

**STRATEGI *COPING STRESS* PADA DEWASA AWAL YANG
DIBESARKAN OLEH IBU TUNGGAL**



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

Disusun Oleh:

Andina Putrifa Arif

NIM. 21107010035

Dosen Pembimbing:

Prof. Dr. Nurus Sa'adah, S.Psi., M.Si., Psikolog

NIP. 197411202000032003

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

2025

HALAMAN PENGESAHAN



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-5059/Un.02/DSH/PP.00.9/11/2025

Tugas Akhir dengan judul : STRATEGI *COPING STRESS* PADA DEWASA AWAL YANG DIBESARKAN OLEH IBU TUNGGAL

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : ANDINA PUTRIFA ARIF
Nomor Induk Mahasiswa : 21107010035
Telah diujikan pada : Kamis, 28 Agustus 2025
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

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

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Valid ID: 6912bae93084b

Ketua Sidang

Prof. Dr. Nurus Sa'adah, S.Psi., M.Si., Psi.
SIGNED



Valid ID: 66dcb1e41080b

Penguji I

Dr. Pihasiwati, S.Psi, M.A., Psikolog
SIGNED



Valid ID: 690c64be2032

Penguji II

Nuristighfari Masri Khaerani, S.Psi., M.Psi
SIGNED



Valid ID: 6912e5d1e9e2c

Yogyakarta, 28 Agustus 2025

UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

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

SURAT KEASLIAN PENELITIAN

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Andina Putrifa Arif

NIM : 21107010035

Prodi : Psikologi

Dengan ini menyatakan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul **“Strategi Coping Stress pada Dewasa Awal yang Dibesarkan oleh Ibu Tunggal”** adalah benar hasil karya penelitian saya sendiri tanpa melanggar aturan akademik seperti penjiplakan, pemalsuan data atau memanipulasi 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, 13 Agustus 2025

Pembuat Pernyataan,



Andina Putrifa Arif

NIM.21107010035

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI



Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga

FM-UINSK-BM-05-03/R0

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI / TUGAS AKHIR

Hal : Persetujuan Skripsi/Tugas Akhir

Lamp : -

Kepada

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Di Yogyakarta

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Andina Putrifa Arif

NIM : 21107010035

Judul Skripsi : Strategi *Coping* Stres pada Dewasa Awal yang Dibesarkan oleh Ibu Tunggal

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

Dengan ini kami mengharap agar skripsi / tugas akhir Saudara tersebut di atas dapat segera dimunaqasyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 12 Agustus 2025

Pembimbing

Prof. Dr. Nurus Sa'adah, S.Psi., M.Si., Psikolog

NIP. 197411202000032003

MOTTO

“Ingatlah kamu kepada-Ku, niscaya Aku ingat (pula) kepadamu”
(QS. Al-Baqarah: 152)

“Humans cannot gain anything without sacrificing anything”
(Edward Elric)

“วันนี้ก็คือพรุ่งนี้ของเมื่อวาน”
(Jeff Satur)



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

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

Allah SWT, Tuhan Yang Maha Esa, Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, atas
limpahan rahmat, hidayah, dan pertolongan-Nya sehingga saya dapat
menyelesaikan tugas akhir ini dengan baik

Teruntuk Almamater tercinta, Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial
dan Humaniora, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Teruntuk kedua orang tua tercinta serta adik tersayang, yang menjadi sumber
semangat, inspirasi, dan motivasi terbesar dalam setiap langkah saya

Teruntuk diri saya sendiri, terima kasih telah bertahan dan terus berusaha menjadi
pribadi yang baik tanpa menoleh ke belakang.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Dengan mengucapkan *Alhamdulillahirobbil'alamin*, segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini dengan baik. Sholawat dan salam semoga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, keluarga dan para sahabatnya.

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar besarnya kepada kepada semua pihak yang telah memberikan bimbingan, bantuan, dari berbagai pihak. Maka pada kesempatan ini, dengan penuh kerendahan hati penulis mengucapkan banyak ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Noorhaidi, MA., M.Phil., Ph.D., selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Ibu Prof. Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi., M.Si., selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial Humaniora, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Ibu Denisa Apriliawati, S.Psi., M.Res., selaku Ketua Program Studi Psikologi, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
4. Bapak Aditya Dedy Nugraha, S.Psi., M.Psi., Psikolog., selaku Dosen Pembimbing Akademik yang sudah meluangkan waktu, memberikan bimbingan, arahan, dukungan dan motivasi selama masa perkuliahan.
5. Ibu Prof. Dr. Nurus Sa'adah, S.Psi., M.Si., Psikolog selaku Dosen Pembimbing Skripsi. Terima kasih telah meluangkan waktunya untuk selalu

memberikan bimbingan, arahan dan dukungan selama proses penyusunan skripsi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.

