



**STUDI KASUS TENTANG STRATEGI COPING
STRESS PADA *SINGLE PARENT***

SKRIPSI

Oleh:

Amirotul Khoiroh
B07205038



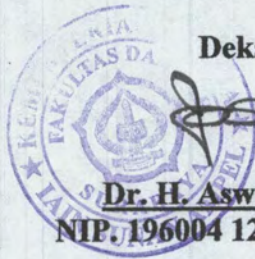
PERPUSTAKAAN IAIN SUNAN AMPEL SURABAYA	
No. KLAS X D.2011 .031 psi	No. REG : D.2011/psi/031
	ASAL BUKU :
	TANGGAL :

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA
2011**

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Skripsi oleh Amirotul Khoiroh ini telah dipertahankan di depan Tim Penguji

Surabaya, 18 Juli 2011
Mengesahkan
Institut Agama Islam Negeri Sunan Ampel
Fakultas Dakwah



Dekan,

Dr. H. Aswadi, M.Ag.
NIP. 196004 1219 9403 1001

Ketua,

Dr. dr. Hj. Siti Nur Asiyah, M.Ag.
NIP. 197209 2719 9603 2002

Sekretaris,

Tatik Mukhoyyarah, S.Psi, M.Si
NIP. 19760511 20091 2002

Penguji I,

Drs. H. Hamim Rosyidi, M.Si
Nip: 196208 2419 8703 1002

Penguji II,

St. Khorriyatul Khotimah, M.Psi.Psikolog
NIP. 197711 1620 0801 2018

ABSTRAK

Amirotul Khoiroh, NIM. B07205038, 2010. Studi Kasus Tentang Strategi Coping Stres Pada *Single Parent*. Skripsi program studi psikologi fakultas dakwah IAIN Sunan Ampel Surabaya.

Key word: strategi coping, stress, single parent

Penelitian ini menjelaskan strategi coping stres yang digunakan oleh orangtua tunggal dalam menghadapi sumber-sumber stres kehidupannya. Fakta-fakta yang mengungkapkan bahwa seorang *single parent* memiliki masalah yang dapat menimbulkan stres, mulai dari masalah ekonomi, sosial, pola asuh anak dan masalah emosi. Hal ini membuat *single parent* secara individu, harus menyelesaikan permasalahannya dengan strategi coping.

Strategi coping merupakan suatu proses, dimana individu berusaha untuk menanggapi dan menguasai situasi stres yang menekan, akibat dari masalah yang sedang dihadapinya. Ini dilakukan dengan cara melakukan perubahan kognitif maupun perilaku guna memperoleh rasa aman dalam dirinya. Ada tiga macam strategi coping stres yang dapat digunakan yaitu *problem focused coping* atau strategi coping yang berpusat pada masalah, *emotional focused coping* atau strategi coping yang berpusat pada emosi, dan *Maladaptive coping* atau strategi coping yang tidak adaptif.

Dalam penelitian ini, subyek penelitian menggunakan lebih dari satu strategi coping, yakni *problem-focused coping*, *emotion-focused coping* atau *maladaptive coping*, sesuai dengan situasi yang sedang dihadapinya. Namun, dalam keadaan tertentu salah satu strategi cenderung mendominasi.

Penelitian ini merupakan penelitian studi kasus dengan desain penelitian studi deskriptif. Subyek dalam penelitian ini adalah seorang ibu rumah tangga yang mempunyai seorang putri. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan wawancara dan observasi. Analisis datanya menggunakan teknik analisis deskriptif.

Dengan penelitian ini, diharapkan orang tua yang sudah terlanjur menjadi seorang *single parent*, agar tidak putus asa dalam menjalani kehidupan ini. Dan untuk yang belum, agar mempertimbangkan konsekuensi yang akan diterima jika menjadi *single parent*.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Konteks Penelitian (Latar Belakang Masalah)

Perkawinan merupakan salah satu titik permulaan dari misteri kehidupan. Komitmen laki-laki dan perempuan untuk menjalani sebagian kecil dari perjalanan hidup dengan peran baru mereka, yaitu menjadi suami dan isteri.

Keluarga yang utuh merupakan idaman setiap orang, lantas bagaimana apabila seorang isteri yang harus menerima kenyataan menjadi orangtua tunggal, karena bercerai dengan suami ataupun suaminya meninggal. Sehingga terpaksa berpisah dari suami, harus mencari nafkah dan menjadi kepala keluarga. Sehingga menjalankan fungsi sebagai ibu serta ayah bagi anak-anaknya. Tentu hal tersebut tidak mudah untuk menjalaninya. Namun pada kenyataannya sangat banyak sekali orangtua tunggal

Orangtua tunggal menjadi suatu kenyataan dan sebuah fenomena yang makin dianggap biasa dalam masyarakat modern. Kenyataan dimana isteri berfungsi menjadi ibu sekaligus ayah bagi anak-anak mereka. Isteri yang tiba-tiba harus menjalankan multi peran dan mengambil tanggung jawab penuh dalam keluarga, baik dalam bidang ekonomi, pendidikan, cara mengambil keputusan yang tepat untuk kelangsungan keluarga dan berusaha menguatkan anggota keluarga atas persoalan yang dihadapinya, apalagi yang mempunyai seorang anak, bagi anak yang tiba-tiba mendapati orang tuanya tidak lengkap

lagi akan timbul rasa belum siap menghadapi rasa kehilangan salah satu orang tuanya sehingga akan terpukul dan kemungkinan besar berubah tingkah lakunya. Ada yang menjadi pemarah, ada yang suka melamun, mudah tersinggung, suka menyendiri dan lain sebagainya (Khaltarina, <http://www.spottnews.com/2009/index>).

Menurut teori Sigmund Freud (2006: 16-18) pakar psikoanalisa, perilaku manusia merupakan hasil interaksi tiga subsistem dalam kepribadian, yakni id (animal), ego (rasional), dan superego (moral). Id adalah bagian kepribadian yang menyimpan dorongan biologis manusia, yang juga meliputi pusat insting dan hawa nafsu.

Di sini ada dua insting dominan, yaitu thanatos atau insting destruktif agresif yang merupakan insting kematian dan libido atau insting reproduktif yang menyediakan energi dasar untuk kegiatan-kegiatan konstruktif. Dapat juga disebut sebagai insting kehidupan (eros) yang menurut Freud tidak hanya meliputi dorongan seksual, tetapi juga menyangkut kasih ibu, kasih ayah, pemujaan kepada Tuhan, dan cinta diri (narcicism).

Jika insting kehidupan (eros) seorang anak mendadak tidak terpenuhi, biasanya akan terjadi perubahan perilaku. Kenikmatan kasih sayang yang ia peroleh saat kedua orang tuanya masih utuh, kini tinggal kenangan. Anak akan bergerak berdasarkan prinsip kesenangan (pleasure principle) dan bernafsu untuk memenuhi kebutuhannya sesegera mungkin. Kesenangan yang tidak terpenuhi akan menyisakan kekecewaan mendalam (alwisol, 2006).

Pada hakikatnya, setiap orang berusaha memahami dunianya lewat semacam kerangka rujukan. Anak pun membutuhkannya untuk mengevaluasi situasi baru. Mereka yang "berasal" dari orangtua utuh, memiliki kerangka yang sarat informasi dari kedua orang tuanya. Ketika salah satu orangtua tiada, maka kerangka rujukannya berubah jadi informasi hanya dari satu orangtua.

Di sini, ayah atau ibu harus secepatnya memberi arti pada apa yang dia alami. Informasi positif tentang orangtua tunggal sebaiknya diberikan sebelum si anak menarik kesimpulan sendiri. Misalnya, mengajak dia menjenguk panti asuhan atau memberi bantuan kepada anak-anak telantar. Saat ia menyaksikan fakta bahwa begitu banyak anak tidak memiliki orangtua, sampaikan informasi padanya bahwa dia masih beruntung, bahkan semestinya bersyukur lantaran masih punya orangtua.

Adapun penyebab menjadi orangtua tunggal tersebut karena (terpaksa) mengalaminya, entah karena bercerai atau pasangan hidupnya meninggal. Wanita sebagai orangtua tunggal melaksanakan tanggung jawab mencari nafkah. Mereka lebih banyak memilih untuk mengurus anak mereka sendiri tanpa suami, sehingga banyak diantara mereka yang mengalami stress.

Di tengah berbagai masalah yang timbul para wanita sebagai orangtua tunggal tersebut haruslah mempunyai strategi coping stres di dalam dirinya supaya mampu dan untuk meminimalisir stress yang ada di dalam dirinya, karena masalah itu timbul seiring dengan kondisi biologis, perkembangan anak, dan kondisi perekonomian yang sedang dalam masa resesi, yang berpengaruh terhadap naiknya harga-harga kebutuhan pokok sehingga biaya

hidup semakin mahal dan mampukah wanita sebagai orangtua tunggal tersebut menghadapi dan menyelesaikan permasalahan-permasalahan yang dihadapinya. Berdasarkan uraian di atas jelaslah wanita sebagai orangtua tunggal hidup dengan berbagai masalah dan kesulitan.

Menurut Hurlock (1999: 199) orangtua tunggal (*single parent*) adalah orangtua yang telah menduda atau menjanda entah bapak atau ibu, mengasumsikan tanggung jawab untuk memelihara anak-anak setelah kematian pasangannya, perceraian atau kelahiran anak diluar nikah. (Hurlock, 1999).

Saat ini keluarga dengan *single parent* memiliki serangkaian masalah khusus. Hal ini disebabkan hanya ada satu orangtua yang membesarkan anak. Bila diukur dengan angka, mungkin lebih sedikit sifat positif yang ada dalam diri suatu keluarga dengan satu orangtua dibandingkan keluarga dengan orangtua lengkap, karena *single parent* ini tidak mempunyai pasangan untuk saling menopang. Berbagai masalah, seperti masalah ekonomi, sosial, pola asuh anak, emosi ataupun pendidikan anak-anak yang semua itu timbul karena semua beban masalah itu ditanggung sendirian, belum lagi anggapan sebagian masyarakat yang notabene masih memegang adat ketimuran yang menganggap negatif posisi sebagai *single parent*, padahal orang yang menjadi *single parent* belum tentu menginginkan kondisi tersebut terjadi. Hal inilah yang dialami oleh para *single parent*. Beratnya tanggung jawab dan kesulitan yang dihadapi itu, dapat membuat individu tersebut menjadi stres.

Stres menyangkut perasaan individu terhadap kejadian yang terjadi disekitarnya atau menyangkut tuntutan lingkungan terhadap diri mereka sendiri dan tuntutan dari dalamnya yang tidak mampu dipenuhi, sehingga mengancam diri individu itu tersebut, seperti definisi stres yang diungkapkan oleh Handoko (2001: 200) yaitu "suatu kondisi ketegangan yang mempengaruhi emosi, proses berfikir dan kondisi fisik dan psikis individu yang merupakan reaksi jiwa dan raga terhadap perubahan yang menyenangkan maupun tidak menyenangkan" (Handoko, 2001).

Adapun fakta di lapangan stressor yang dialami subyek ini sangat beraneka ragam diantaranya, yaitu:

1. Dari keluarga, yaitu besarnya harapan keluarga kepadanya hingga menuntut subyek untuk bekerja lebih keras lagi.
2. Dari anak, susah menyesuaikan diri dengan karakter anak yang sudah terbentuk karena perceraian dan keinginan anak yang ingin dituruti, seperti saat anak meminta sesuatu atau anak ingin ditemani, tapi subyek harus bekerja sehingga si anak jadi marah-marah.
3. Dari masyarakat, masyarakat banyak yang menggunjing tentang keadaan subyek sekarang yang menjanda akan tetapi secara finansial lebih berhasil dari masyarakat sendiri yang mereka anggap kesuksesan subyek sangat cepat hingga dari masyarakat ada yang anggapan bahwa subyek jadi istri pejabat dll, serta masyarakat menganggap negatif subyek yang bekerjanya kadang menuntut pulang malam.

