

***COPING STRESS PADA IBU SINGLE PARENT YANG TERGABUNG
DALAM KELOMPOK SENAM DI DESA X MAGELANG***



SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi**

Disusun oleh :

Amalia Husni Irmadhani

20107010017

Dosen Pembimbing Skripsi :

Rita Setyani Hadi Sukirno, S. Psi., M. Psi

**STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA

YOGYAKARTA

2025

PENGESAHAN TUGAS AKHIR



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-3380/Un.02/DSH/PP.00.9/08/2025

Tugas Akhir dengan judul : *Coping Stress* pada Ibu *Single Parent* yang Terhubung dalam Kelompok Senam di Desa X Magelang

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : AMALIA HUSNI IRMADHANI
Noenor Induk Mahasiswa : 20107010017
Telah diujikan pada : Senin, 16 Juni 2025
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

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

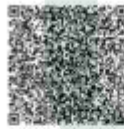
TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang

Rita Setyani Hadi Sukirno, M.Psi.
SIGNED

Valid ID: 600311b6ec3e



Penguji I

Dr. Retno Pandian Arum Kusumawardhani,
S.Psi,M.Si.Psi
SIGNED

Valid ID: 6000251e7037e



Penguji II

dr. Murtadqiq Hanaub, Sp.S.
SIGNED

Valid ID: 6002f00316062



Yogyakarta, 16 Juni 2025
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

Prof. Dr. Erika Seryanti Kusumaputri, S.Psi., M.Si.
SIGNED

Valid ID: 600ab03e4949e

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Amalia Husni Irmadhani

NIM : 20107010017

Prodi : Psikologi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul ***"Coping Stress Ibu Single Parent Yang Tergabung Dalam Kelompok Senam Di Desa X Magelang"*** adalah benar hasil karya penelitian saya sendiri, tanpa melanggar aturan akademik seperti penjiplakan, pemalsuan data atau manipulasi data. Selain itu, terdapat beberapa bagian yang peneliti ambil dari kutipan penulis lain, namun telah sesuai dengan tata cara yang dibenarkan. Apabila terbukti penelitian ini melanggar kode etik akademik dan peraturan, maka sebagai peneliti saya siap menerima konsekuensi yang berlaku. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya supaya dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 12 Juni 2025
Yang Menyatakan


Amalia Husni Irmadhani
NIM:20107010017

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI

NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI

Hal : Persetujuan Skripsi

Lamp: -

Kepada Yth:

Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Di Tempat

Assalamu'alaikum warrahmatullahi wabarokatuh

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

Nama : Amalia Husni Irmadhani

NIM : 20107010017

Judul : Coping Stress pada Ibu Single parent yang Tergabung dalam Kelompok Senam di Desa X Magelang

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu Psikologi.

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

Wassalamu'alaikum warrahmatullahi wabarokatuh

Yogyakarta, 18 Mei 2025

Pembimbing,


Rita Setyani Hadi Sukirno, S. Psi., M. Psi.

NIP:1980501 201503 2 006

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

COPING STRESS PADA IBU SINGLE PARENT YANG TERGABUNG DALAM KELOMPOK SENAM DI DESA X MAGELANG

Amalia Husni Irmadhani

20107010017

INTISARI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui coping stress pada ibu single parent yang bekerja dan rutin melakukan physical exercise. Subjek dalam penelitian ini terdiri dari tiga ibu single parent. Metode yang digunakan adalah metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara semi terstruktur dan observasi. Teknik analisis data terdiri dari mengolah data dan mempersiapkan data, membaca keseluruhan data, mengkode data, menghubungkan tema/deskripsi, dan menginterpretasi tema/deskripsi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa status ibu *single parent* masih dipandang tabu oleh sebagian besar masyarakat. Stigma buruk seorang ibu *single parent* atau janda sering kali disulut oleh masyarakat sendiri. Stigma buruk masyarakat ini dapat menyebabkan adanya isolasi sosial dan perasaan terasing, yang dapat menyebabkan tekanan mental dan emosional bagi ibu *single parent*. Belum lagi tentang bertambahnya tugas seorang ibu *single parent* yang bertambah, yakni harus menjalankan peran ganda sebagai seorang ibu dan ayah bagi anaknya. Pada kenyataannya banyak ibu single parent yang berjuang hebat menjalani hidupnya demi masa depan dia dan anaknya. Dengan demikian, ibu *single parent* rentan mengalami stress. Maka dari itu, penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran coping stress yang digunakan ibu *single parent*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui coping stress pada ibu *single parent*. Penelitian ini melibatkan tiga ibu *single parent* yang rutin melakukan physical exercise sebagai informan, dan tergabung dalam kelompok senam di Desa X Magelang. Metode yang digunakan adalah metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara semi terstruktur, observasi, dan dokumentasi. Teknik analisis data terdiri reduksi data, penyajian data serta penarikan kesimpulan/verifikasi. Hasil penelitian ini adalah : 1) Dampak fisiologis, psikologis, dan perilaku ibu *single parent*, 2) Coping stress yang dilakukan ibu *single parent*, 3) Faktor yang mendukung coping stress ibu *single parent*.

Kata Kunci : *Ibu Single Parent, Coping Stress, Studi Kasus, Physical Exercise*

COPING STRESS IN SINGLE PARENT MOTHERS WHO ARE MEMBERS OF GYMNASTICS GROUPS IN VILLAGE X MAGELANG

Amalia Husni Irmadhani
20107010017

ABSTRACT

This study aims to determine stress coping in single parent mothers who work and regularly do physical exercise. The subjects in this study consisted of three single parent mothers. The method used is a qualitative method with a case study approach. Data collection techniques using semi-structured interviews and observation. Data analysis techniques consist of processing data and preparing data, reading the entire data, coding data, connecting themes/descriptions, and interpreting themes/descriptions. The results showed that the status of single parent mothers is still seen as taboo by most people. The bad stigma of a single parent mother or widow is often fueled by society itself. This stigma can lead to social isolation and feelings of alienation, which can cause mental and emotional distress for single parent mothers. Not to mention the increased duties of a single parent mother, who must carry out the dual role of a mother and father for her child. In reality, many single parent mothers are struggling to live their lives for the future of themselves and their children. Thus, single parent mothers are prone to stress. Therefore, this study aims to provide an overview of stress coping used by single parent mothers. This study aims to determine stress coping in single parent mothers. This study involved three single parent mothers who routinely do physical exercise as informants, and are members of a gymnastics group in X Magelang Village. The method used was a qualitative method with a case study approach. Data collection techniques used semi-structured interviews, observation, and documentation. Data analysis techniques consist of data reduction, data presentation and conclusion drawing/verification. The results of this study are: 1) Physiological, psychological, and behavioral impacts of single parent mothers, 2) Coping stress done by single parent mothers, 3) Factors that support coping stress of single parent mothers.