6. Ibu Dr. Pihasniwati, S.Psi., M.A., Psikolog selaku dosen penguji I yang telah meluangkan waktu untuk memberikan kritik, saran, serta arahan yang berharga dalam menyusun skripsi ini.
7. Ibu Nuristighfari Masri Khaerani, S.Psi., M.Psi selaku dosen penguji II, yang telah meluangkan waktu untuk memberikan kritik, saran, serta arahan yang berharga dalam menyusun skripsi ini.
8. Seluruh dosen dan staff Fakultas Ilmu Sosial Humaniora, khususnya program studi Psikologi, atas ilmu pengetahuan, kesempatan, serta fasilitas yang telah diberikan sehingga proses pembelajaran dapat berlangsung dengan baik.
9. Kepada ayah, bunda, dan adik tercinta, terima kasih atas segala doa, usaha, dan dukungan tulus yang telah kalian berikan. Perjuangan, pengorbanan, dan doa yang tak pernah terhenti menjadi sumber kekuatan yang senantiasa menyertai setiap langkah penulis dalam menghadapi berbagai tantangan akademik maupun kehidupan ini.
10. Teman-teman seperjuangan Psikologi angkatan 2021, khususnya kelas A, yang telah menjadi rekan perjalanan penulis sejak awal menempuh studi hingga akhir masa perkuliahan ini. Semoga kalian senantiasa dimudahkan dalam menyelesaikan perkuliahan dan meraih cita-cita.
11. Teman-teman KKN 278 Petungsewu yang telah turut memberi warna dalam perjalanan perkuliahan penulis, terima kasih atas kebersamaan, dukungan,

dan semangat yang selalu hadir menemani dan kebersamaan penulis sepanjang proses perkuliahan ini.

12. Kepada teman dan sahabat penulis, terima kasih atas dukungan dan semangat yang kalian berikan. Terima kasih telah bersedia bersama-sama berjuang hingga akhir, serta menemani penulis dalam menulis kisah indah sepanjang proses perkuliahan hingga selesai. Semoga kalian semua selalu sukses dan bahagia.
13. Kepada seluruh informan yang terlibat dalam penelitian ini. Terima kasih atas keterbukaan, kepercayaan, serta kerja sama yang diberikan, sehingga proses penyusunan tugas akhir ini dapat berjalan dengan baik.
14. Untuk penulis “Andina Putrifa Arif”, terima kasih telah berjuang meski menyadari banyak beban berat yang mengiringi setiap langkahmu. Terima kasih telah bertahan dan berusaha sejauh ini.
15. Seluruh pihak yang telah berperan dalam perjalanan studi penulis yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Semoga Allah SWT membalas semua kebaikan tersebut dengan keberkahan yang melimpah, kesehatan, dan kebahagiaan dalam setiap langkah kehidupan. Semoga setiap kebaikan yang telah diberikan menjadi amal jariyah yang tak terputus, dan dibalas dengan rahmat serta ridha-Nya di dunia maupun di akhirat.

Wassalamu'alaikum Warrahmatullahi Wabarakatuh

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	ii
SURAT KEASLIAN PENELITIAN	iii
SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR BAGAN	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
INTISARI	xv
ABSTRACT	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian	9
D. Manfaat Penelitian	9
1. Manfaat Teoritis	9
2. Manfaat Praktis	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	11
A. Literature Review	11
B. Dasar Teori	20
1. Strategi <i>Coping</i>	20
2. Dewasa Awal	28
3. Ibu Tunggal	33
4. Dewasa Awal yang Dibesarkan Ibu Tunggal	35
C. Kerangka Teoritik	36
D. Pertanyaan Penelitian	40

BAB III METODE PENELITIAN	41
A. Metode dan Pendekatan Penelitian	41
B. Fokus Penelitian	42
C. Informan dan <i>Setting</i> Penelitian	42
D. Metode atau Teknik Pengumpulan Data	43
E. Teknik Analisis dan Interpretasi Data	44
F. Keabsahan Penelitian	46
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	48
A. Hasil Penelitian	48
1. Orientasi Kancan	48
2. Persiapan Penelitian	50
3. Pelaksanaan Penelitian	52
B. Hasil Penelitian	54
1. Informan H	54
2. Informan L	71
3. Informan M	86
C. Pembahasan	102
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	110
A. Kesimpulan	110
B. Saran	112
DAFTAR PUSTAKA	114
LAMPIRAN	118

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Identitas Informan Penelitian.....	52
Tabel 2. Identitas Significant Other	52
Tabel 3. Rincian Pelaksanaan Pengambilan Data	53



DAFTAR BAGAN

Bagan 1. Kerangka Teoritik	39
Bagan 2. Dinamika Psikologis Informan H	70
Bagan 3. Dinamika Psikologis Informan L.....	85
Bagan 4. Dinamika Psikologis Informan M.....	101
Bagan 5. Perbandingan Dimanika Psikologis Informan H, L, dan M.....	109



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Guide Wawancara Informan	119
Lampiran 2. Guide Wawancara Significant Other	122
Lampiran 3. Pedoman Observasi	124
Lampiran 4. Informed consent Informan 1 (H).....	125
Lampiran 5. Informed consent Informan 2 (L)	126
Lampiran 6. Informed consent Informan 3 (M)	127
Lampiran 7. Transkrip Verbatim Informan 1 (H).....	128
Lampiran 8. Trankrip Verbatim Significant Other Informan 1 (H).....	164
Lampiran 9. Kategorisasi Informan 1 (H).....	171
Lampiran 10. Transkrip Observasi Informan 1 (H)	179
Lampiran 11. Trankrip Verbatim Informan 2 (L)	120
Lampiran 12. Trankrip Verbatim Significant Other Informan 2 (L)	145
Lampiran 13. Kategorisasi Informan 2 (L)	153
Lampiran 14. Transkrip Observasi Informan 2 (L).....	161
Lampiran 15. Trankrip Verbatim Informan 3 (M).....	163
Lampiran 16. Trankrip Verbatim Significant Other Informan 3 (M)	187
Lampiran 17. Kategorisasi Informan 3 (M)	200
Lampiran 18. Transkrip Observasi Informan 3 (M).....	209