4. Dari diri sendiri, rasa bosan dengan kesendiriannya sehingga subyek lebih senang menghabiskan waktu bersama teman-temannya yang notabene senasib sesama *single parent*. Kalaupun di rumah subyek pasti sibuk dengan BB nya terus, hingga awal-awal juga dapat komplain dari anaknya sendiri, katanya "bunda lebih sayang ma BB nya daripada ma aku, jadi cuekin aku" (wawancara dengan subyek, 14/02/2011).

Dari fakta-fakta di atas, seorang *single parent* harus memiliki kemampuan untuk menangani permasalahan-permasalahan yang akan dapat menjadi tekanan atau sumber stres bagi dirinya, hal tersebut membutuhkan strategi coping yang baik dari *single parent* itu sendiri. Pola coping dalam menyelesaikan permasalahan maupun tekanan-tekanan dalam hidupnya itulah yang dapat menjadi ciri setiap individu yang berbeda. Strategi coping merupakan suatu proses dimana individu berusaha untuk menangani dan menguasai situasi stres yang menekan akibat dari masalah yang sedang dihadapinya dengan cara melakukan perubahan kognitif maupun perilaku guna memperoleh rasa aman dalam dirinya (Mu'tadin, 2002).

Adapun para ahli menggolongkan dua strategi coping dan satu golongan coping tambahan oleh Carven yang mengklasifikasikan strategi coping milik Lazarus dan Folkman yang biasanya digunakan oleh individu, yaitu *problem-solving focused coping* (bekerja, tidak berdiam diri, menceritakan masalah ke orang lain), dimana individu secara aktif mencari penyelesaian dari masalah untuk menghilangkan kondisi atau situasi yang menimbulkan *stress*; dan *emotion- focused coping* (diam agar tenang,

mendekatkan diri kepada tuhan, mengaji), dimana individu melibatkan usaha-usaha untuk mengatur emosinya dalam rangka menyesuaikan diri dengan dampak yang akan ditimbulkan oleh suatu kondisi atau situasi yang penuh tekanan, ditambah satu golongan coping oleh Carven yaitu *coping maladaptif*. Adapun yang dimaksud dengan *coping maladaptif* adalah Strategi Coping yang cenderung kurang efektif atau bersifat maladaptif. Keputusan untuk menggunakan coping milik Lazarus dan Folkman (2006: 153) adalah karena hasil penelitian membuktikan bahwa menggunakan kedua cara tersebut untuk mengatasi berbagai masalah yang menekan dalam berbagai ruang lingkup kehidupan sehari-hari (Erdinalita, 2006).

B. Fokus Penelitian (Rumusan Masalah)

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan sebelumnya, maka dapat dibuat rumusan masalah sebagai berikut “Bagaimana strategi coping stress pada *single parent*?”

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian jika ditinjau dari perumusan masalah di atas adalah untuk mengetahui strategi coping stres pada *single parent*.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Memberikan sumbangan pengetahuan bidang psikologi khususnya dibidang psikologi klinis tentang penyelesaian masalah yang dialami oleh orangtua tunggal dalam menghadapi permasalahannya melalui strategi

coping stres. Dan hasil penelitian ini secara otomatis akan memberikan kontribusi pengembangan khazanah keilmuan psikologi.

2. Manfaat Praktis

- a. Dari penelitian ini diharapkan dapat membantu bagaimana cara untuk mengurangi atau meminimalisasikan sumber stres pada *single parent*, serta dapat menemukan bagaimana solusi yang baik untuk membantu individu yang mengalami tekanan dengan strategi coping yang dimilikinya.
- b. Memberikan pandangan bagi masyarakat mengenai strategi coping stress, khususnya bagi orangtua tunggal. Memperluas pengetahuan dan melatih kemampuan penulis dalam melakukan analisis terhadap permasalahan yang sedang penulis bahas. Sehingga, penulis berharap, masyarakat bisa peka terhadap permasalahan yang timbul di lingkungan sekitarnya.

E. Sistematika Pembahasan

Untuk mempermudah pembahasan dalam penelitian, maka diperlukan adanya sistematika pembahasan. Adapun penelitian ini disusun berdasarkan sistematika pembahasan sebagai berikut:

BAB I : Bab ini merupakan pendahuluan yang berisikan antara lain konteks penelitian (latar belakang masalah), fokus penelitian (rumusan masalah), tujuan penelitian, manfaat penelitian serta sistematika pembahasan

BAB II : Bab ini mengemukakan kajian pustaka yang membahas tentang teori-teori *single parent* yang di dalamnya membahas 1. Definisi *single parent*; 2. Macam bentuk orangtua tunggal; 3. Problematika *single parent*. Kemudian Stress yang di dalamnya membahas 1. Definisi stress; 2. Gejala stress; 3. Sumber stress; 4. Respon Stress; 5. Tipe kepribadian yang rentan terkena stres; 6. Jenis stres; 7. Stres berdasar jenis kelamin; Lalu strategi coping yang di dalamnya membahas 1. Definisi strategi coping; 2. Macam coping; 3. Episode coping; 4. Komponen-komponen coping; 5. Klasifikasi dan jenis strategi coping; 6. Coping outcome (tugas coping) kemudian penjelasan tentang beberapa penelitian terdahulu yang relevan dan kerangka teoritik

BAB III : Bab ini menjelaskan tentang metode penelitian, yang di dalamnya menguraikan tentang pendekatan dan jenis penelitian, kehadiran peneliti, lokasi penelitian, jenis data dan sumber data, prosedur pengumpulan data, analisis data dan pengecekan keabsahan temuan.

BAB IV : Bab ini merupakan hasil penelitian dan pembahasan yang diperoleh selama proses penelitian berlangsung, yang meliputi setting penelitian, hasil penelitian serta pembahasan.

BAB V : Bab ini merupakan penutup yang berisikan kesimpulan atas jawaban permasalahan dalam bab I, serta saran-saran terhadap pihak yang terkait dengan permasalahan penelitian.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Teori-Teori

1. *Single parent*

a) *Definisi Single Parent*

Pada umumnya keluarga terdiri dari ayah, ibu, dan anak-anak. Ayah dan ibu berperan sebagai orang tua bagi anak-anaknya. Namun, dalam kehidupan nyata sering dijumpai keluarga dimana salah satu orang tuanya tidak ada lagi. Keadaan ini menimbulkan apa yang disebut dengan keluarga dengan single parent

Menurut Hurlock (1999: 199) orangtua tunggal (*single parent*) adalah orangtua yang telah menduda atau menjanda entah bapak atau ibu, mengasumsikan tanggung jawab untuk memelihara anak-anak setelah kematian pasangannya, perceraian atau kelahiran anak diluar nikah (Hurlock, 1999).

Hammer&Turner (1990: 190) menyatakan bahwa: “*A single parent family consist of one parent with dependent children living in the same household*” (Hamner&Turner, 1990).

Sementara itu, Sager, dkk (dalam Duvall&Miller, 1985) menyatakan bahwa orang single parent adalah orang tua yang secara sendirian membesarkan anak-anaknya tanpa kehadiran, dukungan, dan tanggung jawab pasangannya. Sejalan dengan pendapat Sager, dkk,

Perlmutter dan Hall (1985: 362) menyatakan bahwa single parent adalah: “*Parents without partner who continue to raise their children*” (Perlmutter & Hall, 1985).

Berdasarkan berbagai definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa keluarga dengan single parent adalah keluarga yang hanya terdiri dari satu orang tua yang dimana mereka secara sendirian membesarkan anak-anaknya tanpa kehadiran, dukungan, tanggung jawab pasangannya dan hidup bersama dengan anak-anaknya dalam satu rumah.

b) Macam bentuk *single parent*

Orangtua yang disebut dengan *single parent* adalah orangtua tunggal (ayah atau ibu saja). Ada banyak penyebab yang mengakibatkan peran orangtua yang lengkap dalam sebuah rumah tangga menjadi tidak sempurna. Hal ini bisa disebabkan banyak faktor, dalam penelitian Laksono di antaranya:

1. Jikalau pasangan hidup kita meninggal dunia, otomatis itu akan meninggalkan kita sebagai orang tua tunggal.
2. Jika pasangan hidup kita meninggalkan kita atau untuk waktu yang sementara namun dalam kurun yang panjang. Misalkan ada suami yang harus pergi ke pulau lain atau ke kota lain guna mendapatkan pekerjaan yang lebih layak.
3. Yang lebih umum yakni akibat perceraian.

4. Orangtua angkat (www.telaga.orangtua tunggal karena hamil di luar nikah, 2009).

c) Problematika Orangtua Tunggal

Kimmel (1980) dan Walsh (2003) menyatakan beberapa permasalahan yang sering timbul di dalam keluarga dengan orang tunggal baik wanita maupun pria yakni merasa kesepian, perasaan terjebak dengan tanggung jawab mengasuh anak dan mencari sumber pendapatan, kekurangan waktu untuk mengurus diri dan kehidupan seksualnya, kelelahan menanggung tanggung jawab untuk mendukung dan membesarkan anak sendirian, mengatasi hilangnya hubungan dengan partner special, memiliki jam kerja yang lebih panjang, lebih banyak masalah ekonomi yang muncul, menghadapi perubahan hidup yang lebih menekan, lebih rentan terkena depresi, kurangnya dukungan sosial dalam melakukan perannya sebagai orang tua, dan memiliki fisik yang rentan terhadap penyakit (Kimmel, 1980).

Sedangkan masalah khusus yang timbul pada keluarga dengan orang tua tunggal wanita adalah kesulitan mendapatkan pendapatan yang cukup, kesulitan mendapat pekerjaan yang layak, kesulitan membayar biaya untuk anak, kesulitan menutupi kebutuhan lainnya. Sementara pada keluarga dengan orang tua tunggal pria masalah khusus yang timbul hanya dalam hal memberikan perlindungan dan perhatian pada anak (Kimmel, 1980).

Pada kasus keluarga dengan orang tua tunggal yang terjadi karena perceraian, Duvall&Miller (1985) menyatakan bahwa baik bagi wanita maupun pria proses setelah terjadinya perceraian seperti orang yang baru mulai belajar berjalan dengan satu kaki, setelah kaki yang lainnya dipotong. Perceraian adalah proses amputasi pernikahan. Tidak peduli seberapa pentingnya perceraian tersebut, perceraian tetap saja menyakitkan (Duvall dkk, 1985).

2. Stres

a) Definisi stres

Setiap orang pasti pernah mengalami yang namanya stres, definisi stres oleh Selye (1991: 16) adalah respon non spesifik dari badan terhadap setiap tuntutan yang dibuat atasnya. Reaksi pertama pada tiap jenis stres adalah kecemasan yang diikuti oleh tahap perlawanan. Selye menekankan stres tidak hanya merupakan pembunuhan, tetapi juga merupakan kekuatan merusak yang drastis (Walter, 1991).

W.F. Maramis (1998: 65) menyatakan bahwa stres adalah masalah atau tuntutan penyesuaian diri karena sesuatu yang mengganggu keseimbangan kita, bila kita tidak mengatasinya dengan baik akan mengganggu keseimbangan badan atau jiwa kita (Maramis, 1998).

Menurut Handoko (2001: 200) stres adalah suatu kondisi ketegangan yang mempengaruhi emosi, proses berfikir dan kondisi

fisik maupun psikis individu yang merupakan reaksi jiwa dan raga terhadap perubahan yang menyenangkan maupun tidak menyenangkan (Handoko, 2001).