Keywords: *Single Parent Mother, Coping Stress, Case Study, Physical Exercise*

HALAMAN MOTTO

“Tetaplah Bertahan Hidup”

“Kunci bertahan hidup bukanlah selalu berfikir positif, melainkan kemampuan untuk menerima keadaan. Menerima bahwa hidup tidak selalu tentang bahagia. Akan ada saat dimana kita akan sedih, gagal, kehilangan, jatuh cinta, patah hati, bahkan hal-hal yang amat pahit sampai rasanya ingin mati saja. Tapi itu tidak apa- apa. Sebab itulah hidup. Sebuah seni untuk terus memaksa diri agar bisa menerima segala hal yang sudah terjadi. Jangan biarkan hidup memaksa kita tumbuh menjadi seseorang yang kita sendiri akan benci”.

**(disadur dari novel berjudul ‘Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati’ karya
Brian Khrisn)**

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Hasil karya sederhana ini, dengan segala kerendahan hati saya persembahkan untuk:

Allah SWT yang dengan atas izin dan pertolongan-Nya memberikan saya waktu, kesempatan, dan sehingga saya mampu menyelesaikan tugas akhir ini untuk mendapatkan gelar sarjana untuk membanggakan orangtua saya, terutama

ibu saya

ALMAMATER

Program Studi Psikologi

Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

KELUARGA

Ibu saya tercinta, kakek dan nenek, adik-adik, bapak saya serta keluarga yang menjadi motivasi terbesar dalam penyelesaian tugas akhir. Terimakasih, sudah memberikan dukungan, doa dan semangat baik secara materil maupun non materil

Dan untuk diri saya sendiri, yang sudah berusaha bertahan dan berjuang dalam segala situasi dan kondisi

Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat, *Aamiin*.

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Warrahmatullahi Wabarakatuh

Dengan mengucapkan Alhamdulillahirobbil'alamin, segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, yang dengan rahmat dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan penelitian ini. Sholawat serta salam tidak lupa penulis curahkan kepada Nabi Agung Muhammad SAW, keluarga dan sahabatnya.

Penulis menyadari bahwa penelitian ini tidak akan terlaksana tanpa adanya dukungan, bimbingan dan doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan penuh kerendahan hati penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada seluruh pihak yang sudah membantu pelaksanaan tugas akhir ini sampai selesai.

1. Bapak Prof. Noorhaidi, M.a., M.Phil., Ph.D. selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Ibu Dr. Erika Setyani Kusumaputri, S. Psi., M. SI., selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Ibu Denisa Apriliawati, S.Psi., M..Psi selaku Kepala Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
4. Ibu Ratna Mustika Handayani S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing Akademik yang sudah meluangkan waktu, memberikan arahan, memberikan dukungan serta menyemangati selama masa perkuliahan.
5. Ibu Rita Setyani Hadi Sukirno, S.Psi., M.Psi selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah memberikan arahan, nasihat, saran serta dukungan dalam penulisan skripsi ini. Terima kasih atas kesabaran Ibu dalam membimbing dan mengarahkan penulis dalam menyelesaikan tugas akhir ini. Terima kasih atas segala tenaga, waktu, dan pikiran serta ilmu akademis atau ilmu kehidupan yang telah bapak berikan kepada penulis. Semoga ibu dan keluarga senantiasa diberikan limpahan kasih sayang dan

kebahagiaan di sisi Allah SWT.

6. Ibu Dr. Retno Pandan Arum Kusumowardhani, M. Si., Psikolog selaku Dosen Penguji ketika seminar proposal yang bersedia memberikan masukan, saran, nasihat, arahan, dan dukungan yang diberikan kepada penulis sehingga karya ini jauh lebih baik lagi. Semoga ibu dan keluarga senantiasa diberikan limpahan kasih sayang dan kebahagiaan di sisi Allah SWT.
7. Ibu Dr. Murtafiqoh Hasanah, Sp.S selaku Dosen Penguji 2 yang bersedia memberikan masukan, saran, nasihat, arahan, dan dukungan yang diberikan kepada penulis sehingga karya ini jauh lebih baik lagi. Semoga ibu dan keluarga senantiasa diberikan limpahan kasih sayang dan kebahagiaan di sisi Allah SWT.
8. Segenap dosen prodi psikologi, Pak Setyono, dan seluruh staff Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta atas segala kesempatan, ilmu pengetahuan, dan fasilitas yang telah diberikan sehingga proses belajar menjadi nyaman dan menyenangkan.
9. Kepada orang tua tercinta, bapak dan ibu orangtua terbaik penulis. Terimakasih atas kasih sayang, cinta, kesabaran, perjuangan, dukungan, ketegasan, motivasi, dan nasihat-nasihat yang selalu diberikan kepada penulis. Terimakasih untuk doa yang tidak pernah luput, harapan yang selalu disemogakan, serta kebahagiaan yang selalu diusahakan untuk penulis. Semoga bapak dan ibu selalu diberikan kesehatan, kebahagiaan, dan umur panjang oleh Allah SWT.
10. Adekku (Dhani, Vira & Nana) terimakasih untuk support dan dukungannya selama kuliah hingga selesainya tugas akhir ini.
11. Orang-orang tersayang, teman ngopi, main, nongkrong, dan teman di segala kondisi (Dimas, Alfain, Utti, Bilqis, Elly, Jaka, Faza, Zaidan, Faruq, Rifki, Taufiq, Mas Faiz, Mas Habib, dan lainnya) yang selalu menghibur, menjadi tempat berkeluh kesah ketika penulis pusing dalam proses penyusunan tugas akhir. Terimakasih atas semua pelajaran berharga dan hal baik yang sudah kita lewati bersama. Sehat selalu dan semoga

kebahagiaan mengiringi perjalanan hidup kalian.