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

**STRATEGI *COPING STRESS* PADA DEWASA AWAL YANG
DIBESARKAN OLEH IBU TUNGGAL**

Andina Putrifa Arif

NIM. 21107010035

INTISARI

Masa dewasa awal merupakan fase krusial dalam perkembangan individu menuju kemandirian, ditandai dengan tantangan pembentukan identitas, pencarian tujuan hidup, serta penyesuaian terhadap perubahan sosial dan psikologis. Ketika dibesarkan oleh ibu tunggal, individu menghadapi dampak signifikan baik secara psikologis, ekonomi, maupun sosial. Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi strategi *coping stress* yang digunakan dewasa awal yang dibesarkan oleh ibu tunggal. Metode penelitian menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologis dengan melibatkan tiga informan yang dipilih melalui *purposive sampling*. Data diperoleh melalui wawancara semi-terstruktur dan dianalisis secara tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketiga informan mengembangkan strategi *coping* yang berbeda-beda, meski berasal dari latar belakang keluarga serupa. Perbedaan ini secara signifikan dipengaruhi oleh kualitas pengasuhan ibu tunggal, di mana pola asuh yang suportif dan responsif cenderung membentuk strategi *coping* yang lebih adaptif dan terintegrasi, sementara pola asuh yang kurang responsif berkontribusi pada pembentukan strategi *coping* yang lebih menghindar. Temuan ini menunjukkan bahwa dalam keluarga ibu tunggal, kualitas pengasuhan ibu memiliki peran yang lebih menentukan dalam membentuk strategi *coping* individu daripada sekadar ketidakhadiran figur ayah.

Kata Kunci: Strategi *Coping*, Ibu Tunggal, Dewasa Awal

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

STRESS COPING STRATEGIES IN EARLY ADULTS RAISED BY SINGLE MOTHERS

Andina Putrifa Arif

NIM. 21107010035

ABSTRACT

Early adulthood is a crucial phase in an individual's development towards independence, marked by challenges in identity formation, the search for life purpose, and adjustment to social and psychological changes. When raised by a single mother, individuals face significant psychological, economic, and social impacts. This study aims to explore the stress coping strategies used by young adults raised by single mothers. The research method uses a phenomenological qualitative approach involving three informants selected through purposive sampling. Data were obtained through semi-structured interviews and analyzed thematically. The results show that the three informants developed different coping strategies, despite coming from similar family backgrounds. These differences were significantly influenced by the quality of single mothering, where supportive and responsive parenting patterns tended to shape more adaptive and integrated coping strategies, while less responsive parenting patterns contributed to the formation of more avoidant coping strategies. These findings indicate that in single-mother families, the quality of maternal care plays a more decisive role in shaping individual coping strategies than the mere absence of a father figure.

Keywords: *Coping Strategies, Single Mothers, Early Adults*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa dewasa awal menandai dimulainya babak baru dalam kehidupan seorang individu. Istilah *adult* berasal dari kata kerja dalam bahasa Latin yang berarti tumbuh menjadi dewasa. Oleh karena itu, dewasa awal merujuk pada individu yang telah menyelesaikan proses fisik dan psikologis serta siap untuk berperan dalam masyarakat bersama orang dewasa lainnya (Hurlock, 1980). Arnett menyebutkan bahwa rentang usia dewasa awal berlangsung dari umur 18-40 tahun (Santrock, 2011). Masa dewasa awal ini menjadi periode penting dalam perkembangan individu, ditandai dengan berbagai perubahan signifikan sebagai persiapan menuju tahap kehidupan selanjutnya.

Sebagai masa transisi dari remaja menuju kedewasaan, periode ini ditandai dengan proses pencarian identitas, penemuan potensi diri, pemantapan tujuan hidup, serta peningkatan kemandirian individu. Selama fase ini, individu akan menghadapi berbagai tantangan yang meliputi ketegangan emosional, potensi isolasi sosial, pembentukan komitmen, ketergantungan, perubahan nilai-nilai, serta penyesuaian diri terhadap gaya hidup yang baru (Putri, 2018). Oleh karena itu, individu dewasa awal diharapkan mampu mandiri secara ekonomi, sosial dan psikologis, serta tidak lagi bergantung pada orang lain terutama orang tua.

Seiring dengan tuntutan kemandirian tersebut, setiap individu pada masa dewasa awal juga dihadapkan dengan serangkaian tugas perkembangan yang perlu diselesaikan. Tugas-tugas ini menjadi semakin menantang seiring dengan tahap

perkembangan individu, sehingga mereka harus mampu menyelesaikan dengan sebaik-baiknya. Hurlock (1980) mengidentifikasi tugas perkembangan dewasa awal, seperti mendapatkan pekerjaan, memilih teman hidup, belajar hidup bersama sebagai suami istri untuk membentuk keluarga, membesarkan anak-anak, mengelola rumah tangga, menerima tanggung jawab sebagai warga negara, dan bergabung dalam kelompok sosial. Menyelesaikan tugas-tugas dengan baik akan memicu rasa bahagia dan mengarahkan kepada kesuksesan di tahapan selanjutnya. Sebaliknya kegagalan dalam melaksanakan tugas tersebut dapat mengakibatkan ketidakbahagiaan dan dapat menghambat perkembangan individu di tahap berikutnya.