Menurut Gray dan Smelzer (2003: 15) stres adalah munculnya reaksi psikologis yang membuat seseorang merasa tegang atau lemas sebab orang tersebut merasa tidak mampu mereda tuntutan atau keinginannya (Achdiat, 2003).

Dari beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa stres adalah suatu kondisi dimana keadaan tubuh terganggu karena tekanan psikologis, karena suatu keadaan yang tidak nyaman. Biasanya stress dikaitkan bukan karena penyakit fisik tetapi lebih mengenai kejiwaan. Akan tetapi karena pengaruh stres tersebut maka penyakit fisik bisa muncul akibat lemah dan rendahnya daya tahan tubuh atau tidak adanya keseimbangan tubuh pada saat tersebut, hingga memerlukan tenaga yang lebih untuk mengembalikan keseimbangan tersebut.

b) Gejala-gejala Stres

Setiap orang pasti pernah merasakan stress, sebab stres sudah merupakan bagian dari kehidupan manusia. Penyebabnya pun bisa bermacam-macam. Tak hanya masalah kehidupan sehari-hari. Misalnya, ketidak harmonisan rumahtangga, masalah pekerjaan atau kenyataan yang tidak sesuai dengan harapan. Bisa juga berasal dari kejadian-kejadian spesifik, yang menguntungkan maupun yang tidak.

Perubahan hidup seperti pernikahan, pindah kerja atau kehilangan salahsatu anggota keluarga.

Berikut beberapa gejala-gejala fisik maupun psikis yang dapat dibagi sebagai berikut :

1) Gejala Fisik : merasa lelah, insomnia, nyeri kepala, otot kaku dan tegang (terutama leher/tengkuk, bahu, dan punggung bawah), berdebar-debar, nyeri dada, napas pendek, gangguan lambung dan pencernaan, mual, gemetar, tangan dan kaki merasa dingin, wajah terasa panas, berkeringat, sering flu, dan menstruasi terganggu.

Karena gejala fisik ini mungkin ada kaitannya dengan penyakit fisik, sebaiknya berkonsultasi dengan dokter sebelum memutuskan bahwa gejala fisik tersebut disebabkan oleh stres.

2) Gejala Mental : berkurangnya konsentrasi dan daya ingat, ragu-ragu, bingung, pikiran penuh atau kosong, kehilangan rasa humor.

3) Gejala Emosi : cemas (pada berbagai situasi), depresi, putus asa, mudah marah, ketakutan, frustrasi, tiba-tiba menangis, fobia, rendah diri, merasa tak berdaya, menarik diri dari pergaulan, dan menghindari kegiatan yang sebelumnya disenangi.

4) Gejala Perilaku : mondar-mandir, gelisah, menggigit kuku, menggerak-gerakkan anggota badan atau jari-jari, perubahan pola makan, merokok, minum minuman keras, menangis, berteriak, mengumpat, bahkan melempar barang atau memukul (<http://rumahbelajarpsikologi.com/index.php/stres>, 2009).

c) Sumber stres

Penyebab stres kadangkala mudah untuk dideteksi, tetapi ada yang sulit untuk diketahui. Ada yang mudah untuk dihilangkan, ada yang sulit atau bahkan tidak bisa dihindari. Tiga sumber utama adalah :

1) Lingkungan

Selalu membuat kita harus memenuhi tuntutan dan tantangan, karenanya merupakan sumber stres yang potensial. Kita mengalami bencana alam, cuaca buruk, kemacetan lalu-lintas, dikejar waktu, masalah pekerjaan, rumah tangga, dan hubungan antar manusia. Juga kita dituntut untuk menyesuaikan diri terhadap perubahan kondisi keuangan, pindah kerja, atau kehilangan orang yang kita cintai.

2) Tubuh

Tuntutan dari tubuh kita untuk menyesuaikan diri terhadap perubahan faali yang terjadi. Contohnya: perubahan yang terjadi waktu remaja, perubahan fase kehidupan akibat fluktuasi hormon dan proses penuaan. Selain itu, datangnya penyakit, makanan yang tidak sehat, kurang tidur dan olah raga akan mempengaruhi respons terhadap stres.

3) Pikiran

Potensi stres utama juga datang dari pikiran kita yang terus-menerus menginterpretasikan isyarat-isyarat dari lingkungan. Interpretasi kita terhadap peristiwa-peristiwa yang terjadi

menentukan apakah kita stres atau tidak. Apakah kita melihat gelas yang berisi air separuhnya sebagai setengah penuh atau setengah kosong; Pikiran-pikiran yang menyebabkan stres sering bersifat negatif, penuh kegagalan, hitam-putih, terlalu digeneralisasi, tidak berdasarkan fakta yang cukup, dan terlalu dianggap pribadi (<http://rumahbelajarpsikologi.com/index.php/stres>, 2009).

Sumber stres yang dapat menjadi pemicu munculnya stres pada individu, yaitu:

- 1) Stressor atau frustrasi eksternal (frustrasi= kekecewaan yang mendalam)

Stressor eksternal: berasal dari luar diri seseorang, misalnya perubahan bermakna dalam suhu lingkungan, perubahan dalam peran keluarga atau sosial, tekanan dari pasangan.

- 2) Stressor atau frustrasi internal

Stressor internal: berasal dari dalam diri seseorang, misalnya demam, kondisi seperti kehamilan atau menopause atau kondisi emosi seperti rasa bersalah (http://www.kalbe.co.id/files/cdk/files/05_149, 2009).

Satu hal yang perlu diingat bahwa stres tidak dapat dihindari karena setiap manusia pasti memiliki stres. Namun yang perlu dilakukan adalah mengontrol stres tersebut hingga dapat menjadi optimal dan tidak merugikan kesehatan.

d) Respon Stres

Menurut Hans Selye (2002: 139-140), stres adalah respon tubuh yang bersifat non-spesifik terhadap setiap tuntutan beban di atasnya. Selye memformulasikan konsepnya dalam *general adaptation syndrom* (GAS), ini berfungsi sebagai respon otomatis, respon fisik dan respon emosi pada individu. Model GAS menyatakan bahwa dalam keadaan stres tubuh kita seperti jam dengan sistem alarm yang tidak berhenti sampai tenaganya habis yang terbagi dalam tiga fase, yaitu:

1. Reaksi waspada (*alarm reaction stage*)

Adalah persepsi terhadap stressor yang muncul secara tiba-tiba akan munculnya reaksi waspada. Reaksi ini menggerakkan tubuh untuk mempertahankan diri. Diawali oleh otak dan diatur oleh sistem endokrin dan cabang simpatis dari sistem saraf autonom. Reaksi ini disebut juga reaksi berjuang atau melarikan diri.

2. Reaksi resistensi (*resistance stage*)

Adalah tahap dimana tubuh berusaha untuk bertahan menghadapi stres yang berkepanjangan dan menjaga sumber kekuatan (membentuk tenaga baru dan memperbaiki kerusakan), merupakan tahap adaptasi dimana sistem endokrin dan sistem simpatis tetap mengeluarkan hormon-hormon stres tetapi tidak setinggi pada saat reaksi waspada.

3. Reaksi kelelahan (*exhaustion stage*)

Adalah fase penurunan resistensi, meningkatnya aktifitas simpatis dan kemungkinan deteriorisasi fisik, yaitu apabila stresor tetap berlanjut atau terjadi stressor baru yang dapat memperburuk keadaan. Tahap kelelahan ditandai dengan dominasi cabang parasimpatis dari ANS. Sebagai akibatnya detak jantung dan kecepatan menurun. Apabila sumber stres menetap, kita dapat mengalami "penyakit adaptasi" (*disease of adaptation*), penyakit yang rentangnya panjang mulai dari reaksi alergi sampai penyakit jantung bahkan sampai kematian (Nevid, dkk, 2002).

Taylor (1991), menyatakan bahwa stres dapat menghasilkan berbagai respon. Berbagai peneliti telah membuktikan bahwa respon-respon tersebut dapat berguna sebagai indikator terjadinya stres pada individu, dan mengukur tingkat stres yang dialami individu. Respon stres dapat terlihat dalam berbagai aspek, yaitu:

- 1) Respon fisiologis; dapat ditandai dengan meningkatnya tekanan darah, detak jantung, detak nadi, dan sistem pernapasan.
- 2) Respon kognitif; dapat terlihat lewat terganggunya proses kognitif individu, seperti pikiran menjadi kacau, menurunnya daya konsentrasi, pikiran berulang, dan pikiran tidak wajar.
- 3) Respon emosi; dapat muncul sangat luas, menyangkut emosi yang mungkin dialami individu, seperti takut, cemas, malu, marah, dan sebagainya.

- 4) Respon tingkah laku; dapat dibedakan menjadi fight, yaitu melawan situasi yang menekan dan flight, yaitu menghindari situasi yang menekan (<http://rumahbelajarpsikologi.com/index.php/stres>, 2009)

Untuk mengetahui persoalan dan solusi yang dialami para *single parent*. Peneliti menganggap Strategi coping cocok dipakai sebagai teori dalam penelitian ini. Strategi coping merupakan suatu proses dimana individu berusaha untuk menangani dan menguasai situasi stres yang menekan akibat dari masalah yang sedang dihadapinya dengan cara melakukan perubahan kognitif maupun perilaku guna memperoleh rasa aman dalam dirinya (Mu'tadin, 2002).

e) Tipe Kepribadian yang Rentan Terkena Stres

Beberapa tipe kepribadian yang rentan menderita gangguan stres adalah:

1. Ambisius, agresif dan kompetitif (suka persaingan).
2. Kurang sabar, mudah tegang, mudah tersinggung dan marah (emosional).
3. Kewaspadaan yang berlebihan, kontrol diri kuat, percayadiri berlebihan.
4. Cara bicara cepat, bertindak serba cepat, hiperaktif, tidak dapat diam.
5. Bekerja tidak mengenal waktu (workholic).
6. Pandai berorganisasi, memimpin dan memerintah (otoriter).

7. Lebih suka bekerja sendirian bila ada tantangan.
8. Kaku terhadap waktu, tidak dapat tenang dan serba tergesa-gesa.
9. Mudah bergaul (ramah), pandai menimbulkan perasaan empati dan bila tidak tercapai maksudnya mudah bersikap bermusuhan.
10. Tidak mudah dipengaruhi, tidak fleksibel.
11. Bila berlibur pikirannya ke pekerjaannya, tidak dapat santai.
12. Berusaha keras untuk dapat segala sesuatunya terkendali (Sriati, 2008).

f) Jenis stres

Menurut *Quick and Quick* (1984), mengkategorikan jenis stres menjadi dua, yaitu:

1. *Eustress*, yaitu hasil dari respon terhadap stres yang bersifat sehat, positif dan konstruktif (bersifat membangun). Hal tersebut termasuk kesejahteraan individu dan juga organisasi yang diasosiasikan dengan pertumbuhan, fleksibilitas, kemampuan adaptasi dan tingkat performance yang tinggi.
2. *Distress*, yaitu hasil dari respon terhadap stres yang bersifat tidak sehat, negatif dan destruktif (bersifat merusak). Hal tersebut termasuk konsekuensi individu dan juga organisasi seperti penyakit kardiovaskular dan tingkat ketidakhadiran yang tinggi, yang diasosiasikan dengan keadaan sakit, penurunan dan kematian (<http://rumahbelajarpsikologi.com/index.php/stres-kerja.html>, 2009)

g) Stres Berdasarkan Jenis Kelamin

1. Stres pada wanita

Fluktuasi estrogen dalam tubuh wanita dapat membuat perasaannya berubah-ubah. Selama periode stres kadar estrogen menurun. Kelenjar adrenalin menghasilkan hormon stres lebih banyak dari estrogen. Selama kadar estrogen menurun terjadi pembentukan plak pembuluh darah yang meningkatkan resiko terjadinya penyakit jantung. Setelah mencapai masa menopause, kadar estrogen pada wanita menurun hingga 80%. Ini adalah masa titik balik yang penting pada kehidupan wanita, banyak perubahan besar yang terjadi, seperti muka kemerahan dan terasa panas, masa tulang yang rendah hingga mengalami osteoporosis. Selain itu estrogen melindungi sistem jantung dan pembuluh darah sampai pada masa menopause, dimasa ini wanita rentan terhadap masalah jantung yang kemungkinan sama dengan pria.