12. Sahabat saya dari saya SD, Riska Nafisah. Terimakasih sudah menjadi sahabat yang baik di segala keadaan. Semoga persahabatan kita langgeng dan kebahagiaan mengiringi setiap langkah kita.
13. Keluarga besar MAPALASKA yang sudah memberikan dukungan dan semangat kepada penulis. Terimakasih sudah memberikan ruang, rasa kekeluargaan yang hangat, dan pelajaran yang berharga selama ini.
14. Kepada seluruh informan yang telah menyediakan waktu luang untuk peneliti yang rela berbagi cerita tentang kehidupan pribadinya. Terimakasih atas kerjasama dan kehangatan yang diberikan kepada peneliti selama proses penyusunan tugas akhir.
15. Kepada diri penulis sendiri Amalia Husni Irmadhani, terimakasih sudah berusaha berjuang dan bertahan sampai detik ini.
16. Semua pihak yang telah berjasa selama penulis menempuh studi di Yogyakarta yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

Penulis ucapkan banyak terimakasih kepada semua pihak tersebut, semoga Allah SWT memberikan balasan kebaikan yang sudah diberikan. Penulis memohon maaf atas segala kesalahan dan kekurangan yang ada pada penelitian ini. Semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi perkembangan keilmuan psikologi serta bidang kehidupan lainnya.

Wassalamualaikum Warrahmatullahi Wabarakatuh

Yogyakarta, 24 Februari 2025

Peneliti,



Amalia Husni Irmadhani

NIM:20107010017

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	iii
NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI	iv
INTISARI	v
ABSTRACT.....	vi
HALAMAN MOTTO.....	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR BAGAN	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan Penelitian	9
D. Manfaat Penelitian	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	11
A. <i>Literature Review</i>	11
B. Dasar Teori	22
1. Coping Stress	22
2. Ibu Single Parent.....	30
3. Kelompok Senam.....	30
C. Kerangka Teoritik	39
Bagan 1 Kerangka Teoritik	41
D. Pertanyaan Penelitian	42
BAB III METODE PENELITIAN.....	43
A. Metode dan Pendekatan Penelitian.....	43
B. Fokus Penelitian	44
C. Informan dan Setting Penelitian	44
D. Metode atau Teknik Pengumpulan Data.....	45
E. Teknik Analisis dan Interpretasi Data	47
F. Keabsahan Data Penelitian	48
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	50

A. Orientasi Kancan dan Persiapan Penelitian	50
1. Orientasi Kancan.....	50
2. Persiapan Penelitian	51
B. Pelaksanaan Penelitian	53
C. Hasil Penelitian.....	55
1. Informan AM.....	55
2. Informan KR	73
3. Informan DY	88
D. PEMBAHASAN.....	98
BAB V PENUTUP	107
A. KESIMPULAN.....	107
B. SARAN.....	109
DAFTAR PUSTAKA	111
LAMPIRAN.....	117

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Data Diri Informan Penelitian.....	47
Tabel 2 Data Diri <i>Significant Other</i>	48
Tabel 3 Proses Pengambilan Data.....	51
Tabel 4 Proses Pengambilan Data (<i>Significant Other</i>)	51



DAFTAR BAGAN

Bagan 1 Kerangka Teoritik	38
Bagan 2 Dinamika Informan AM	69
Bagan 3 Dinamika Informan KR	84
Bagan 4 Dinamika Informan DY	94
Bagan 5. Perbandingan Dinamika Coping Stress Informan AM, KR, dan DY ..	103



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lampiran Guideline Wawancara	114
Lampiran 2 Lampiran Informed Consent.....	115
Lampiran 3 Lampiran Verbatim.....	118
Lampiran 4 Lampiran Observasi.....	198
Lampiran 5 Tabel Selective Coding/ Kategorisasi	242



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Saat ini fenomena *single parent* atau orang tua tunggal banyak dijumpai di berbagai tempat. Badan Pusat Statistik (BPS) mengungkapkan bahwa pada tahun 2023 presentase perempuan yang menjadi kepala rumah tangga di Indonesia mencapai 12,73%. Berdasarkan data BPS presentase cenderung meningkat sejak tahun 2013-2022, namun pada tahun 2021 dan 2022 mengalami penurunan. Menurut wilayahnya, di daerah perkotaan presentase kepala rumah tangga perempuan lebih banyak daripada di pedesaan. Presentase kepala rumah tangga perempuan mencapai 13,36% , sedangkan di pedesaan mencapai 11,84%. Kemudian menurut banyaknya anggota keluarga, ada 46,4% kepala rumah tangga memiliki 2-3 anggota keluarga dan 26,7% memiliki 1 anggota keluarga. Berdasarkan hal tersebut dapat memberikan gambaran mengenai tingginya keluarga yang berstatus sebagai *single parent* . Data Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2022 pun menunjukkan bahwa presentase perempuan yang berstatus cerai jauh lebih tinggi dibandingkan dengan laki-lai, yaitu tercatat sebesar 12,83% perempuan berstatus cerai, sementara hanya 4,32% laki-lai yang mengalami satus cerai. Data ini menunjukkan bahwa jumlah janda lebih tinggi dibandingkan dengan jumlah duda di Indonesia.

Dalam sebuah keluarga yang merupakan unit terkecil dalam masyarakat, idealnya terdiri dari kepala rumah tangga dan anggota-anggota yang tinggal bersama dan berbagi ketergantungan emosional serta memiliki tugas dan perannya

masing-masing. Akan tetapi dalam kenyataannya, sebuah hubungan keluarga dapat terjadi sebuah permasalahan. Sebagian keluarga dapat mengatasi permasalahan yang ada, sebagian lagi dapat bertahan dengan permasalahan yang terjadi, namun sebagian lainnya memutuskan untuk tidak bertahan. Konflik dalam keluarga merupakan hal yang lumrah terjadi, terutama dalam kasus kehilangan salah satu pasangan dan menjadi orang tua tunggal (Yusnita & Sartika, 2021). Maka muncullah fenomena *single parent* atau orang tua tunggal yang ditemukan di masyarakat.

Menurut Hurlock (1999) definisi orang tua tunggal ialah orang tua entah bapak atau ibu yang telah menduda atau menjanda, yang memiliki tanggung jawab untuk merawat dan menjaga anak dikarenakan pasangannya meninggal dunia, perceraian, atau lahirnya anak di luar pernikahan (Fatimah & Nurdin, 2015). Menurut Aprilia (dalam Herdiana, 2020) di Indonesia ibu tunggal lebih sering dijumpai daripada seorang ayah tunggal yang disebabkan karena perceraian, hamil diluar nikah, atau meninggalnya suami.