Ketidakmampuan dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan ini dapat menjadi sumber masalah yang lebih besar bagi individu. Permasalahan ini dapat dipengaruhi oleh faktor internal, seperti kemampuan beradaptasi dan motivasi untuk mencapai tujuan, serta faktor eksternal, seperti lingkungan, masyarakat, teman sebaya, orang tua, dan pasangan (Budianto, 2023). Pada masa ini, individu umumnya akan segera membangun karir, yang dimulai dari menyelesaikan pendidikan, melamar pekerjaan, dan memulai bisnis atau melakukan aktivitas lain yang dianggap menguntungkan. Namun disisi lain, tekanan dari lingkungan sosial untuk segera sukses dalam berbagai aspek kehidupan juga dapat menjadi sumber tekanan yang signifikan bagi individu dewasa awal.

Tekanan ini dapat bermanifestasi dalam ekspektasi untuk memiliki karir yang mapan, mencapai stabilitas finansial, atau menjalin hubungan romantis yang serius di usia tertentu. Individu yang merasa tertinggal dari standar ini bisa mengalami

stres dan kecemasan. Sebagai respon terhadap tekan tersebut, individu akan berupaya untuk beradaptasi dan mencari solusi. Efektivitas strategi dipengaruhi latar belakang budaya, pengalaman dalam menghadapi masalah, lingkungan, kepribadian, dan faktor sosial (Maryam, 2017). Jika strategi penyelesaian yang diambil tidak efektif, hal ini dapat menimbulkan stres berkepanjangan, yang pada akhirnya dapat memicu berbagai masalah, seperti masalah kesehatan fisik dan mental, masalah hubungan sosial, serta penurunan produktivitas baik dalam akademik maupun dunia kerja (Gaol, 2016). Kondisi stres yang tidak terkelola dengan baik dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap berbagai aspek kehidupan individu dewasa awal.

Stres merupakan respon alami tubuh ketika seseorang menghadapi ancaman, tekanan, atau perubahan baru (Budianto, 2023). Pada dewasa awal, stres dapat dipicu oleh pekerjaan, keuangan, perubahan hidup, konflik interpersonal, penyakit, lingkungan sosial, tuntutan keluarga dan ketidakpastian masa depan (Fadli, 2024). Stres kronis dapat memengaruhi fungsi kognitif dan emosional, menyebabkan kesulitan dalam memproses informasi, mengambil keputusan, dan mengelola emosi (McEwen et al., 2007). Stres yang tidak dikelola dengan baik pada dewasa awal dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik maupun mental, sehingga penting untuk mengenali sumber stres dan menerapkan strategi yang efektif.

Salah satu usaha yang dapat dilakukan individu dewasa awal untuk mengatasi tekanan dan stres adalah dengan menerapkan strategi *coping* yang tepat. Menurut Sarafino (2017) *coping* stres merupakan suatu proses yang dialami individu ketika menghadapi masalah dengan cara mengelola perbedaan emosi yang muncul akibat

sumber stres dan tuntutan yang dihasilkan oleh tekanan tersebut. Lazarus & Folkman (1984) menyatakan bahwa *coping* berfungsi untuk mengelola emosi yang menekan serta mengubah interaksi atau tuntutan bermasalah antara individu dan lingkungan penyebab stres. Lazarus & Folkman (1984) juga mengelompokkan strategi *coping* menjadi dua jenis yaitu *problem-focused coping* dengan menyelesaikan sumber stres melalui tindakan langsung dan *emotion-focused coping* dengan mengelola emosi negatif tanpa mengubah sumber stres.

Selain strategi *coping* yang berfokus pada aspek psikologis, terdapat pula pendekatan yang berfokus pada dimensi spiritual sebagai cara mengelola tekanan dan stres. Pargament (1997) menambahkan konsep *coping* yang berpusat pada proses spiritual, yang dikenal dengan istilah *religious coping*. Strategi *coping* ini melibatkan penggunaan keyakinan maupun praktik keagamaan, seperti berdoa, mencari dukungan dari komunitas keagamaan, atau menemukan makna spiritual dalam menghadapi kesulitan, sebagai upaya untuk mengelola stres (Pargament, 1997). Oleh karena itu, mengembangkan strategi *coping* yang efektif menjadi sangat penting bagi individu dewasa awal untuk mengelola tekanan hidup dan menjaga kesejahteraan emosional.

Dalam proses pengembangan strategi *coping*, pengaruh lingkungan keluarga sangat penting dalam membentuk kemampuan individu dewasa awal dalam menghadapi stres dan tekanan hidup. Sebagai fondasi utama perkembangan individu, dinamika keluarga memiliki dampak jangka panjang terhadap kemampuan seseorang dalam menghadapi stres dan tantangan hidup. Sebagaimana dijelaskan Syamsu Yusuf dalam (Andriyani, 2019), kemampuan mengembangkan

strategi *coping* dipengaruhi oleh lingkungan keluarga. Dalam keluarga, peran aktif kedua orang tua dalam menciptakan rasa aman dan rasa memiliki, hal ini esensial bagi perkembangan emosi anak, yang nantinya dapat membentuk kemampuan individu dalam mengembangkan strategi *coping*.

