuk protes kepada Tuhan.

Strategi koping religius negatif hanya dimunculkan oleh informan A karena sebagai bentuk protes kepada Tuhan akibat permasalahan yang muncul secara berturut-turut. Yang dilakukan informan merupakan sebuah bentuk ekspresi ketidakpuasan dan kecemasan terhadap Tuhan. Hasil yang diperoleh dari penggunaan strategi koping tersebut para ibu tunggal yang di tinggal mati oleh pasangan mampu menghadapi dan mengatasi segala permasalahan serta kendala dalam kehidupan sehari-harinya. Selain itu adanya strategi koping tersebut mampu mengurangi tekanan yang ada dalam hidupnya dan mampu menghidupi anak-anaknya.

B. Saran

Selama peneliti berproses, peneliti menyadari bahwa hasil yang sudah didapat tentunya belum sempurna, *Building rapport* yang dilakukan peneliti kurang lama sehingga terdapat informan yang sedikit tertutup untuk di wawancarai. Penelitian ini menggunakan teori strategi koping yang sudah cukup tua yakni dari Lazarus dan Folkman (1984). Pada peneliti selanjutnya sebaiknya menggunakan teori strategi koping yang terbaru tentunya lebih jelas perbedaannya antara bentuk koping yang berfokus pada masalah dan yang berfokus pada emosi.

DAFTAR PUSTAKA

- Aldyafigama, N. S., Baihaqi, MIF., Pujasari, Y. (2018). Self Compassion Tunanetra Dewasa: Efek Koping Religius dan Rasa Syukur. *Jurnal Psikologi Insight*, Vol. 2 No 1.
- Amatullah, S. S., & Rachmawati. (2019). Gambaran Strategi Coping Pada Single Parent Yang Bercerai Karena Perselingkuhan Pasangan. *Psychology Journal Of Mental Health*, 1(1). <http://Pjmh.Ejournal.Unsri.Ac.Id/>
- Anjani, V. M. D. (2019). Dukungan Sosial Dengan Strategi Koping Religius Pada Janda Polisi (Warakawuri). *Intuisi Jurnal Psikologi Ilmiah*. Intuisi, 11 (3) (2019).
- Aprilia, W. (2013). Resiliensi dan Dukungan Sosia pada Orang Tua Tunggal (Studi Kasus pada Ibu Tunggal di Samarinda. *Psikoborneo*, Vol. 1 No 3, 157-163.
- Badan Pusat Statistik (BPS) diakses dari <http://www.bps.go.id/>, diakses pada tanggal 2 Oktober 2022 pada jam 20.00 WIB.
- Cahyani, K. P. (2016). Masalah dan Kebutuhan Orang Tua Tunggal sebagai Kepala Keluarga. *E-Journal Bimbingan dan Konseling Edisi 8*.
- Ciccarelli, S. K., & White, J. N. (2017). *Psychology In Psychology - Clinical Psychology* (5th Edition). Pearson.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research Design: Qualitative, Quantitative, And Mixed Methods Approaches*. In *Education Studies & Teaching - School Education & Teaching* (5th Ed.). SAGE Publications, Inc.
- Dina, E. F., Faizah, H., & Yuliezar. (2017). Emotion Focused Coping In Single Mother Who Has Adolescence With Autism. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, 7(2), 158–163. <https://doi.org/10.24127/Gdn.V7i2.979>
- Ernadewita. (2019). Sabar sebagai Terapi Kesehatan Mental. *Jurnal Kajian dan Pengembangan Umat*, Vol. 3 No. 1.
- Fatimah, M. (2018). Strategi Coping Dan Distorsi Kognitif Pada Ibu Tunggal Di Yogyakarta Coping Strategy And Cognitive Distortion Among Single Mother In Yogyakarta. *Insight*, 20(1).