2. Stres pada laki-laki

Penurunan kadar testosteron berpengaruh pada stres fisik dan psikologis. Testosteron adalah hormon yang memberi tanda maskulinitas pada pria, seperti rambut, suara yang berat dan figur tubuh. Testosteron berkaitan dengan dominan pria. Hormon ini juga berkaitan dengan pola pikir sifat mereka dengan wanita. Cara mereka belajar, rasionalitas dan keengganan untuk menunjukkan perasaannya merupakan ciri khas pria. Kedua jenis kelamin ini

memang berbeda baik secara fisik maupun secara mental (Arora, 2008).

3. Strategi Coping

a) Definisi strategi coping

Strategi coping merupakan suatu proses dimana individu berusaha untuk menangani dan menguasai situasi stres yang menekan akibat dari masalah yang sedang dihadapinya dengan cara melakukan perubahan kognitif maupun perilaku guna memperoleh rasa aman dalam dirinya (Mu'tadin, 2002).

Strategi coping menunjuk pada berbagai upaya, baik mental maupun perilaku, untuk menguasai, mentoleransi, mengurangi atau meminimalisasikan suatu situasi atau kejadian yang penuh tekanan.

Pearlin dan Schooler, mendefinisikan coping sebagai respon terhadap tuntutan–tuntutan eksternal kehidupan, yang ditujukan untuk mencegah, menghindari atau mengontrol disstres emosional (Erdinalita, 2006).

Sedangkan Ross dan Aitmaier, mengemukakan bahwa coping adalah tindakan yang dilakukan seseorang sebagai respon terhadap sumber stres, baik itu yang bersifat nyata (real) maupun hal-hal yang dipersiapkan individu sebagai sumber stres (Erdinalita, 2006).

Folkman dan Lazarus, memberikan definisi lain yang menyatakan bahwa coping adalah usaha kognitif dan behavioral untuk

mengatasi tuntutan-tuntutan spesifik yang bersifat eksternal maupun internal, dimana kapasitasnya dianggap melebihi sumber daya yang dimiliki individu (Folkman S & Lazarus RS, 1988).

Menurut Matheny, memberikan definisi coping sebagai usaha, baik itu sehat maupun tidak sehat, sadar maupun tidak sadar untuk mencegah, mengeliminasi ataupun memperlemah sumber stres atau mentolelir efek yang dapat ditimbulkannya semaksimal mungkin (Erdinalita, 2006)

Dari definisi-definisi tersebut dapat di simpulkan bahwa coping merupakan usaha kognitif dan behavioral yang sehat maupun tidak sehat, disadari maupun tidak disadari untuk mencegah, menghilangkan atau memperlemah sumber stres baik yang bersifat eksternal maupun yang bersifat internal, yang dianggap melebihi kapasitas sumber daya yang dimiliki individu.

b) Macam Coping Stres

Coping stress dapat dibagi menjadi dua macam, yaitu:

1. Devensive coping

Adalah salah satu cara seseorang dalam menghadapi stress, yaitu dengan lari dari masalah yang menimbulkan masalah tersebut, baik secara fisik maupun psikologis. Menurut Freud, seluruh tipe *devensive coping* merupakan penyesuaian diri pada realitas yang tidak sehat. Kebanyakan pola ini meliputi mental atau fisik merupakan pelarian dari situasi yang traumatis.

2. *Direct coping*

Adalah salah satu cara seseorang dalam menghadapi stress, yaitu dengan menghadapi permasalahan dan mengatasinya. Meliputi pengidentifikasian stress yang masuk (dihadapi), kemudian mengadakan perhitungan cara untuk mengatasinya. Hal ini biasanya dilakukan dengan cara selangkah demi selangkah (Rahmah, 2007).

c) **Episode Coping**

Menurut Rudolph, Dennig dan Weisz, mencoba menjelaskan tiga tahap episode dalam proses coping, yang meliputi:

- 1) *Respon Coping* adalah tindakan fisik dan mental yang dilakukan sebagai respon terhadap sumber stres serta ditujukan untuk mengubah peristiwa eksternal ataupun kondisi internal. Apabila individu menganggap bahwa sumber stres yang berasal dari eksternal (lingkungan) masih dapat dimanipulasi atau disiasati, maka individu akan cenderung memunculkan respon coping yang bertujuan untuk memindahkan ataupun menyiasati sumber stres tersebut. Namun apabila sumber stres eksternal sudah tidak dapat “dikutak-katik” lagi, maka satu-satunya respon coping yang mungkin dilakukan adalah dengan cara menyesuaikan diri terhadap lingkungan untuk mengurangi distress emosional yang dirasakan individu.

- 2) *Tujuan Coping* adalah tujuan yang hendak dicapai setelah melakukan proses coping.
- 3) *Hasil Coping* adalah konsekuensi langsung yang bersifat baik maupun buruk dari respon coping yang dilakukan.

d) Komponen-komponen coping

Antonovsky, mengemukakan bahwa setiap strategi coping memiliki tiga komponen utama, yang terdiri dari:

- 1) *Rasionalitas* di definisikan sebagai penilaian yang akurat dan obyektif terhadap situasi atau sumber stres.
- 2) *Fleksibilitas* ini mengacu pada keberadaan variasi dari strategi coping untuk mengatasi sumber stres dan keinginan untuk mempertimbangkan variasi-variasi tersebut. Orang yang kehilangan fleksibilitas tidak dapat mengatasi stres yang dihadapinya dengan baik.
- 3) *Farsightness* ialah kemampuan untuk mengantisipasi segala konsekuensi dari berbagai strategi coping yang digunakan

Ketiga komponen ini saling berhubungan satu sama lain dan coping yang efektif selalu melibatkan ketiga komponen tersebut.

e) Klasifikasi dan jenis strategi coping

Lazarus & Folkman, mengklasifikasikan strategi coping kedalam dua kelompok utama, yaitu:

- 1) *Coping yang terfokus pada masalah (Problem - Focused Coping)* adalah strategi coping yang bertujuan untuk mengontrol stres,

dalam rangka menghilangkan atau meminimalisir kondisi stres yang di hadapi. Dengan jenis:

a) Agresi (attack)

Merupakan salah satu cara individu untuk mengatasi kesulitan dengan cara melindungi diri dari kerugian, prasangka terluca, kehilangan atau terhadap obyek yang dirasa merupakan sumber ancaman yang membahayakan diri

b) Menghindar (avoidance)

Yaitu individu berusaha untuk memikirkan atau melakukan sesuatu untuk melepaskan diri dari pikiran terhadap kesulitan yang dihadapinya.

c) Apathy (inaction)

Cara individu mengatasi masalah dengan cara pasrah atau menyerah tanpa ada alternatif pemecahan terhadap ancaman atau tekanan yang dihadapi, dengan cara ini individu tidak melakukan apa-apa dan bersikap pasif terhadap keadaan yang ada.

2) *Coping yang terfokus pada emosi (Emotion - Focused Coping)*

Adalah suatu usaha yang dilakukan individu untuk mengatur emosinya dalam rangka menyesuaikan diri dengan dampak yang akan ditimbulkan oleh suatu kondisi atau situasi yang penuh tekanan. Dengan jenis:

a) Represi

Upaya individu untuk menyingkirkan frustrasi, konflik bathin, mimpi buruk dan sejenisnya, yang dapat menimbulkan kecemasan.

b) Rasionalitas

Yaitu upaya individu memutarbalikkan kenyataan yang mengancam ego dengan alasan yang seakan-akan masuk akal agar tidak lagi mengancam ego individu. Cara ini digunakan sebagai upaya untuk mencari alasan yang dapat diterima secara sosial untuk membenarkan atau menyembunyikan perilaku yang buruk.

c) Proyeksi

Biasanya dengan teknik ini individu dengan cepat dalam memperlihatkan ciri pribadi lain yang tidak dia sukai dan apa yang dapat dia perhatikan itu cenderung dibesarkan. Teknik ini individu dituntut harus dapat menerima kenyataan akan keburukan dirinya sendiri.

d) Identifikasi

Yaitu usaha untuk mempersamakan diri sendiri dengan orang lain yang dianggap sukses dalam hidupnya.

Hasil penelitian membuktikan bahwa individu menggunakan kedua klasifikasi tersebut untuk mengatasi berbagai

masalah yang menekan dalam berbagai ruang lingkup kehidupan sehari-hari.

Beberapa pakar teori lainnya kemudian mencoba mengembangkan pengklasifikasian strategi coping yang dikemukakan oleh Lazarus & Folkman tersebut. Carven dkk, mengemukakan 13 bentuk strategi yang dapat digolongkan ke dalam coping yang berfokus pada masalah, coping yang berfokus pada emosi dan coping maladaptif. Berikut ini akan dijelaskan satu persatu mengenai kelima strategi coping yang berfokus pada masalah berdasarkan klasifikasi yang dilakukan oleh carven dkk:

a) Strategi coping Aktif (*Active coping strategy*)

Adalah proses pengambilan langkah-langkah aktif sebagai usaha untuk memindahkan atau menyalakan sumber stres, maupun mengurangi efek yang ditimbulkan oleh sumber stres tersebut. Dalam melakukan coping aktif, seseorang akan berinisiatif untuk mengambil tindakan langsung, meningkatkan usaha yang dilakukan dan mencoba memunculkan perilaku coping secara otomatis.

b) Strategi Perencanaan

Yaitu usaha berfikir mengenai bagaimana caranya mengatasi sumber stres.

Strategi perencanaan melibatkan pemikiran mengenai strategi aksi yang akan digunakan, langkah-langkah apa yang

harus diambil dan bagaimanakah cara yang terbaik untuk mengendalikan masalah yang sedang dihadapi.

c) *Suppression Of Competing activities*

Adalah usaha untuk menghindari hal-hal lain yang sekiranya tidak berkaitan ataupun dapat mengganggu jalannya proses coping.

d) *Restraint Coping*

Yaitu menunggu datangnya kesempatan yang tepat untuk bertindak dan tidak memunculkan aksi sebelum waktu yang dirasakan benar-benar tepat itu tiba. Restraint Coping dapat digolongkan sebagai coping aktif, karena melibatkan tindakan langsung untuk menghadapi sumber stres, namun dapat juga dikatakan sebagai coping pasif karena melakukan penundaan aksi dan bukan pemunculan aksi.

e) *Mencari dukungan sosial*

Untuk alasan instrumental. Perilaku yang tercakup dalam strategi coping ini adalah mencari saran, bantuan atau informasi yang diperlukan untuk mengatasi sumber stres.