Namun, realitanya tidak semua individu tumbuh dalam struktur keluarga yang utuh dengan kehadiran kedua orang tua. Kondisi ideal di mana kedua orang tua bekerja sama dalam mengasuh dan mendidik anak sering kali tidak tercapai, terutama pada anak yang dibesarkan oleh satu orang tua atau dalam keluarga orang tua tunggal. Menurut Sager dalam (Fajri & Indrawati, 2024), orang tua tunggal adalah individu yang membesarkan anak secara mandiri tanpa dukungan penuh dari pasangan, kondisi ini dapat disebabkan oleh perceraian atau kematian salah satu orang tua. Kondisi keluarga yang tidak utuh ini menempatkan pola pengasuhan sebagai salah satu faktor utama yang berperan dalam membentuk kemampuan *coping* individu.

Keluarga lengkap dengan kehadiran kedua orang tua, cenderung memberikan dukungan emosional dan sosial yang lebih kuat, yang berkontribusi pada strategi *coping* yang lebih adaptif (Mikulincer & Shaver, 2016). Namun, pada keluarga dengan ibu tunggal, memiliki tantangan seperti beban ekonomi dan peran ganda dapat membatasi dukungan emosional dan sosial ini. Suntruck dalam (Syafitri et al., 2023) menjelaskan bahwa ibu tunggal adalah ibu yang bertindak sebagai kepala keluarga sekaligus mengurus rumah tangga, baik karena perceraian, kematian pasangan, atau kondisi lainnya. Menurut data (Badan Pusat Statistik, 2024) proporsi rumah tangga yang dipimpin perempuan di Indonesia mencapai 12,73%, dengan

22,65% untuk rumah tangga satu anggota dan 48,34% untuk rumah tangga dengan 2-3 anggota. Peningkatan ini, dipengaruhi oleh tingginya angka perceraian dan kematian pasangan, ini juga menunjukkan bahwa semakin banyak anak yang dibesarkan dalam keluarga ibu tunggal, yang akhirnya dapat memengaruhi pola pengasuhan dan strategi *coping* mereka di masa dewasa awal.

Pengalaman dibesarkan oleh ibu tunggal membawa dampak psikologis yang kompleks dan beragam. Anak dari ibu tunggal sering kali mengembangkan kemandirian yang lebih dini karena kebutuhan untuk mendukung keluarga (Primayuni, 2018). Namun disisi lain dalam penelitian (Elliott et al., 2015) menunjukkan bahwa anak dari keluarga ibu tunggal cenderung mengalami stres yang lebih tinggi dibandingkan anak dari keluarga lengkap, terutama karena ketiadaan figur ayah dan tekanan ekonomi, hal ini mendorong mereka untuk menahan emosi atau mencari dukungan sosial di luar keluarga karena keterbatasan dukungan emosional dari orang tua. Fenomena ini menunjukkan bahwa pengasuhan oleh ibu tunggal dapat membentuk karakteristik positif yang unik pada anak, sekaligus berpotensi menimbulkan dampak psikologis negatif akibat keterbatasan yang mereka hadapi.

Untuk memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai pengalaman individu yang dibesarkan oleh ibu tunggal, peneliti melakukan wawancara awal kepada H seorang dewasa awal yang dibesarkan oleh ibu tunggal sejak kecil setelah kehilangan figur ayah karena meninggal. H menjelaskan mengenai tekanan yang dirasakan karena hanya di dibesarkan oleh ibu tunggal.

“Aku pribadi ga terlalu merasakan stres yang keliatan banget, cuma emang kadang kepikiran gitu, apalagi aku mondok dari SMP sampai SMA, itu

ketika liat temen-temen dijenguk ada ayah atau abinya, terkadang itu buat iri yang akhirnya mempertanyakan kepada tuhan kenapa nasibku begini. Terkadang juga ketika ingin menyampaikan keluhan kesah masalah ku ke umi kayak kurang gitu. Sebenarnya komunikasiku sama umi itu baik, cuma untuk bisa terbuka penuhnya itu kurang banget, karena aku tau umi ku itu juga di posisi yang berat, hidup jadi orang tua tunggal, harus ngurus anak sambil bekerja, jadi aku juga ga mau membebani umi, jadi kalau aku ada masalah atau apapun itu aku lebih tampung sendiri aja” (H/Preliminary Study, 29/12/2024).

Berdasarkan hasil wawancara, H menunjukkan beban emosional yang timbul dari keterbatasan dalam berbagi keluhan kesah dengan ibu karena beban ibu sebagai pengasuh tunggal. Pengalaman H menggambarkan bagaimana dinamika keluarga ibu tunggal dapat membentuk strategi *coping*, kecenderungan H dalam menahan masalah secara internal untuk melindungi ibunya dari beban tambahan. Ini menunjukkan perkembangan empati dan kesadaran sosial yang tinggi, namun juga menimbulkan risiko internalisasi stres yang berlebihan.

Kualitas pengasuhan merupakan salah satu faktor yang menentukan efektivitas strategi *coping* yang nantinya akan dikembangkan oleh seorang individu. Individu yang hanya dibesarkan oleh ibu tunggal cenderung membentuk strategi *coping* berdasarkan pengalaman keterbatasan tersebut. Hal ini sejalan dengan penelitian (Domínguez-Alarcón et al., 2023) yang menunjukkan bahwa keluarga yang memberikan rasa aman dan memiliki pola asuh suportif berkorelasi dengan tingkat depresi, kecemasan, dan stres yang lebih rendah pada dewasa awal. Pola pengasuhan otoritatif yang memadukan kehangatan dan batasan jelas justru menghasilkan individu yang mampu mengendalikan diri dan memiliki ketahanan psikologis yang baik (Carlo et al., 2018). Sebaliknya, pola pengasuhan yang tidak optimal, seperti pola asuh *uninvolved-neglectful*, dapat menghambat perkembangan

komunikasi dan emosional anak (Putra, 2020). Dengan demikian, cara orang tua mendidik bukan hanya sekadar pendekatan, melainkan fondasi penting dalam membentuk adaptasi seorang individu terhadap tekanan hidup.