Seorang ibu memiliki peran seperti melakukan tugas rumah tangga, mengasuh dan mendidik anak, membentuk hubungan persahabatan dengan anak, dan menjadi anggota masyarakat di lingkungannya (Effendy, 2004). Seorang ibu dalam keluarga juga memiliki hak yang harus dipenuhi, seperti hak untuk dicukupi nafkahnya lahir maupun batin, hak dipelakukan dengan baik, hak mendapatkan perlindungan dan pertolongan, hak memberikan pendapat dalam keputusan, hak untuk dihargai dan dicintai, hak untuk didengar dan dipatuhi, serta berhak mendampingi dan mewakili ayah (suami). Namun ketika menjadi seorang ibu

single parent , hak-hak tersebut tidak semuanya terpenuhi. Selain beberapa hak tidak terpenuhi, justru seorang ibu *single parent* mendapatkan peran baru yang seharusnya dilakukan oleh seorang suami atau ayah.

Menjadi ibu *single parent* bukanlah hal yang mudah karena harus menjalani peran ganda yang dimilikinya (Bani,dkk.,2021). Sesudah perceraian pun biasanya ibu mengalami penurunan pada kemampuan menjalankan fungsi pengasuhan, yaitu kehilangan dukungan psikologis dan finansial dari pasangan, pergantian status, kewajiban, gangguan emosi, krisis identitas, kesepian, putus asa, dan kehilangan rasa percaya diri (Kotwal & Prabhakar, 2009). Di sisi lain, seorang ibu *single mother* harus melaksanakan dua peran sekaligus dalam satu keluarga yaitu menjadi figur peran ayah dan juga ibu (Hasanah, 2014). Hal itu berarti di samping mengasuh anak dan mengurus urusan rumah tangga, ibu *single parent* juga harus bekerja untuk menafkahi kebutuhan hidup (Primayuni, 2019).

Perubahan hidup yang mendadak mengharuskan seorang ibu yang kehilangan suaminya bertanggung jawab terhadap berlangsungnya kehidupan keluarga. Ibu dituntut untuk menjalankan segala tugas yang dulu dikerjakan bersama dengan pasangannya dan sejak kehilangan suami, ibu harus pula menjalani peran menggantikan sang ayah dan bertanggungjawab dalam keluarga. Oleh karenanya, seorang ibu mendapatkan tugas baru yang harus diemban, itu berarti ia memiliki tanggungjawab yang lebih berat dan sulit daripada sebelumnya.

Menjadi ibu tunggal menjadi sebuah status yang sangat tidak diharapkan bagi sebagian besar perempuan di dunia. Ada stigma negatif yang dilekatkan oleh

masyarakat tentang status ibu tunggal. Walaupun banyak ibu tunggal yang mampu berjuang dan bertahan hidup, bahkan sukses dengan pekerjaan atau usahanya. Namun tetap saja persoalan mengemban peran ganda dan menghadapi stigma negatif masyarakat menjadi beban tersendiri bagi ibu *single parent* (Indah, 2021). Ibu *single parent* yang bekerja akan mengalami kesibukan mulai dari mengurus anak, mengatur rumah tangga dan sibuk bekerja, ibu *single parent* rentan mengalami *stress* (Negeri, dalam Jonathan dan Herdiana, 2020). Ibu *single parent* akan selalu mengalami *stress* di masa-masa awal ia menjadi seorang ibu *single parent* (Defi & Hormansyah, 2024).

Menurut Lazarus & Folkman (1984), *stress* merupakan situasi dimana seseorang dituntut untuk melakukan suatu hal yang melebihi kesanggupan seseorang tersebut. Situasi tersebut menyebabkan kekhawatiran jika situasi tersebut tidak terselesaikan dengan semestinya (Thania, 2021). *Stress* yang muncul disebabkan oleh *stressor* yang dicantumkan dalam *The Holmes-Rahe Life Stress Inventory* yang dikemukakan oleh Holmes dan Rahe (1967), yaitu a) kematian pasangan, b) perceraian, c) perpisahan, d) dipenjara, e) penyakit parah atau kecelakaan, f) pernikahan, g) kehilangan pekerjaan, h) rekonsiliasi pernikahan, dan i) pension.

Berdasarkan dari pernyataan tersebut terlihat jelas bahwa ibu *single parent* tersebut merasa *stress* karena beban yang diemban setelah menjadi single parent cukup berat, terlebih lagi masalah keuangan. Rasa *stress* yang dialami membuat ia merasa *stress* yang berdampak pada susah tidur, nafsu makan berkurang, dan mudah emosi. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa

penyebab *stress* pada subjek yaitu masalah pengasuhan anak, masalah tekanan sosial, masalah ekonomi, dan masalah pekerjaan. Dalam mengatasi *stress* subjek melakukan *coping stress* yang kemudian memberikan hasil yang baik terhadap diri subjek (Anzarial, 2023).

American Psychiatrics Association (2014) mengemukakan *stress* sebagai perasaan khawatir, kewalahan, dan tertekan. Oleh karenanya, *stress* bisa saja memengaruhi individu pada segala rentan usia, *gender*, situasi dan keadaan. *Stress* juga dapat disebut sebuah keadaan ketika seseorang merasakan tekanan mental (Shahsavarani, dkk., 2015). Rendahnya tingkat *stress* memberi dampak bagi individu seperti mendorong produktivitas individu dan baik untuk kesehatan. Sebaliknya, tingkat *stress* yang tinggi dapat menyebabkan gangguan baik pada aspek psikologis, biologis, maupun sosial.

Berbagai cara ditampilkan oleh seseorang dalam menghadapi *stress* yang dialami. ada yang menghindari situasi yang menyebabkan *stress* dan ada pula yang melakukan berbagai tindakan untuk mengatasi dan memperbaiki situasi yang menyebabkan *stress* tersebut.

Apabila seorang individu mampu bertahan dalam keadaan buruk hingga kemudian individu cenderung memilih menghadapi permasalahan, itu artinya individu tersebut sedang berusaha untuk mempertahankan dirinya, atau yang biasanya disebut dengan strategi *coping* (Papalia, dkk., 2009). *Coping* adalah sebuah tahap ketika individu berusaha mengelola perbedaan antara tuntutan dan kemampuan yang dimiliki dalam keadaan *stress* (Pitasari & Cahyoni, 2014).