- Guo, X. (2018). *Coping as a Mediator Between Parental Attachment and Resilience: An Examination of Differential Effects Between Chinese Adolescents From Single Parent Families Versus Those From Intact Families*. *Psychological Reports* 0(0) 1–19.
- Hadi, W. (2019). Peran Ibu Single Parent Dalam Membentuk Kepribadian Anak; Kasus Dan Solusi. *EL-BANAT: Jurnal Pemikiran Dan Pendidikan Islam, Volume 9, Nomor 2*.
- Hapsari, A.W., & Urbayatun, S. (2022). Coping Stress Single Mother Di Kota Jambi. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 8(1), 11–16. www.jambikota.bps.go.id
- Herdiansyah, H. (2015). *Metodologi Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu Psikologi* (D. A. Halim, Ed.). Salemba Humanika.
- Hidayat, K. (2006). *Psikologi kematian: Mengubah ketakutan menjadi optimisme*. Jakarta: Hikmah.
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta : Gramedia.
- Hurlock E.B. (1999). *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, ed. 5. Jakarta. Erlangga.
- Jonathan, A. C., & Herdiana, I. (2020). Coping Stress Pascacerai: Kajian Kualitatif Pada Ibu Tunggal. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 5(1), 71. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v5i12020.71-87>
- Julia, H., Jarnawi, & Indra, S. (2019). Pola Pengasuhan Pada Konteks Kematangan Emosional Ibu Single Parent. *Indonesian Journal Of Counseling & Development*, 01(01), 31–49.
- Kahija, Y. La. (2017). *Penelitian Fenomenologis Jalan Memahami Pengalaman Hidup* (G. Sudibyo, Ed.; 1st Ed.). PT Kanisius Yogyakarta.
- Lazarus, R.S & Folkman, S. 1984. *Stress appraisal and coping*. Newyork : Springer Publishing Company.Inc.
- Maryam, S. (2017). Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 101–107.
- Nabit, Y. P., Keraf, A. M. K. P., & 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.

- Nurfitri, Dara., Waringah, Siti. (2018). Ketangguhan Pribadi Orang tua Tunggal : Studi Kasus pada Perempuan Pasca Kematian Suami. *Gajah Mada Journal Of Psychology*, Volume 4, No. 1, 2018: 11-24.
- Octaviani, M., Hermawati, T & Tyas, F. P. S. (2018). Stres, Strategi Koping, Dan Kesejahteraan Subyektif Pada Keluarga Orang Tua Tunggal. *Jur. Ilm. Kel. & Kons.*, Vol. 11, No.3 September 2018, p : 169-180.
- Papalia, D. E., Old, S. W., Feldman, & R. D. (2001). *Perkembangan Manusia*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Pargament, K.I., (2001). *The Psychology of Religion : Theory, research, Practice*. New York: The Guilford Press.
- Pargament, K.I., Tarakeshwar, N., Ellison, C.G., & Wulf, K.M. (2001). *Religious coping among the religious: the relationships between coping religious and well being in a national sample of presbyterian clergy, elders, and members*. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 40(3), 497- 513.
- Pitasari, A. T., & Cahyono, R. (2014). Coping pada Ibu yang Berperan Sebagai Orangtua Tunggal Pasca Kematian Suami. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 3, 37-41.
- Prahastami, K. K & Winta, M. V. I. (2022). Coping Strategy Orang Tua Tunggal Tak Menikahdi Daerah Istimewa Yogyakarta. *Prepotif Jurnal Kesehatan Masyarakat*. Volume 6, Nomor 2, Agustus 2022.
- Raudatussalamah, I. (2022). Peran Religious Coping dan Tawakal untuk Meningkatkan Subjective Wellbeing pada Masyarakat Melayu. *Jurnal Psikologi, Volume 18 Nomor 1*.
- Reis, D. E. X. Dos, Surjaningrum, E. R., & Herdiana, I. (2021). Analisis 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. <https://doi.org/10.34007/Jehss.V3i3.570>
- Safaria, T., & Saputra, N.F. (2012). *Manajemen Emosi Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda*. Jakarta. PT Bumi Aksara.
- Santrock. J. W. (2002). *Adolescence: Perkembangan Remaja*. (edisi keenam). Jakarta: Erlangga.

- Sari. I. P., Ifdil., & Yendi. F. M. (2019). Resiliensi Pada *Single Mother* Setelah Kematian Pasangan Hidup. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling* (2019),4(3),76-8. <http://dx.doi.org/10.23916/08411011>
- Sari, N., Zulkarnain & Marimbun. (2021). *Coping strategy of a single mother in overcoming child inferiority attitude*. Vol. 2No. 2(Dec2021), pp. 41-49.
- Smet, Bart. (1994). *Psikologi Kesehatan*. PT. Gramedia.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta, CV.
- Sundari,P. (2023). Psikologi Keluarga dalam Konteks Orang Tua Tunggal (Single Parent). *Khazanah Multidisiplin, Vol. 4 No 1*.