Strategi *coping* memainkan peran penting dalam membantu individu yang dibesarkan oleh ibu tunggal mengatasi tantangan dan tekanan yang mereka hadapi di masa dewasa awal. Penelitian tentang strategi *coping* dewasa awal yang dibesarkan oleh ibu tunggal masih belum banyak diteliti. Sebagian besar studi hanya berfokus pada periode remaja atau kanak-kanak dan dampak terhadap ibu tunggalnya saja. Masih sedikit penelitian yang mengeksplorasi secara mendalam bagaimana pengalaman pengasuhan ibu tunggal memengaruhi strategi *coping* jangka panjang, khususnya ketika individu mencapai masa dewasa awal dengan tuntutan tugas perkembangan yang kompleks.

Berdasarkan latar belakang di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana dewasa awal yang dibesarkan oleh ibu tunggal mengembangkan dan mengimplementasikan strategi *coping* dalam menghadapi tantangan kehidupan. Dengan demikian, untuk menjawab pertanyaan tersebut, maka dalam penelitian yang akan dilakukan peneliti memilih judul "*Strategi Coping Stres pada Dewasa Awal yang Dibesarkan oleh Ibu Tunggal*".

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, penelitian ini bertujuan memiliki rumusan masalah yaitu:

1. Bagaimana dewasa awal yang dibesarkan oleh ibu tunggal memaknai dan mengembangkan strategi *coping* stres?

2. Faktor-faktor apa saja dari pengalaman pengasuhan ibu tunggal yang membentuk strategi *coping* pada dewasa awal?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui bagaimana dewasa awal yang dibesarkan oleh ibu tunggal memaknai dan mengembangkan strategi *coping* stres?
2. Untuk mengetahui faktor-faktor apa saja dari pengalaman pengasuhan ibu tunggal yang membentuk strategi *coping* pada dewasa awal?

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis. Adapun manfaat yang diharapkan adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan referensi, pengetahuan dalam pengembangan ilmu psikologi, khususnya pada psikologi perkembangan dan psikologi keluarga. Selain itu, penelitian ini bertujuan untuk memperkaya informasi dan wawasan pengetahuan secara teoritis tentang strategi *coping* stres pada dewasa awal terutama yang dibesarkan oleh ibu tunggal.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan bagi individu dewasa awal yang dibesarkan oleh ibu tunggal mengenai strategi *coping* dalam menghadapi stres. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan memberikan informasi yang bermanfaat bagi ibu tunggal dalam memahami dampak

pengasuhan terhadap perkembangan psikologis anak, sehingga dapat mendukung upaya peningkatan kualitas pengasuhan.



BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan temuan dan analisis data dari ketiga informan, yang merupakan dewasa awal dengan dibesarkan oleh ibu tunggal. Ketiga informan tersebut merasakan dampak yang ditimbulkan dari pengasuhan oleh ibu tunggal. Berupa dampak psikologis, akademik, sosial maupun ekonomi. Stres psikologis menjadi beban signifikan, termanifestasi dalam perasaan kesepian, kurangnya perhatian, kecenderungan memendam emosi, serta *overthinking* dan sensitivitas emosional yang tinggi. Di samping itu, tekanan akademik berupa tuntutan penyelesaian skripsi, tumpukan tugas, dan kesulitan fokus turut menambah beban. Lingkungan sosial juga menyumbang stres melalui kesulitan adaptasi di lingkungan baru, konflik pertemanan, dan pengalaman negatif saat berbagi cerita. Tidak kalah penting, stres ekonomi yang terkait dengan ketidakpastian finansial, beban biaya pendidikan, dan kebutuhan untuk berkontribusi pada keluarga menjadi tantangan nyata yang harus mereka hadapi.

Dalam merespons berbagai tekanan ini, ketiga informan mengembangkan strategi yang bersifat dinamis dan kontekstual. Informan memaknai stres sebagai bagian dari kehidupan yang harus dihadapi dengan berbagai cara. Pengembangan strategi *coping* tidak mengikuti pola yang sama, melainkan sangat dipengaruhi oleh sumber daya dan pengalaman hidup masing-masing. Ketiga informan menggunakan *problem-focused coping*, *emotion-focused coping*, dan *religious coping*, namun dengan penekanan dan efektivitas yang

berbeda. Pada Informan H, *coping* yang didominasi oleh *religious coping* dan *emotion-focused coping* yang introspektif untuk mengolah emosi secara internal. Pada informan L *coping* yang digunakan didominasi oleh *problem-focused coping* untuk menyelesaikan sumber stres secara langsung dan rasional. Sementara itu, M lebih banyak mengandalkan *emotion-focused coping* seperti menghindar sementara dan *religious coping* sebagai penopang utama, yang mencerminkan upayanya untuk bertahan di tengah keterbatasan dukungan emosional primer.