Coping stress yang dilakukan setiap orang berbeda-beda tergantung pada kondisi kesehatan, kepribadian, konsep diri, dukungan sosial dan aset ekonomi. Sebagai contoh berikut adalah penelitian dari Ayu Dwi Septiani tentang strategi *coping stress* pada ibu *single parent* yang bekerja, tahun 2023 menyatakan pernyataan dari seorang ibu *single parent* bahwa :

“Saya kan orangnya gampang nangis ya mbak, nah waktu saya nangis, saya ditanya sama ibu, ada apa, gitu. Ya terus saya ceritain ke ibu. Ibu bilang, harusnya saya bersyukur si D nggak rewel, biar saya juga nggak pikiran waktu lagi kerja. Terus saya mikir “Iya juga, kalau misal maunya sama saya terus, nanti kalau saya kerja gimana.. Malah makin pikiran kalau tiap berangkat kerja harus liat D nangis karena ngga mau ditinggal kerja.” Ya setelah itu saya jadi punya sudut pandang baru gitu mbak, jadi nggak sedih lagi.”

Dari pernyataan tersebut menunjukkan bahwa subjek mendapatkan dukungan dari orang terdekat yaitu sang ibu. Subjek dapat menceritakan keluhan yang dialami kepada sang ibu yang mampu memberikan nasehat sehingga subjek merasa lebih tenang dalam menghadapi permasalahan. Salah satu hal yang dilakukan oleh subjek tersebut yaitu dengan bercerita dengan orang terdekat untuk mendapatkan dukungan (Ayu, 2023).

Lazarus dan Folkman (Jonathan, dan Herdiana, 2020) mendefinisikan strategi *coping stress* secara terperinci yaitu bentuk usaha kognitif dan perilaku yang dilakukan oleh individu untuk mengelola jarak antara tuntutan-tuntutan, baik berasal dari internal maupun eksternal, dengan sumber daya yang digunakan dalam mengatasi *stress*. Lazarus dan Folkman (dalam Nabit dkk, 2019: 244)

mengklasifikasikan strategi *coping stress* dalam dua, yaitu *emotion focused coping* dan *problem focused coping*. *Emotion focused coping* merupakan strategi yang bertujuan untuk meredakan emosi individu yang disebabkan oleh *stressor*, tanpa mengubah situasi yang menjadi *stressor* secara langsung. *Problem focused coping* merupakan strategi yang dilakukan untuk menghadapi masalah secara langsung dengan tujuan untuk mengubah *stressor*. *Emotion focused coping* memiliki lima aspek, yaitu dukungan sosial emosional, interpretasi positif, penerimaan, penolakan, dan religiusitas. Sedangkan *problem focused coping* memiliki lima aspek, yaitu keaktifan diri, perencanaan, penekanan kegiatan bersaing, kontrol diri, dan dukungan sosial instrumental. *Stress* dan strategi *coping* pada orang tua tunggal, terutama ibu menjadi bagian penting untuk dikaji karena tepat tidaknya pengelolaan *stress* akan berdampak pada fisiologis, psikologis dan sosialnya.

Dalam penelitian ini, peneliti ingin memahami *coping stress* seperti apa kelDesa X Magelang. Kelompok senam di Desa X Magelang merupakan kelompok yang awalnya dibentuk oleh mahasiswa yang KKN di desa tersebut. Setelah KKN usai, kemudian oleh ibu-ibu yang sudah tergabung di dalamnya kegiatan tersebut tetap dilanjutkan. Semakin lama, banyak ibu-ibu lain yang turut serta bergabung dalam kelompok senam tersebut.

“....., awalnya itu anak-anak KKN yang ngadain. Pas mereka udah selesai KKN, ibu-ibu sini tetep ngelanjutin program itu (KR/S2/W1: 236-238)”

Meskipun bernama kelompok senam, kegiatan yang dilakukan oleh para ibu yang tergabung tidak hanya senam saja, namun ada juga yoga. Dua olahraga tersebut dilakukan rutin setiap seminggu sekali dan selang-seling, di hari Minggu pagi. Lokasi kegiatannya juga berubah-ubah, terkadang di gedung serbaguna, di halaman sekolah, maupun di halaman rumah. Mereka berkoordinasi melalui grup WhatsApp. Baik kegiatan senam maupun yoga, tentunya ada instruktur yang memandu jalannya kegiatan. Kegiatan lain yang juga diadakan oleh kelompok senam ibu-ibu di desa X Magelang ini juga berupa rekreasi setiap satu bulan sekali. Para ibu yang tergabung dalam kelompok senam membawa sang buah hatinya juga untuk turut berekreasi atau piknik. Hal ini bertujuan sebagai sebuah *refreshing* bagi para ibu, baik yang bekerja maupun ibu rumah tangga. Selain itu, kebersamaan yang tercipta juga memperat solidaritas antar anggota kelompok senam.

"..... *Kan disitu juga ga cuma senam aja, jadi misal hari Minggu ini senam, hari Minggu besok ganti yoga. Tiap berapa bulan sekali gitu jalan-jalan ke tempat wisata, ada tour gitu senamnya pindah tempat, gabung sama ibu-ibu desa lain. Anak juga bisa ikut. Ya kita happy-happy gitu (KR/S2/W1: 250-257)*"

Senam dan yoga sendiri merupakan salah satu *physical exercise* atau latihan fisik yang dapat dilakukan untuk mengurangi *stress*. Subjek terdiri dari tiga ibu *single parent* yang tergabung dalam kelompok senam tersebut. Ketiga ibu *single parent* adalah seorang ibu yang juga bekerja. Keadaan dimana mereka harus bisa mengatur waktu untuk dua peran yang menjadi tanggung jawabnya dan tetap menjaga kesehatan fisik dan mentalnya.

Berdasarkan penjelasan di atas, terlihat bahwa seorang ibu *single parent* membutuhkan *coping* untuk mengatasi *stress*. Beratnya beban yang harus dipikul

oleh ibu *single parent* menyebabkan berbagai tekanan yang membuat *stress*. Hal tersebut membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian guna mengetahui mengenai *coping stress* pada ibu *single parent*. Penelitian tentang *coping stress* pada ibu *single parent* penting karena dapat memberikan manfaat secara praktis yaitu dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari dan dapat dijadikan sebagai gambaran yang berguna bagi masyarakat, terutama bagi para ibu *single parent*. Manfaat penelitian ini bagi subjek sendiri yaitu subjek dapat mengetahui cara pengelolaan *stress* atau *coping stress* yang dilakukannya selama ini dan dapat mengetahui lebih mendalam mengenai *coping stress* yang dapat dilakukan lebih lanjut.