Sedangkan penjabaran mengenai kelima strategi coping yang *berfokus pada emosi* menurut carven, adalah sebagai berikut:

a) Mencari dukungan sosial untuk alasan emosional

Yaitu mencari dukungan moral, simpati maupun pengertian dari orang lain. Dalam prakteknya mencari

dukungan sosial untuk alasan instrumental dan emosional seringkali dilakukan secara bersamaan.

b) Pemaknaan ulang secara positif

Adalah salah satu bentuk coping yang berfokus pada emosi dengan lebih menekankan tujuan untuk menata emosional distres daripada memilih untuk berhadapan dengan sumber stres sepanjang waktu.

c) *Denial* (pengingkaran)

Yaitu bentuk penolakan untuk mempercayai keberadaan sumber stres, atas usaha melakukan tindakan dengan seakan-akan menganggap bahwa sumber stres tersebut tidak nyata.

d) *Acceptance* (penerimaan)

Adalah bentuk oposisi dari pengingkaran dan dianggap sebagai bentuk respon coping yang cukup fungsional. Penerimaan melibatkan dua aspek dari proses coping, yaitu menerima kenyataan bahwa sumber stres memang bersifat nyata dan menerima bahwa tidak ada strategi coping aktif yang dapat digunakan.

e) Mengembalikan segala sesuatunya kepada agama

Adalah bentuk respon coping dengan cara mendekatkan diri pada YME ketika menghadapi stres. Agama dipercaya dapat memberikan dukungan emosional, sama halnya dengan

pemaknaan ulang secara positif atau juga dapat dijadikan taktik untuk melakukan coping aktif terhadap stres.

Selain mengkategorikan strategi-strategi coping kedalam dua golongan utama, yaitu coping yang berfokus pada masalah dan coping yang berfokus pada emosi, carven, juga menambahkan satu golongan coping, yaitu *coping maladaptif*, yang terdiri dari:

- a) Berfokus pada emosi yang dirasakan dan bagaimana caranya untuk menyalurkan emosi tersebut, yaitu kecenderungan untuk terlalu memfokuskan diri pada emosional distress yang dirasakan, serta bagaimana caranya agar dapat melepaskan emosi-emosi negatif tersebut. Strategi ini dapat menjadi efektif dan fungsional pada beberapa situasi. Namun jika hal tersebut dilakukan dalam periode waktu yang cukup lama, justru akan menghambat proses penyesuaian diri individu terhadap situasi stres.
- b) *Behavioral Disengagement*, adalah keadaan dimana individu mengurangi usaha yang dikerahkannya untuk menghadapi sumber stres, bahkan menyerah dan putus asa dalam meraih tujuannya, dikarenakan kehadiran sumber stres behavioral disengagement, seringkali disebut dengan istilah helplessness.
- c) *Mental disengagement*, adalah sebuah variasi dari behavioral disengagement yang muncul pada situasi-situasi dimana behavioral disengagement tidak dapat dilakukan melalui

mental disengagement, individu berusaha mengalihkan pikirannya dari hal-hal yang dapat mengingatkannya pada sumber stres antara lain dengan menghayal, tidur berlebihan, nonton TV dsb.

Pakar teori lainnya, yaitu Aldwin & Revenson, membagi coping yang *berfokus pada masalah* serta coping yang *berfokus pada emosi* ke dalam 8 strategi serta menambahkan *faktor dukungan sosial* kedalam klasifikasi tersebut. Strategi-strategi yang termasuk dalam coping yang *berfokus pada masalah* adalah sebagai berikut:

a) *Exercised Caution*

Yaitu usaha yang ditujukan untuk menunda tingkah laku yang dapat menimbulkan ancaman atau konsekuensi negatif.

b) *Negosiasi*

Yaitu usaha yang diarahkan kepada pihak yang terlibat dalam situasi masalah tersebut, seperti berusaha untuk mengubah pikiran orang lain atau mengekspresikan kemarahan kepada orang tersebut.

c) *Tindakan Instrumental*

Yaitu usaha untuk menyelesaikan masalah yang ada.

Sedangkan strategi-strategi yang termasuk ke dalam coping yang *berfokus pada emosi* adalah sebagai berikut:

a) *Escapism*

Yaitu suatu usaha untuk melupakan atau melarikan diri dari masalah dengan menggunakan obat-obatan, alkohol dsb.

b) *Minimization*

Yaitu usaha coping yang secara sadar menolak memikirkan masalah terlalu dalam dan meneruskan hidup seperti tidak ada yang terjadi.

c) Menyalahkan diri sendiri

Yaitu strategi pasif yang diarahkan kedalam diri sendiri daripada ke masalah itu sendiri.

d) Pencarian Makna

Yaitu usaha yang ditujukan untuk menemukan kepercayaan baru atau menemukan apa yang terpenting dalam hidup.

Selain strategi coping yang telah dikemukakan di atas, Aldwin & Reverson juga menambahkan *faktor dukungan sosial (support mobilization)* yang melibatkan kedua tipe coping tersebut. Adapun yang dimaksud dengan *support mobilization* adalah usaha untuk memperoleh informasi, saran serta dukungan sosial dari orang lain.

f) **Coping Outcome (tugas coping)**

Lazarus dan Folkman menyatakan, coping yang efektif adalah coping yang membantu seseorang untuk mentoleransi dan menerima

situasi menekan, serta tidak merisaukan tekanan yang tidak dapat dikuasainya. Sesuai dengan pernyataan tersebut, Cohen dan Lazarus mengemukakan, agar coping dilakukan dengan efektif, maka strategi coping perlu mengacu pada lima fungsi tugas coping yang dikenal dengan istilah coping task, yaitu :

- 1) Mengurangi kondisi lingkungan yang berbahaya dan meningkatkan prospek untuk memperbaikinya
 - 2) Mentoleransi atau menyesuaikan diri dengan kenyataan yang negatif.
 - 3) Mempertahankan gambaran diri yang positif.
 - 4) Mempertahankan keseimbangan emosional.
 - 5) Melanjutkan kepuasan terhadap hubungannya dengan orang lain.
- (rumahbelajarpsikologi.com, 2009)

B. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Menurut sepengetahuan peneliti, Penelitian terdahulu mengenai coping mayoritas diteliti oleh mahasiswa psikologi, hal tersebut didasari karena pembahasan coping memang tepat untuk dijadikan pembahasan oleh mahasiswa psikologi. Berikut ini akan peneliti deskripsikan beberapa hasil penelitian yang berkaitan dengan strategi coping yang telah ditulis oleh peneliti terdahulu.

Pertama, penelitian yang telah diteliti oleh Leonarda Diah Purwandani, skripsi mahasiswa Unika Atma Jaya tahun 2005, dengan judul

“Gambaran Sumber Stress dan Strategi Coping Stres Pada Konselor yang Membantu Perempuan Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga”. Penelitian ini membahas tentang seorang konselor yang membantu perempuan korban kekerasan dalam rumah tangga, yang pastinya tidak akan terhindar dari kesulitan-kesulitan yang dapat menghambat kinerja mereka. Kesulitan tersebutlah yang akhirnya akan dapat menimbulkan rasa frustrasi, hopeless, dan helpless. Jika hal tersebut berlarut-larut, maka seorang konselor dapat mengalami stres. Disini hasil penelitian menunjukkan bahwa beberapa sumber stres yang di rasakan oleh konselor saat menjalankan pekerjaan mereka, adalah budaya patriarki yang masih sangat kental di Indonesia, perilaku pelaku kekerasan yang agresif, dan stresor karena tanggungjawab konselor terhadap hidup orang lain yaitu klien mereka. Sedangkan strategi coping yang biasa mereka gunakan untuk meminimalisir stres, mereka mempunyai kecenderungan untuk menggunakan strategi coping aktif (active coping), strategi coping perencanaan (planning), dan strategi coping penerimaan (acceptance). Hasil penelitian juga mengungkapkan bahwa konselor merasa strategi coping yang berpusat pada masalah (problem focused coping) merupakan strategi coping yang paling efektif untuk mengatasi stres.

Kedua, penelitian yang telah diteliti oleh Putik Erdinalita, Skripsi

Fakultas Psikologi Universitas Airlangga tahun 2007, dengan judul *“Strategi Coping Stres Pada Waria”*. Penelitian ini menjelaskan tentang strategi coping stres yang digunakan oleh waria dalam menghadapi sumber-sumber stres kehidupannya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa, waria

sebagai individu memiliki perbedaan dalam strategi coping yang digunakan untuk menyelesaikan masalah kehidupannya. Yaitu, subjek 1 yang cenderung menggunakan problem-facused coping, yaitu strategi coping yang bertujuan untuk mengontrol sumber stres, dalam rangka menghilangkan atau meminimalisir kondisi stres yang dihadapi. Subjek 2 cenderung menggunakan emotion-focused coping, yaitu usaha yang dilakukan untuk mengatur emosinya dalam rangka menyesuaikan diri dengan dampak yang akan ditimbulkan oleh suatu kondisi atau situasi yang penuh tekanan, sedangkan subjek 3 cenderung menggunakan coping maladaptif, yaitu coping yang cenderung kurang efektif atau bersifat maladaptif.

Ketiga, penelitian yang telah diteliti oleh Joko Parjianto, Skripsi Fakultas Psikologi UMS tahun 2004, dengan judul "*Strategi Coping Pengguna Narkotika Dan Obat Terlarang*". Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui bentuk-bentuk strategi coping yang dilakukan pengguna narkotika dan obat terlarang. Sampel dalam penelitian ini adalah pengguna narkotika dan obat terlarang yang tercatat sebagai penduduk di wilayah Kotamadya Surakarta, adapun karakteristik subyek penelitian, yaitu: (a) Usia 20-25 th; (b) Pria; (c) Pendidikan minimal SLTA; (d) Berdomisili di wilayah Surakarta. Gejala penelitian yang ingin diteliti yaitu strategi coping . Dari hasil analisis data diperoleh kesimpulan bahwa bentuk strategi coping yang dilakukan pengguna narkoba digolongkan menjadi 6 (enam) kategori, yaitu: sikap tegas dan tertutup, agresif, melakukan aktivitas sosial, berhenti secara bertahap, mencari dukungan sosial, pasrah dan putus asa. Kategori-kategori

tersebut diperoleh berdasarkan kesimpulan yang diambil secara analisis deskriptif dari hasil wawancara dan observasi. Disamping itu bentuk-bentuk strategi coping yang dilakukan pengguna narkoba dan obat terlarang dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti: jenis kelamin, umur dan perkembangan, tingkat pendidikan, status sosial ekonomi.

Dari penjelasan penelitian terdahulu di atas, maka dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan yang mendasar seperti subyek penelitian, lokasi penelitian, hasil penelitian dsb, meskipun terdapat kesamaan dalam bidang kajian yaitu strategi coping. Sebagai bahan perbandingan, disini peneliti mengambil judul "*Studi Kasus Tentang Strategi Coping Stres Pada Single parent*".

Pada penelitian ini, peneliti terinspirasi untuk meneliti strategi coping pada orang tua tunggal. Karena, kondisi ini dimungkinkan banyak permasalahan yang menarik untuk diteliti. Selain itu, penelitian ini diharapkan bisa memberikan masukan atau sumbang pemikiran pada keilmuan psikologi.

Tema ini juga pernah diangkat oleh peneliti lain. Adanya hasil penelitian terdahulu, menjadi referensi peneliti. Tapi peneliti yakin nantinya, hasil dari penelitian ini mempunyai perbedaan dengan penelitian terdahulu. Karena ditinjau dari judul, subyek penelitian dan lokasi penelitian sudah dapat dilihat akan membuahkan perbedaan.

C. Kerangka Teori

Penelitian ini menggunakan subyek *single parent* dengan obyek yang diteliti yaitu bagaimana strategi coping stress yang dialami oleh orang tua tunggal. Menurut Hurlock (1999: 199), orang tua tunggal (*single parent*) adalah orang tua yang telah menduda atau menjanda entah bapak atau ibu, mengasumsikan tanggung jawab untuk memelihara anak-anak setelah kematian pasangannya, perceraian atau kelahiran anak diluar nikah (Hurlock, 1999).

Dengan menjadi seorang *single parent* segala permasalahan mulai bermunculan, dari permasalahan ekonomi, masalah sosial, masalah pola asuh anak dan masalah emosi. Segala permasalahan yang dihadapi tersebut dapat menimbulkan stress bagi *single parent*.