Faktor-faktor dari pengasuhan ibu tunggal yang membentuk strategi *coping* tersebut sangat bervariasi dan kritis. Pola asuh ibu tunggal memang cenderung membentuk kemandirian dan kesadaran untuk bertanggung jawab lebih awal pada seluruh informan. Namun, kualitas dukungan yang diberikan ibu dan keberadaan sumber daya lain (kakak, sahabat, pasangan, maupun lingkungan religius) sangat menentukan apakah strategi *coping* yang terbentuk cenderung adaptif atau justru lebih rentan. Pengasuhan ibu yang suportif dan responsif seperti pada H dan L berhasil menciptakan fondasi keamanan yang memungkinkan berkembangnya strategi *coping* yang adaptif dan percaya diri. Sebaliknya, pengasuhan yang kurang responsif secara emosional seperti pada M berkontribusi pada strategi *coping* yang lebih berfokus pada pengelolaan emosi dan upaya kompensasi, seperti mencari dukungan dari hubungan romantis yang tidak selalu sehat.

B. Saran

Berdasarkan temuan penelitian, terdapat beberapa saran yang dapat diberikan untuk penelitian lanjutan maupun bagi pihak terkait.

1. Bagi Ibu Tunggal

Ibu tunggal memegang peranan sentral dalam membentuk resiliensi anak-anak mereka. Oleh karena itu, disarankan bagi ibu tunggal untuk tidak hanya fokus pada pemenuhan kebutuhan materil, tetapi juga berusaha membangun komunikasi terbuka dan memberikan validasi emosional kepada anak. Menyadari bahwa cara menghadapi masalah mereka menjadi teladan langsung, ibu dapat secara sadar menunjukkan strategi *coping* yang positif. Meski dalam kesibukan, upaya untuk menjadi pendengar yang aktif dan responsif akan sangat membantu anak dalam mengembangkan regulasi emosi dan keterampilan pemecahan masalah yang sehat.

2. Bagi Dewasa Awal yang Dibesarkan oleh Ibu Tunggal

Dewasa awal yang dibesarkan oleh ibu tunggal disarankan untuk secara aktif memanfaatkan sumber dukungan sosial, seperti komunitas agama, teman sebaya, atau kelompok dukungan. Mengikuti kegiatan seperti kajian agama, pelatihan pengelolaan stres, atau kelompok diskusi dapat memperkuat kemampuan *coping* mereka. Selain itu, penting bagi mereka untuk belajar mengkomunikasikan perasaan dan kebutuhan mereka kepada orang-orang terdekat agar dapat memperoleh dukungan yang diperlukan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat diperluas dengan menggunakan pendekatan kuantitatif juga dapat digunakan untuk mengukur efektivitas strategi *coping* tertentu dalam konteks keluarga ibu tunggal, dengan memanfaatkan skala yang relevan. Selain itu, memperluas cakupan penelitian dengan melibatkan individu dari berbagai latar belakang sosial ekonomi, etnis, dan budaya akan memberikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang pengaruh konteks terhadap strategi *coping*.



DAFTAR PUSTAKA

- Andriyani, J. (2019). Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis. *Jurnal At-Taujih*. *Jurnal At-Taujih*, 2(2), 37–55. <http://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/Taujih>
- Azzahra, F. A., Natanael, & Abimanyu, F. T. (2023). Perubahan Sosial Akibat Kemunculan Teknologi Chat GPT di Kalangan Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(11), 270–275. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10252301>
- Ano, G. G., & Vasconcelles, E. B. (2005). Religious coping and psychological adjustment to stress: A meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 61(4), 461–480. <https://doi.org/10.1002/jclp.20049>
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Arnett, J. J. (2014). Emerging Adulthood. In *Emerging Adulthood*. Oxford University Press New York. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199929382.001.0001>
- Badan Pusat Statistik. (2025, May 29). *Persentase Rumah Tangga menurut Provinsi, Jenis Kelamin Kepala Rumah Tangga, dan Banyaknya Anggota Rumah Tangga, 2009-2024*.
- Brown, S. L., Manning, W. D., & Stykes, B. (2014). *Family Structure and Child Well-Being: Integrating Family Complexity*.
- Carlo, G., White, R. M. B., Streit, C., Knight, G. P., & Zeiders, K. H. (2018). Longitudinal Relations Among Parenting Styles, Prosocial Behaviors, and Academic Outcomes in U.S. Mexican Adolescents. *Child Development*, 89(2), 577–592. <https://doi.org/10.1111/cdev.12761>
- Rio, C. R., & Keerthi, G. P. (2022). *Influence of Parenting Conditions on Emotional Intelligence: A Comparative Study between Male and Female Adults*. <https://doi.org/10.25215/1001.110>
- Creswell, J. W. (2009). *Research Design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. SAGE Publications Ltd.
- Daulay, N. (2021). Perilaku Maladaptive Anak dan Pengukurannya. *Buletin Psikologi*, 29(1), 45. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.50581>
- Domínguez-Alarcón, P., Parra, Á., & Sánchez-Queija, I. (2023). Influence of Family Relationships on The Presence of Clinical Symptoms During