B. Rumusan Masalah

Coping stress seperti apa yang dilakukan oleh ibu *single parent* yang tergabung dalam kelompok senam di desa X Magelang.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini dilakukan adalah untuk mengetahui *coping stress* apa yang dilakukan ibu *single parent* yang tergabung dalam kelompok senam di Desa X Magelang.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat:

a. Manfaat Teoritis

1. Menambah pengetahuan mengenai *coping stress* yang bisa dilakukan oleh ibu *single parent*.
2. Memberikan informasi dan pengetahuan yang dapat dijadikan

sumbangsih untuk kajian penelitian ilmu psikologis selanjutnya.

b. Manfaat Praktis

1. Bagi pembaca khususnya ibu *single parent* yang bekerja maupun ibu *single parent* yang sedang berada di masa-masa sulit, penelitian ini diharapkan mampu menjadi solusi mengatasi stress dengan menggunakan *coping stress*.
2. Menambah pemahaman baru bagi keluarga dan masyarakat umum tentang permasalahan yang dihadapi olehseorang ibu *single parent* s sehingga diharapkan mereka dapat memberikan dukungan, empati, dan mengubah pandangan buruk mereka tentang wanita berstatus *single parent* atau janda.

BAB V

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Ibu single parent merupakan seorang wanita yang bertanggung jawab penuh dalam kehidupan keluarganya dengan kewajiban mengemban dua peran sekaligus yaitu menjadi ibu dan ayah bagi anaknya dikarenakan ia hanya seorang diri karena tidak memiliki pasangan yang disebabkan oleh suatu alasan. Hal ini berarti bahwa ibu *single parent* harus bisa mengurus anak, melakukan pekerjaan rumah, dan bekerja mencari nafkah. Dampak dari hal tersebut yaitu akan membuat ibu kurang tidur, emosional tidak stabil, bahkan sakit. Dikarenakan banyaknya tanggung jawab yang harus dilakukan sehingga dapat menyebabkan *stress*. Oleh karenanya, seorang ibu single parent perlu memiliki coping stress yang tepat, guna menjaga keadaan psikologisnya agar dapat tetap menjalankan hidup secara normal dan produktif.

Secara teoritis, *coping stress* terdiri dari *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. Berikut aspek dari *emotion focused coping* yaitu *seeking social emotional support*, *self controlling*, *distancing*, *escape avoidance*, *accepting responsibility* dan *positive reappraisal*. Sedangkan aspek dari *problem focused coping* yaitu *planful problem solving*, *confrontative coping*, dan *seeking informational support*.

Dalam penelitian ini terdapat 3 ibu *single parent* dan ketiga informan tersebut tergabung dalam kelompok senam di Desa X Magelang. Informan tersebut berinisial AM, KR, dan DY. Beban tanggung jawab sebagai ibu *single*

parent memberikan dampak fisik, psikologis, dan perilaku bagi ketiga informan. Dampak fisik yaitu menjadi cepat lelah, sering sakit hingga mengalami penurunan berat badan. Dampak psikologis yang muncul berupa *stress*, cemas, khawatir yang berlebihan, munculnya pikiran negatif bahkan trauma. Sedangkan dampak perilaku berupa cenderung menarik diri dari lingkungan, menjadi pemalas, dan sulit percaya dengan orang lain.

Adanya permasalahan membuat ketiga informan memiliki keharusan untuk mencari *coping stress*. Informan AM menggunakan strategi coping stress dengan *positive appraisal, physical exercise, self controlling, seeking informational support, distancing, accepting responsibility*, dan *seeking social emotional support*. Informan KR menggunakan *coping stress* berupa *positive appraisal, self controlling, physical exercise, seeking informational support, accepting responsibility*. Terakhir yaitu informan DY yang menggunakan *coping stress* informan berupa *positive appraisal, physical exercise, seeking informational support, self controlling, distancing, accepting responsibility* dan *planful problem solving*.

Berdasarkan hasil analisis bahwa terdapat persamaan *coping stress* dari ketiga informan yaitu *positive appraisal, physical exercise, self controlling, seeking informational support*, dan *accepting responsibility*. Maka dari itu pentingnya pemberian tanggung jawab dan kesadaran akan peran bagi *single parent*. Banyaknya aspek *emotion focused problem*, membuktikan bahwa dalam penyelesaian masalah, wanita lebih banyak menggunakan pendekatan emosional dibanding dengan pendekatan realistik.

Adanya berbagai kegiatan di dalam kelompok ibu senam di Desa X Magelang yaitu berupa senam, yoga, rekreasi, dan event sangat membantu ketiga informan. Ketiga informan menjadikannya sebagai “*refreshing*”.

Hasil temuan lainnya yaitu adanya faktor-faktor yang memengaruhi *coping stress*. Baik informan AM, KR, dan DY masing-masing memiliki faktor-faktor yang berpengaruh selama melakukan *coping stress*. Smet (Sovitiana & Kinasih, 2018), menjelaskan bahwa terdapat beberapa faktor yang memengaruhi *coping stress* pada seseorang, yaitu kesehatan fisik, keterampilan memecahkan masalah, keyakinan atau pandangan positif, keterampilan sosial, dukungan sosial, dan materi. Hal tersebut juga sejalan dengan pendapat Lazarus Folkman (1984) dan Mu'tadin (2018).

Informan AM, KR, DY memiliki kesamaan faktor pendukung ketika melakukan *coping stress*, yaitu kesehatan fisik, keterampilan memecahkan masalah, keyakinan atau pandangan positif, keterampilan sosial, dukungan sosial, dan materi.

B. SARAN

Peneliti menyadari bahwa penelitian yang berjudul “Coping Stress pada Ibu Single Parent yang Tergabung dalam Kelompok Senam di Desa X Magelang” ini masih ditemukan adanya kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Oleh karenanya, peneliti ingin menyampaikan saran penelitian, agar jika ada peneliti selanjutnya yang ingin meneliti dengan tema yang berkaitan dengan *coping stress* pada ibu single parent dapat lebih baik kedepannya, yakni:

- a. Bagi Informan

Diharapkan bagi informan untuk melanjutkan usaha coping stress yang telah dilakukan dan memegang teguh keyakinan yang telah dipercayai.

b. Bagi Masyarakat

Bagi masyarakat untuk tidak memandang status ibu *single parent* atau “janda” dengan stigma yang negatif dan memberikan dukungan moral terhadap ibu *single parent* karena menjadi ibu *single parent* tidaklah mudah.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya dengan tema dalam konteks ini diharapkan dengan metode lainnya seperti kuantitatif atau eksperimen agar saling melengkapi untuk mendapatkan gambaran yang dilakukan hanya mencari gambaran *coping stress*, sehingga disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk meneliti efektivitas dari *coping stress* bagi ibu *single parent*.