W.F. Maramis (1998: 65) menyatakan bahwa stres adalah masalah atau tuntutan penyesuaian diri karena sesuatu yang mengganggu keseimbangan kita, bila kita tidak mengatasinya dengan baik akan mengganggu keseimbangan badan atau jiwa kita (Maramis, 1998).

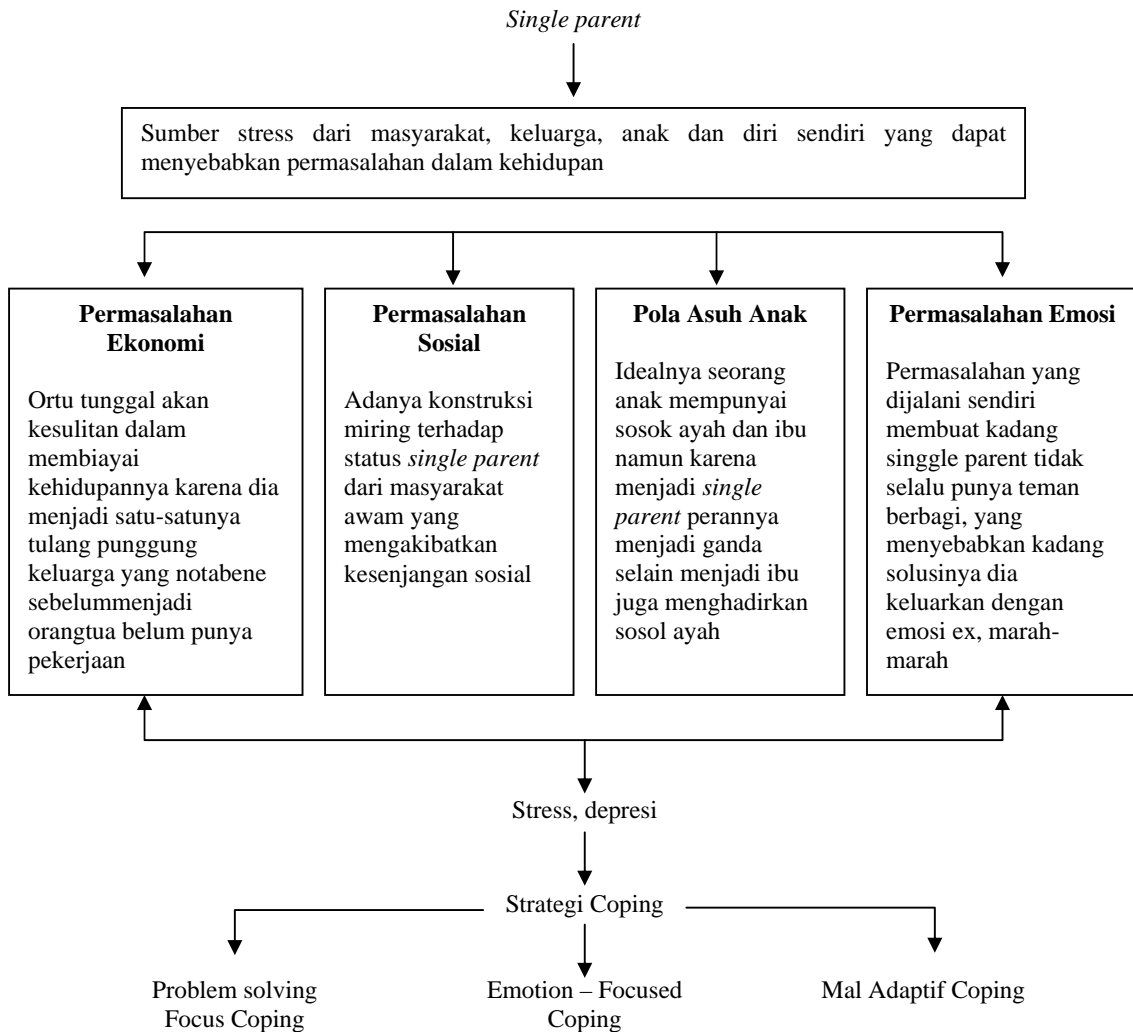
Dalam penelitian ini tujuan peneliti hanya sebatas untuk mengetahui bagaimana strategi coping yang mereka gunakan, apakah menggunakan *problem focused coping* atau *emotion focused coping* dan *coping maladaptif*.

Untuk itu dengan munculnya stress karena adanya permasalahan yang sudah diterangkan di atas, maka sebagai orang tua tunggal harus memiliki strategi coping stress yang berfungsi untuk meminimalisir stress yang ada. Dalam penelitian ini tujuan peneliti hanya sebatas untuk mengetahui bagaimana

strategi coping yang mereka gunakan, apakah menggunakan problem-solving focused coping (bekerja, tidak berdiam diri, menceritakan masalah ke orang lain), dimana individu secara aktif mencari penyelesaian dari masalah untuk menghilangkan kondisi atau situasi yang menimbulkan stress; dan emotion-focused coping (diam agar tenang, mendekati diri kepada tuhan, mengaji), dimana individu melibatkan usaha-usaha untuk mengatur emosinya dalam rangka menyesuaikan diri dengan dampak yang akan ditimbulkan oleh suatu kondisi atau situasi yang penuh tekanan , ditambah satu golongan coping oleh Carven yaitu coping maladaptif. Adapun yang dimaksud dengan coping maladaptif adalah Strategi Coping yang cenderung kurang efektif atau bersifat maladaptif. Keputusan untuk menggunakan coping milik lazarus dan folkman adalah karena hasil penelitian membuktikan bahwa menggunakan kedua cara tersebut untuk mengatasi berbagai masalah yang menekan dalam berbagai ruang lingkup kehidupan sehari-hari.

Gambar : 2.1

Kerangka Konseptual



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan Dan Jenis Penelitian

Dilihat dari pendekatan analisisnya penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Dasar pertimbangan peneliti menggunakan pendekatan ini adalah karena peneliti ingin mengetahui secara mendalam bagaimana strategi coping stress yang dimiliki oleh *single parent*. Karena pada hakikatnya penelitian dengan menggunakan pendekatan kualitatif lebih menekankan analisisnya pada proses penyimpulan deduktif dan induktif serta pada analisis terhadap dinamika hubungan antar fenomena yang diamati, dengan menggunakan logika ilmiah (Azwar, 2001).

Istilah penelitian kualitatif menurut Kirk dan Miller merupakan tradisi tertentu dalam ilmu pengetahuan sosial yang secara fundamental bergantung dari pengamatan pada manusia baik dalam kawasannya maupun dalam peristilahannya. Sedangkan menurut Bogdan dan Tailor (2003: 29), metode penelitian kualitatif sebagai prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati (Alsa, 2003).

Sedangkan Bogdan and Biklen (2007: 9), mengemukakan beberapa asumsi dasar dari penelitian kualitatif, sebagai berikut:

1. Dilakukan pada kondisi yang alamiah
2. Bersifat deskriptif

3. Lebih menekankan pada proses daripada Produk atau outcome
4. Melakukan analisis data secara induktif
5. Lebih menekankan pada makna (data dibalik yang teramati) (Sugiono, 2007).

Disamping itu, pendekatan kualitatif peneliti gunakan dengan alasan bahwa temuan-temuan dalam penelitian kualitatif tidak diperoleh melalui prosedur statistik atau bentuk hitungan lainnya. Contoh penelitian kualitatif dapat berupa penelitian tentang kehidupan, riwayat, perilaku seseorang, tentang peranan organisasi, pergerakan sosial atau hubungan timbal balik (Strauss & Corbin, 2003).

Sedangkan jenis penelitian yang digunakan adalah studi kasus (case study). Menurut Maxfield (2003: 62-63), Studi kasus adalah penelitian tentang status subyek penelitian yang berkenaan dengan suatu tahap yang spesifik atau khas dari keseluruhan personalitas Jenis penelitian studi kasus merupakan studi yang akan melibatkan kita dalam penyelidikan yang mendalam dan pemeriksaan secara menyeluruh terhadap latar belakang atau kondisi dari individu, kelompok atau komunitas tertentu dengan tujuan untuk memberikan gambaran yang lengkap mengenai subyek. Secara intensif, terinci dengan ruang lingkup yang sangat terbatas, dengan subyek penelitian yang sedikit dan kesimpulannya hanya berlaku untuk subyek yang diteliti tersebut (Silalahi, 2003).

Menurut Poerwandari (2001: 25), studi kasus sangat bermanfaat ketika peneliti merasa perlu memahami suatu kasus spesifik, orang-orang tertentu,

kelompok dengan karakteristik tertentu ataupun situasi unik secara mendalam. (Poerwandari, 2001).

Oleh Poerwandari (2001: 65), Pendekatan studi kasus membuat peneliti dapat memperoleh pemahaman utuh dan terintegrasi mengenai interrelasi berbagai fakta dan dimensi dari kasus khusus tersebut (Poerwandari, 2001).

Menurut Robert K. Yin (2006: 18), studi kasus merupakan studi inkuiri empiris yang menyelidiki fenomena di dalam konteks kehidupan nyata, bilamana batas-batas antara fenomena dan konteks kehidupan tak tampak dengan tegas dan akhirnya multi sumber bukti dimanfaatkan. Definisi ini dapat membantu untuk memahami studi kasus secara lebih jelas, melainkan juga membedakannya dari strategi-strategi lain yang telah dibahas (Yin, 2006).

Adapun manfaat besar dari studi kasus yang dilakukan oleh ahli ilmu jiwa ini adalah adanya kemungkinan pandangan umum bahwa individu merupakan totalitas dengan lingkungannya. Bukan hanya perilaku yang diamati sekarang saja yang harus diinterpretasi dari individu tetapi juga masa lalunya, lingkungannya, emosinya, jalan pikirannya dan hal lain yang berhubungan dengan perilaku tersebut. Dengan demikian maka peneliti dapat mengambil kesimpulan dengan mantab, mengapa individu berbuat seperti itu (Alsa, 2003).

Penelitian ini menggunakan desain penelitian studi deskriptif yaitu penelitian terhadap fenomena atau populasi tertentu yang diperoleh peneliti

dengan subyek berupa: individu, organisasional dsb. dengan tujuan melaksanakan aspek-aspek yang relevandengan fenomena yang diamati (Silalahi, 1978).

Hal ini dikarenakan peneliti akan mencermati individu orang tua tunggal secara mendalam. Peneliti coba menemukan variable penting yang melatar belakanginya timbulnya variable tersebut. Adapun tekanan dari penelitian ini adalah bagaimanakah strategi coping stress pada orang tua tunggal.

Pada studi kasus peneliti mencoba menggambarkan subyek penelitian di dalam keseluruhan tingkah pola strategi coping, yakni strategi coping itu sendiri beserta hal-hal yang melingkupinya, sehingga diperoleh suatu gambaran yang jelas mengenai strategi coping stress pada orang tua tunggal.