- Emerging Adulthood. *Behavioral Psychology/ Psicologia Conductual*, 31(2), 343–358. <https://doi.org/10.51668/bp.8323206n>
- Elliott, S., Powell, R., & Brenton, J. (2015). Being a Good Mom: Low-Income, Black Single Mothers Negotiate Intensive Mothering. *Journal of Family Issues*, 36(3), 351–370. <https://doi.org/10.1177/0192513X13490279>
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. Norton.
- Fadli, R. (2024, July 30). *Stres*. Halodoc.Com. https://www.halodoc.com/kesehatan/stres?srsId=AfmBOopmSmpjClhUWZaUrRgRJK-Wqc_0kraQHOw5UZSr0IFZZ0Tl52Io
- Elsa, F. B. (2023). Perasaan Inferior Menjadi Pemicu Stress pada Usia Dewasa Awal. *Jurnal Fenomena*, 32(1). <https://doi.org/10.30996/fn.32i1.8836>
- Holahan, C. J., & Moos, R. H. (1987). Personal and Contextual Determinants of Coping Strategies. In *Journal of Personality and Social Psychology* (Vol. 52, Issue 5).
- Hurlock. (1980). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (E. B. Hurlock, Ed.; Edisi Kelima). Erlangga.
- Iganingrat, A., & Eva, D. N. (2021). Kesejahteraan Psikologis pada Ibu Tunggal: Sebuah Literature Review. In *Buku Abstrak Seminar Nasional “Memperkuat Kontribusi Kesehatan Mental dalam Penyelesaian Pandemi Covid 19: Tinjauan Multidisipliner.”*
- Lestari, Y. I., & Yumra, M. A. (2022). Pola Asuh Otoritatif dan Psychological Well-Being Pada Remaja. In *Buletin Ilmiah Psikologi* (Vol. 3, Issue 2).
- Khadijah, S., Febri Dhanty, K., Aulia Sambas, R., Kesehatan Masyarakat, F., & Islam Negeri Sumatera Utara, U. (2024). *Gambaran Tingkat Stress Akademik Mahasiswa Yang Bekerja Paruh Waktu Di Universitas X*. 5(2).
- Gaol, N. T. L. (2016). Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Buletin Psikologi*, 24(1), 1. <https://doi.org/10.22146/bpsi.11224>
- Maramis, W. F. (1998). *Catatan ilmu kedokteran jiwa (ed.8)*. Universitas Airlangga.
- Maryam, S. (2017). *Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya*. 101–107.
- McEwen, B. S., Mirsky, A. E., & Hatch, M. M. (2007). Physiology and Neurobiology of Stress and Adaptation: Central Role of the Brain. *The American Physiological Society*. <https://doi.org/10.1152/physrev.00041.2006>.-The

- McLanahan, S., Tach, L., & Schneider, D. (2013). The causal effects of father absence. In *Annual Review of Sociology* (Vol. 39, pp. 399–427). <https://doi.org/10.1146/annurev-soc-071312-145704>
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2016). *Attachment in Adulthood Second Edition Structure, Dynamics, and Change (2nd ed.)*. Guilford Press.
- Moleong, L. J. (2017). *Metode Penelitian Kualitatif (36th ed.)*. PT Remaja Rosdakarya Offset.
- Nisa, U., & Cahyo, E. D. (2023). Pengaruh Perhatian Orang Tua Terhadap Perkembangan Moral Anak Usia Dini Di Tk Rejo Asri. *Indonesian Journal of Islamic Golden Age Education (IJIGAE)*, 3. <https://e-journal.metrouniv.ac.id/index.php/IJIGAE/>
- Primayuni, S. (2018). Kondisi Kehidupan Wanita Single Parent. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(1), 17. <https://doi.org/10.23916/08425011>
- Putra, D. L. (2020, July 19). *Gaya Asuh dan Pengaruhnya Pada Perkembangan Anak*. LM Psikologi UGM .
- Putri, A. F. (2018). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35. <https://doi.org/10.23916/08430011>
- Ratnasari, D. E. (2021). Strategi Coping Mahasiswa Difabel dalam Menyelesaikan Skripsi di Masa Pandemi Covid-19. *INKLUSI*, 8(1), 89. <https://doi.org/10.14421/ijds.080107>
- Santrock, J. W. (2011). *Life-Span Development (Perkembangan Masa Hidup)*. Erlangga.
- Sarafino, E. P. (2000). *Kamus Lengkap Psikologi. (Terjemahan Kartini dan Kartono)*. Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & RND*. Alfabeta.
- Syafitri, A., Mardhotillah, S., Seftian Fajarin, T., Putri Yuliani, A., Wulandari, P., Natalia, L., Safa Zafira Agung, N., Dogeru Prayoga, A., & Hasana, Y. (2023). Pengaruh Pola Asuh Single Mother Terhadap Anak Secara Psikologis Di Era Vuca. *Proceeding Conference On Psychology And Behavioral Sciences*, 2(1), 207–218. <http://proceedings.dokicti.org/index.php/CPBS/index>
- Fajri, J. S. A., & Indrawati, E. S. (2024). Studi Fenomenologis Tentang Pengalaman Single Parent Mother Pada Usia Dewasa Madya. In *Jurnal Empati* (Vol. 13).

- Ungar, M. (2013). Resilience, Trauma, Context, and Culture. In *Trauma, Violence, and Abuse* (Vol. 14, Issue 3, pp. 255–266). <https://doi.org/10.1177/1524838013487805>
- Yüksel, P., & Yıldırım, S. (2015). Theoretical Frameworks, Methods, and Procedures for Conducting Phenomenological Studies. *Turkish Online Journal of Qualitative Inquiry*, 6(1). <https://doi.org/10.17569/tojqi.59813>
- Yusuf, A. M. (2014). *Kuantitatif, Kualitatif, & Penelitian Gabungan*. Kencana.