DAFTAR PUSTAKA

- American Psychiatric Association*. (2014). *Diagnostic and Statitical Manual of Mental Disorder*. Washington DC: *American Psychological Association*.
- Aprilia, W. (2013). Resiliensi dan Dukungan Sosial pada Orang Tua Tunggal (Studi Kasus pada Ibu Tunggal di Samarinda. *eJournal Psikologi*, I (3), 268-279.
- Aqobah, Jumrotul, et al. (2023). Analisis Pengaruh Olahraga terhadap Penurunan Tingkat Stres. *Jurnal Ilmu Olahraga dan Kegiatan Pariwisata*, 2 (1). <http://dx.doi.org/10.52742/josita.v2i1.19789>
- Bull, F., Bauman, A., Bellew, B., Brown, W., (2004). *Getting Australia Active II: An update of evidence on physical activity for health*, National Public Health Partnership, Melbourne.
- Cramer, P. (1998). Coping and Defense Mechanism: What's The Difference. *Journal of Personality*, 66(6), 919-946
- Chi, L.C., & Xu, H. X. (2018). *Parenting stress nd its associated factors among parents working in hospitality and services industries of macau*. *Journal of Tourism & Hospitality*, 7(3), 1000362.
[https://www.longdom.org/openaccess/parenting-stress-and-itsassociated-factors-among-parentsworking-inhospitality-and-servicesindustries-of-macau-21670269- 1000362.pdf](https://www.longdom.org/openaccess/parenting-stress-and-itsassociated-factors-among-parentsworking-inhospitality-and-servicesindustries-of-macau-21670269-1000362.pdf)
- Choen, H. U., & Lim, S. (2020). *Pursuing Sustainable Happiness through Participation in Exercise for South Korean Student : Structural Relationships among Exercise, Mental Health Factors, School Satisfaction, and Happiness*. *Sustainability*, 12, 37-39.
- Davidson, G., Neale, M., & Kring, M. (20024). *Abnormal Psychology*. New York: John Willey & Sons.
- Defi Astriani, & Hormansyah, R. D. (2024). Pengelolaan Stress pada Single Mother. *Journal of Theory and Practice in Islamic Guidance and Counseling*, 1(1), 20-29. <https://doi.org/10.33367/jtpigc.v1i1.5646>
- Dunn, A. L., Trivedi, M . H., & O'Neal, H. A. (2001). *Physical activity dose-*

- response effects on outcomes of depression and anxiety. Medicine & Science in Sports & Exercise*, 33(6):S587–97.
- Elliot, Lucas. Et al., (2021). *Using Exercise as a Stress Management Technique During thw COVID-19 Pandemic : The Differences Between Men and Women in College*. *Int J Exerc Sci* 14 (5) : 1234-1246.
- Fatimah, S., & Nurdin. (2015). Strategi pemenuhan kebutuhan hidup *single parent*. *Jurnal Equilibrium*, III(1), 38-46.
- Fleshner, F. (2005). *Physical activity and stress resistance: sympathetic nervous system adaptations preven t stress-induced immunosuppression. Exercise and sport sciences reviews*, 33(3), 120-126.
- Gao, C., Wang, S. J., & Yu, P. L. (2014). *Population aging status and development tendency*. *Chinese Journal of Geriatrics*, 33(8), 924-926.
- Garber, M. C. (2017). *Exercise as a Stress Coping Mechanism in a Pharmacy Student Population. American journal of pharmaceutical education*, 81(3), 50.
- Gerber, M., & Pühse, U. (2009). *Do exercise and fitness protect against stress-induced health complaints? A review of the literature. Scandinavian journal of public health*, 37(8), 801- 819.
- Hamid, S. R. A., & Salleh, S. (2013). *Exploring single parent ing process in Malaysia: issues and coping strategies. ProcediaSocial and Behavioral Sciences*.84 (2013):1154-1159.doi: <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.06.718>
- Hanurawan, Fattah.(2016). *Metode Penelitian Kualitatif untuk Ilmu Psikologi*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Hasanah, T. D. (2014). *Regulasi Emosi Pada Ibu Single parent . Jurnal Psikologi Integratif* , 2(1).
- Healthdirect. (2020). *Exercise and Mental Health. Australia, Healthdirect*.
<https://www.healthdirect.gov.au/exercise-and-mental-health>
- Heyman E, Gamelin F-X, Goekint M, et al. (2012). *Intense exercise increases circulating endocannabinoid and BDNF levels in humans – possible implications for reward and depression. Psychoneuroendocrinology*, 37(6), 844–

851. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2011.09.017>
- Hurlock, E.B. (1980). Psikologi perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan (5th ed.). Penerjemah: Istiwidayanti. Jakarta: Erlangga.
- Indah. (2021) *Menjadi ibu tunggal penuh daya*. Diakses pada tanggal 24 Juni 2022, dari <https://investor.id/lifestyle/260146/menjadi-ibu-tunggal-penuh-daya>
- Kotwal, N., & Prabhakar, B. (2009). *Problems faced by single mothers*. *Journal Social Science*, XXI(3), 197- 204.
- Lalvani, V. (2004). *Dasar-dasar Yoga*. Jakarta : Penerbit Erlangga. Hal 6, 14-19, 22-23
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. New York: Springer Publishing Company, Inc.
- Looker, Terry & Olga G. (2004). *Managing Stress Mengatasi Stress Secara Mandiri*. Penerjemah :Haris Setiawati. Yogyakarta : BACA., 33-51
- Mujiati. (2020). Perlindungan Hukum Terhadap Anak Hasil Perkosaan. *Jurnal Akbar Juara: Yayasan Akrab Pekanbaru.*, 5(3).
- Nopela, Sawitri (2021). Pengaruh Olahraga terhadap Tingkat Stres pada Remaja di Masa Pandemi Covid-19: *Narrative Review*. Naskah Publikasi. <http://digilib.unisayogya.ac.id/>
- Nowacka-Chmielewska M, Grabowska K, Grabowski M, Meybohm P, Burek M, Małeckie A. Running from Stress: Neurobiological Mechanisms of Exercise-Induced Stress Resilience. *Int J Mol Sci*. 2022 Nov 1;23(21):13348. doi: 10.3390/ijms232113348. PMID: 36362131; PMCID: PMC9654650
- OctavianiM., HerawatiT., & TyasF. PS (2018). Stres, Strategi Koping dan Kesejahteraan Subjektif pada Keluarga Orang Tua Tunggal. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 11 (3), 169-180. <https://doi.org/10.24156/jikk.2018.11.3.169>
- O'Leary, A., & Jemmot, L. S. (2002). Women and AIDS Coping and Care.
- PA Handayani, and R. Ratnasari, "Pengaruh Latihan Fisik terhadap Tingkat Stres pada Ibu Bekerja di Sekolah Tinggi Kesehatan," *Ilmu Keperawatan dan Kesehatan Holistik*, vol. 2, tidak. 2, hlm. 48-55, November 2019. <https://doi.org/10.14710/hnhs.2.2.2019.48-55>