B. Kehadiran Peneliti

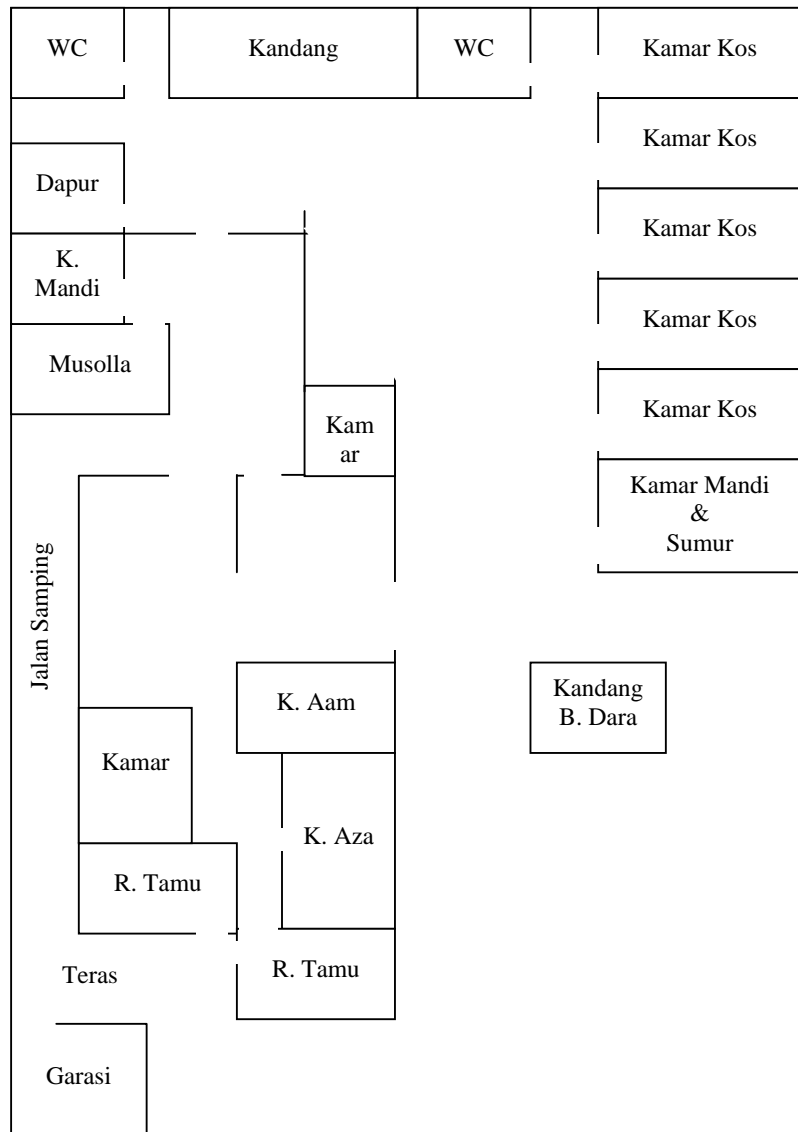
Peneliti selalu terlibat dalam setiap pengambilan data karena “kehadiran peneliti di lapangan untuk penelitian kualitatif mutlak dilakukan”(Fakultas Dakwah IAIN Sunan Ampel surabaya, 2011:36)” peneliti juga sebagai pengamat penuh penelitian ini sehingga peneliti dapat mengamati apa yang sedang dilakukan oleh subyek maupun dengan informan lainnya. Kehadiran peneliti dilokasi sudah diketahui oleh subyek maupun informan lainnya sebagai peneliti.

Kedua informan pendukung ini sangat antusias dalam membantu peneliti dalam menjawab setiap pertanyaan dengan apa adanya, namun untuk subyek sendiri jawaban yang di dapat peneliti masih dirasa masih kurang.

C. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di rumah subyek untuk hal-hal yang bersifat rahasia dan membutuhkan suasana yang kondusif . Demikian juga dengan signifikan outther peneliti mewawancarai mereka di tempat tinggalnya. Lokasi tepatnya di daerah bandil-waru-sidoarjo, rumah yang bisa dibilang besar dengan beberapa fasilitas yang meringankan dan memanjakan penghuninya seperti kulkas, mesin cuci, laptop, tv, video, motor, mobil, hp dll yang mana semua itu di beli subyek dengan uang sendiri. Rumah dengan tiga kamar, musholah, satu kamar mandi, ruang tamu, dapur, ruang makan trus samping rumah masih ada beberapa bangunan kamar yang di kos kan dll. Subyek mempunyai kamar terbesar di rumah tersebut, karena memang barang-barangnya yang banyak, dia juga tidur dengan putri tunggalnya, mereka berdua mempunyai kesamaan yaitu suka dengan koleksi sandal dan sepatu, karena yang saya tahu subyek sangat konsumtif, kalo beli barang seperti kerudung, baju, sepatu tidak bisa cuma beli satu malah kadang langsung satu lusin, padahal belum tentu dipakai semua. Subyek tidak sendirian tinggal di rumah itu subyek berada di rumah dengan kakak laki-laki, kakak ipar dan ibu subyek. Jadi memungkinkan bahwa tempat tinggal subyek tidak begitu sepi kecuali penghuninya sedang aktifitas di luar rumah. Alasan peneliti memilih lokasi ini dikarenakan wawancara yang di lakukan akan lebih kondusif tanpa ada orang lain yang mengetahui. Waktu peneliti memasuki lokasipun sangat disambut dengan baik, kadang saat penelitian dilakukan peneliti juga membawa putrinya mereka sangat menyukainya.

Gambar: 3.2
Denah Rumah



D. Jenis dan Sumber Data

1. Jenis data

Jenis data yang digunakan adalah data yang bersifat non statistik dimana data yang diperoleh nantinya dalam bentuk kata-kata tidak dalam bentuk angka. Menurut Asmadi Alsa dalam penelitian kualitatif, data yang dikumpulkan adalah berbentuk kata-kata atau gambar, dimana data tersebut meliputi transkrip interview, catatan lapangan, fotografi, videotapes, dokumen personal, memo dan catatan resmi lainnya (Alsa, 2003).

Dalam penelitian ini menggunakan beberapa jenis data, sebagai berikut:

a. Kata-kata dan tindakan

Jenis data yang berupa kata-kata, dikumpulkan diperoleh dari hasil wawancara peneliti dengan subyek dan beberapa informan lainnya. Sedangkan jenis data yang berupa tindakan peneliti peroleh dari hasil observasi selama peneliti berada di lapangan.

b. Sumber tertulis

Sumber tertulis peneliti gunakan dikarenakan jenis data yang dikumpulkan dalam wawancara dan observasi kurang memadai sehingga sumber tertulis peneliti gunakan sebagai data tambahan. Adapun sumber tertulis yang digunakan adalah sumber tertulis berupa buku yang meliputi buku-buku tentang coping stress, artikel dan jurnal *single parent* dll.

2. Sumber data

Untuk mendapatkan data, peneliti mendapatkannya dari berbagai sumber data. Adapun sumber data dalam suatu penelitian adalah subyek tersebut (Arikunto, 1989).

Dalam penelitian data yang diperoleh dibedakan menjadi dua bagian yaitu:

a) Sumber data primer

Sumber data primer (data inti) yang diperoleh secara langsung dari sumber asli yang dapat berupa opini subyek secara individual atau kelompok. Data primer bisa didapat melalui observasi maupun wawancara. Dalam penelitian ini sumber data primernya adalah subyek sendiri.

b) Sumber data sekunder

Sumber data sekunder (data pendukung) adalah data penelitian yang diperoleh secara tidak langsung melalui media perantara (Silalahi, 2003). Data ini diperoleh dari koresponden lain selain subjek. Dalam hal ini seperti keluarga dan orang di sekitar subjek. Dalam penelitian ini sumber data sekundernya dari kakak ipar dan ibu subyek.

Menurut Bogdan dan Biklen (2009: 53), *snowball sampling technique* merupakan unit sampel yang dipilih makin lama makin terarah sejalan dengan makin terarahnya fokus penelitian. Dimana proses ini biasanya dinamakan *continous adjustmen of focusing of sample* (Satori & Komaria, 2009).

Menurut Maleong (2007: 54), snowball sampling adalah teknik pengambilan sampel sumber data yang pada awalnya jumlahnya sedikit, lama-lama menjadi besar. Hal ini dilakukan karena dari jumlah sumber data yang sedikit itu belum mampu memberikan data yang memuaskan, maka mencari orang lain lagi yang dapat mendukung digunakan sebagai sumber data. Dengan demikian jumlah sampel sumber data akan semakin membesar, seperti bola salju yang menggelinding, lama-lama menjadi besar (Sugiono, 2007).

E. Prosedur Pengumpulan Data

Pengumpulan data adalah suatu proses pengdaan data primer untuk keperluan penelitian. Pengumpulan data merupakan langkah yang amat penting dalam metode ilmiah, pada umumnya data yang dikumpulkan digunakan untuk menguji hipotesa yang telah dirumuskan (Nazir, 1999).

Menurut Mathinson (2003: 40), mengemukakan bahwa nilai dari teknik pengumpulan data triangulasi adalah untuk mengetahui data yang diperoleh meluas, tidak konsisten atau kontradiksi. Oleh karena itu dengan menggunakan teknik ini dalam pengumpulan data, maka data yang diperoleh akan lebih konsisten, tuntas dan pasti (Alsa, 2003).

Teknik pengumpulan data menggunakan *multi sumber bukti (triangulasi)* artinya teknik pengumpul data yang bersifat menggabungkan dari berbagai teknik pengumpulan data dan sumber data yang telah ada (Soegiono, 2007).

Dalam penelitian ini, peneliti akan menggunakan teknik pengumpulan data dengan metode *analisis triangulasi* yaitu peneliti akan mengobservasi langsung, wawancara mendalam dan dokumentasi untuk sumber data yang sama secara serentak. Dengan demikian akan diperoleh gambaran yang lengkap mengenai strategi coping stress pada *single parent*.

Ada berbagai macam teknik pengumpulan data dalam proses penelitian, namun peneliti menggunakan beberapa teknik dibawah ini:

1. Observasi

Observasi merupakan proses pencatatan pola perilaku subjek (orang), objek (benda) atau kejadian-kejadian tanpa adanya pertanyaan atau komunikasi dengan individu yang diteliti (Silalahi, 2003). Tujuan dari observasi adalah mendiskripsikan setting yang dipelajari.

Alasan menggunakan observasi adalah karena, pertama teknik pengamatan ini didasarkan atas pengalaman secara langsung. Kedua karena teknik ini memungkinkan melihat, mengamati sendiri dan mencatat perilaku dan kejadian seperti keadaan yang sesungguhnya. Ketiga teknik ini memungkinkan peneliti mencatat peristiwa dalam situasi yang berkaitan dengan pengetahuan proposisional maupun pengetahuan yang langsung diperoleh dari data. Keempat dapat mencegah bias yang biasanya terjadi pada proses wawancara. Kelima memungkinkan peneliti mampu memahami situasi-situasi yang rumit (Maleong, 2004).

Menggunakan teknik ini karena merupakan teknik yang sederhana karena kita bisa jadi partisipan (peneliti merupakan bagian dari kelompok

yang diteliti) atau non partisipan (mengamati tanpa ikut terlibat dekat dengan subyek, karena kehadiran pengamat dapat mempengaruhi kelakuan orang yang diamati) (Nasution, 1996).

Pengamatan dapat dilakukan dengan berencana atau secara insidental. Pengamatan yang berencana biasanya dilakukan dengan persiapan yang sistematis baik mengenai waktunya, alat yang akan digunakan maupun aspek yang akan diamati. Sedangkan pengamatan yang insidental dilakukan sewaktu-waktu bila terjadi sesuatu yang menarik perhatian.

Obyek observasi oleh Spradley dinamakan situasi sosial, yang terdiri atas:

- a) *Place*, tempat dimana interaksi dalam situasi sosial sedang berlangsung.
- b) *Actor*, pelaku atau orang-orang yang sedang memainkan peran tertentu.
- c) *Activity*, kegiatan yang dilakukan oleh actor dalam situasi sosial yang sedang berlangsung (Sugiono, 2007).