- Paolucci, Loukov, Bowdish, & Heisz. (2018). *Exercise Reduces and Inflammation but Intensity Matters. Biological Psychology*, 133, 79-84.
- Papalia, D., Olds, S., & Feldman, R. (2009). *Human Development* edisi 10 Perkembangan Manusia Buku 2. Jakarta: Salemba Humanika.
- Pedak, Mustamir. (2009). *Metode Supernol Menaklukkan Stres*. Bandung: Mizan Media Utama (MMU). Hlm. 50
- Pitasari, A., & Cahyono, R. (2014). *Coping pada ibu yang berperan sebagai orang tua tunggal pasca kematian suami*. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, III(1), 37-41.
- Popov, S., Sokic, J., & Stupar, D. (2021). *Activity matters: Physical exercise and stress coping during the 2020 COVID-19 state of emergency*. *Psihologija*, 54(3), 307–322. <https://doi.org/10.2298/PSI200804002P>
- Prasetya, F. (2021). *Buku ajar psikologi kesehatan*. Guepedia.
- Rebar, A. L., Stanton, R., Geard, D., Short, C., Duncan, M. J., & Vandelanotte, C. (2015). *A meta-meta-analysis of the effect of physical activity on depression and anxiety in non-clinical adult populations*. *Health psychology review*, 9(3), 366-378.
- Ridner, S.H. (2004). *Psychological distress: concept analysis*. *Journal of Advance Nursing*, 45(5), 536-545.
- Rosenbaum, S., Vancampfort, D., Steel, Z., Newby, J., Ward, P. B., & Stubbs, B. (2015). *Physical activity in the treatment of post-traumatic stress disorder: a systematic review and meta-analysis*. *Psychiatry research*, 230(2), 130- 136.
- Salmon, P. (2001). *Effects of physical exercise on anxiety, depression, and sensitivity to stress: A unifying theory*. *Clinical Psychology Review*, 21(1), 33–61. [https://doi.org/10.1016/s0272-7358\(99\)00032-x](https://doi.org/10.1016/s0272-7358(99)00032-x)
- Santrock, J.W. (2008). *Life span-development*. (11th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Saras, T. (2023). *Mengatasi stress di tempat kerja: strategi dan teknik efektif untuk kesejahteraan dan produktivitas*. Tiram Media.
- Sari, N., Zulkarnain, & Marimbun. (2021). *Coping strategy of a single mother in overcoming child inferiority attitude*. *INSPIRA*: , 2(2), 41-49.

<https://doi.org/10.32505/inspira.v2i2.3133>

- Schuch, F. B., Vancampfort, D., Richards, J., Rosenbaum, S., Ward, P. B., & Stubbs, B. (2016). *Exercise as a treatment for depression: a meta-analysis adjusting for publication bias*. *Journal of psychiatric research*, 77, 42-51
- Serido, J., Almeida, D. M., & Wethington, E. (2004). *Chronic stressors and daily hassles: Unique and interactive relationships with psychological distress*. *Journal of Health and Social Behavior*, 45(1), 17-33. doi: 10.1177/002214650404500102.
- Shahsavarani, Abadi, & Kalkhoran. (2015). *Stress: Facts and Theories through Literature Review*. *International Journal of Medical Reviews*
- Shalev AY, Yehuda R, McFarlane AC. *International handbook of human response to trauma*. New York, NY, USA: Kluwer Academic/Plenum Press; 2000.
- Silverman MN, Heim CM, Nater UM, Marques AH, Sternberg EM. *Neuroendocrine and immune contributors to fatigue*. *PM & R*. 2010; 2: 338-346.
- Sipayung, N. (2016). *Coping Stress Penulis Skripsi (Studi Deskriptif pada Mahasiswa Angkatan 2012 Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma Tahun Ajaran 2015/2016)*. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma.
- Spurgeon, A., Jackson, C. A., & Beach, J. R. (2001). *The life events inventory: Rescaling based on an occupational sample*. *Occupational Medicine*, 51(4), 287-293.
- Sukadiyanto. (2010). *Stress dan Cara Mengurangnya*. *Cakrawala Pendidikan*, 55-66.
- Sundari, Prabanita (2023). *Psikologi Keluarga dalam Konteks Orang Tua Tunggal (Single Parent)*. *Khazanah Multidisiplin*. 4 (1). <https://doi.org/10.15575/kl.v4i1.23335>
- Thania, I., Pritasari, S. P., Theresia, V., Tesha, Suryaputra, A. F., & Yosua, I. (2021). *Stres akibat Konflik Peran Ganda dan Coping Stress pada Ibu yang Bekerja dari Rumah selama Pandemi*. *Jurnal Ilmiah Psikologi MIND SET*, 1(01), 25-50. <https://doi.org/10.35814/mindset.v1i01.2576>

- Thoits, P. A. (1994). *Stress, coping, and social support processes: where are we? What next? Journal of Health And Social Behavior*, 35, 53-79.
<http://www.jstor.org/stable/2626957>
- Tong, J., Qi, X., He, Z., Chen, S., Pedersen, S., Cooley, P., Zhu, X., (2020). *The Immediate and Durable Effects of Yoga and Physical Fitness Exercises on Stress. J Am Coll Health*, 16, 1-9.
- Widjanegara, Gede, et al. (2021). Pengaruh Aktivitas Olahraga Jalan Kaki terhadap Tingkat Stres pada Pekerja PHK Akibat Corona Virus Disease 2019. *Jurnal Gema Keperawatan*. 14 (2) <https://doi.org/10.33992/jgk.v14i2.1764>
- Yarber, A. D., & Sharp, P. M. (2010). *Focus on Single-Parent Families: Past, Present, and Future*. California (US): ABC-CLIO, LLC.
- Yoon ES, So WY, Jang S. *Association between Perceived Psychological Stress and Exercise Behaviors: A Cross-Sectional Study Using the Survey of National Physical Fitness. Life (Basel)*. 2023 Oct 14;13(10):2059. doi: 10.3390/life13102059. PMID: 37895440; PMCID: PMC10608688.