Tahapan observasi menurut Spradley (1980) terdiri atas tiga tahapan, yaitu:

- a) Observasi deskriptif

Dilakukan saat pertama kali memasuki situasi sosial tertentu sebagai subyek penelitian. Melakukan deskripsi terhadap semua yang dilihat,

didengar dan dirasakan. Semua data direkam, disebut juga *grand tour observation* karena mampu menghasilkan kesimpulan pertama.

b) Observasi terfokus

Termasuk *mini tour observation* artinya observasi telah di persempit untuk difokuskan pada aspek-aspek tertentu, yaitu aspek strategi coping.

c) Observasi terseleksi

Peneliti telah menguraikan fokus yang ditemukan sehingga datanya lebih rinci (Sugiono, 2007).

2. Wawancara

Wawancara adalah suatu bentuk komunikasi verbal, jadi semacam percakapan yang bertujuan memperoleh informasi. Dalam wawancara pertanyaan dan jawaban diberikan secara verbal. Biasanya komunikasi ini dilakukan dalam keadaan saling berhadapan, namun komunikasi juga dapat dilakukan melalui telepon (Nasution, 1996).

Wawancara yang digunakan dalam penelitian ini adalah semi terstruktur dimana pelaksanaannya lebih bebas karena pihak yang diajak wawancara diminta mengemukakan pendapat dan ide-idenya (Sugiono, 2007).

Wawancara ini termasuk wawancara mendalam (*in-depth interview*) yaitu proses memperoleh keterangan untuk tujuan penelitian dengan cara tanya jawab sambil bertatap muka antara pewawancara

dengan informan atau orang yang diwawancarai dengan atau tanpa menggunakan pedoman (guide) wawancara (Sugiono, 2009).

Langkah-langkah dalam wawancara menurut Lincoln dan Guba dalam Sanapiah Faisal terdiri dari tujuh tahap, yaitu:

- a) Menetapkan kepada siapa wawancara itu akan dilaksanakan.
- b) Menyiapkan pokok-pokok masalah yang akan menjadi bahan pembicaraan.
- c) Mengawali atau membuka alur wawancara.
- d) Melaksanakan alur wawancara.
- e) Mengkonfirmasi ikhtisar hasil wawancara dan mengakhirinya.
- f) Menuliskan hasil wawancara kedalam catatan lapangan.
- g) Mengidentifikasi tindak lanjut hasil wawancara yang telah diperoleh (Faisal, 1995).

Alat-alat yang kami gunakan dalam wawancara adalah buku catatan, tape recorder. Hal ini bermanfaat untuk mencatat dan mendokumentasikan semua percakapan dengan sumber data, dimana semuanya digunakan setelah mendapat izin dari sumber data.

F. Analisis Data

Menurut Patton (2002: 239-240), Analisis data adalah proses mengatur urutan data, mengorganisasikan dalam suatu pola dan satu uraian dasar (Moleong, 2002). Analisa data yang dilakukan hanya terbatas pada teknik

pengolahan datanya, kemudian melakukan uraian dan penafsiran (Hasan, 2002).

Setelah dibaca, dipelajari, dan ditelaah maka langkah berikutnya adalah mengadakan reduksi data dengan jalan membuat abstraksi. Abstraksi merupakan usaha membuat rangkuman yang inti, proses dan pernyataan-pernyataan yang perlu dijaga sehingga tetap berada di dalamnya. Langkah selanjutnya adalah menyusun dalam satuan-satuan dan kategorisasi dan langkah terakhir adalah menafsirkan dan atau memberikan makna terhadap data (Muhadjir, 2000).

Analisa terhadap data pengamatan dan wawancara sangat dipengaruhi kejelasan mengenai hal-hal yang ingin diungkap peneliti melalui pengamatan yang dilakukan (Poerwandari, 2001). Analisa data terdiri atas pengujian, pengkategorian, pentabulasian dan pengkombinasian kembali bukti-bukti untuk menunjuk proposisi awal suatu penelitian. Setelah mendapatkan data yang relevan, tahap selanjutnya adalah melakukan analisis data. Proses analisis data dimulai dari pengorganisasian data. Hal-hal yang penting untuk disimpan dan diorganisasi adalah:

1. Data mentah (catatan lapangan, kaset hasil rekaman)
2. Data yang sudah diproses sebagiannya (transkrip wawancara, catatan peneliti)
3. Catatan pencarian dan penemuan yang disusun untuk memudahkan pencarian
4. Daftar indeks dan semua material

5. Teks laporan

Setelah melakukan pengorganisasian data, proses selanjutnya adalah koding dan analisis. Analisa data tersebut menggunakan teknik analisis deskriptif, yaitu penelitian bertujuan untuk mengeksplorasi dan klasifikasi mengenai suatu kenyataan social dengan jalan mendeskripsikan sejumlah variable dengan unit yang diteliti (Faisal, 1995).

G. Pengecekan Keabsahan Temuan

Yang dimaksud dengan keabsahan data adalah bahwa setiap keadaan harus memenuhi:

1. Mendeminstrasikan nilai yang benar
2. Menyediakan dasar agar hal di atas dapat diterapkan
3. Memperbolehkan keputusan luar yang didapat tentang konsistensi dari prosedurnya, kenetralan dari temuan dan keputusan-keputusannya.

Keabsahan data merupakan konsep penting yang diperbaruhi dari konsep kesahihan (validitas) menurut versi “positivisme” dan disesuaikan dengan tuntutan pengetahuan, kriteria dan paradigmanya sendiri untuk menetapkan keabsahan data (Sayekti, 2001). Diperlukan teknik pemeriksaan yang tepat yang dapat dilihat dari:

1. Transferabilitas

Transferabilitas merupakan pertanyaan empirik yang tidak dijawab oleh peneliti itu sendiri, tetapi dijawab dan dinilai oleh pembaca laporan penelitian. Hasil penelitian kualitatif mempunyai standart transferabilitas

yang tinggi apabila para pembaca laporan penelitian memperoleh gambaran dan pemahaman yang jelas tentang konteks dan fokus penelitian (Bungin, 2003).

2. Kredibilitas

Yaitu kriteria untuk memenuhi nilai kebenaran dari data dan informasi yang dikumpulkan. Artinya, hasil penelitian harus dapat dipercaya oleh semua pembaca secara kritis dan dari responden sebagai informan.

Istilah validitas dan reliabilitas penelitian dalam penelitian kualitatif yang paling sering digunakan adalah kredibilitas. Kredibilitas studi kualitatif terletak pada keberhasilannya mencapai maksud mengeksplorasi masalah atau mendeskripsikan setting, proses, kelompok sosial atau pola interaksi yang kompleks. Deskripsi yang mendalam yang menjelaskan kemajemukan (kompleksitas) aspek-aspek yang terkait dan interaksi dari berbagai aspek menjadi salah satu ukuran kredibilitas penelitian kualitatif (Poerwandari, 2001).

Adapun upaya yang dilakukan peneliti untuk mencapai kredibilitas adalah:

- a. Konsisten pada satu paradigma awal penelitian interpretif atau fenomenologis.
- b. Peneliti menggunakan komunikasi yang baik untuk menggali data yang valid. Peneliti mengikuti gaya bicara dari subyek.

- c. Membuat pertanyaan panduan yang merujuk pada kondisi psikologis sebagai kerangka agar selama proses wawancara dan analisa data tidak melebar.
- d. Triangulasi data, yaitu teknik keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain diluar data itu, untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembanding terhadap data itu. Dengan menggunakan berbagai sumber data yang berbeda untuk mengelaborasi dan memperkaya penelitian yang bisa dilakukan dengan cara mewawancarai significant others (Poerwandari, 2001).

Triangulasi, yang dapat dilakukan dengan :

- 1) Menggunakan sumber ganda (berbeda-beda).
 - 2) Menggunakan metode ganda (berbeda-beda).
 - 3) Menggunakan peneliti ganda (berbeda-beda).
 - 4) Peer debriefing (diskusi dengan teman sejawat)
 - 5) Member check (pengecekan dengan anggota yang terlibat dalam pengumpulan data) (Sayekti, 2008).
- e. Melakukan observasi secara terus menerus dan dengan sungguh-sungguh sehingga peneliti semakin mendalami fenomena yang diteliti seperti apa adanya (Bungin, 2003).

3. Dependabilitas

Kriteria ini dapat digunakan untuk menilai apakah proses penelitian kualitatif bermutu atau tidak, dengan mengecek: apakah si peneliti sudah cukup hati-hati, apakah membuat kesalahan dalam

mengkonseptualisasikan rencana penelitiannya, pengumpulan data, dan pengintegrasian.

Dependabilitas atau auditabilitas, yang dapat dilakukan dengan:

- a. Pengamatan oleh dua atau lebih pengamat
- b. Checking data
- c. Audit trail atau menelusur dari data kasar

4. Konfirmabilitas

Konfirmabilitas merupakan konstruk terakhir untuk menggantikan konsep mengenai obyektifitas. Konfirmabilitas (confirmability), merupakan kriteria untuk menilai mutu tidaknya hasil penelitian. Jika dependabilitas digunakan untuk menilai kualitas dari proses yang ditempuh oleh peneliti, maka konfirmabilitas untuk menilai kualitas hasil penelitian, dengan tekanan pertanyaan apakah data dan informasi serta interpretasi dan lainnya didukung oleh materi yang ada

Peneliti memperhitungkan perubahan-perubahan yang mungkin terjadi menyangkut fenomena dan setting yang diteliti. Dengan adanya data mentah yang terkumpul lengkap dan diorganisasikan dengan baik, peneliti memungkinkan pihak lain untuk mempelajari data, mengajukan pertanyaan kritis bila perlu, bahkan melakukan analisis kembali (Poerwandari, 2001). Disini peneliti hanya menggunakan teknik keabsahan data, diantaranya:

a. Triangulasi

Dengan menggunakan teknik triangulasi sumber dan triangulasi teknik. Triangulasi adalah teknik pemeriksaan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain. Diluar data itu untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembanding terhadap data tersebut (Moleong, 2004).

Triangulasi dengan sumber, berarti membandingkan dan mengecek balik derajat kepercayaan suatu informasi yang diperoleh dengan melalui beberapa sumber, dengan mengkategorisasikan dan mengkategorisasikan mana pandangan yang sama dan mana pandangan yang beda dari masing-masing sumber data

- b. Pengecekan sejawat dengan mengekspos hasil sementara atau hasil akhir yang diperoleh. Data yang telah dianalisis oleh peneliti sehingga menghasilkan suatu kesimpulan selanjutnya dimintakan kesepakatan (Member check) dengan sumber data tersebut (Sugiono, 2007).
- c. Kecukupan referensial
- d. Ketekunan pengamatan

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Setting Penelitian

1. Persiapan penelitian

Dalam setting penelitian yang dilakukan peneliti, terdapat beberapa poin, antara lain:

a. Penentuan subyek

Latar belakang penelitian ini adalah keinginan peneliti dalam melihat pola coping *single parent* dalam menyelesaikan masalah, yang menjadi sumber stress dalam kehidupan mereka. Pola coping dalam menyelesaikan permasalahan, maupun tekanan-tekanan dalam hidup itulah yang menjadi ciri setiap individu yang berbeda. Alasan mengapa peneliti memilih *single parent* ini adalah karena meski subyek menjadi orang tua tunggal dalam arti jadi janda karena perceraian dan banyaknya permasalahan yang menjadi stressor, tapi akhirnya subyek dapat survive dalam menjalani hidupnya dan sukses dalam menjalani karirnya. Perceraian subyek ini terjadi karena “tidak adanya keterbukaan pada pasangan, tidak serius dalam menafkahi untuk kebutuhan hidup, pemakai narkoba, tidak suka beribadah, tidak suka keluarga pihak saya(subyek), egois, angkuh, pribadi yang arogan”(wawancara subyek, tanggal 09 februari 2010)

Subyek adalah seorang *single parent*, terlahir sebagai anak terakhir dari 11 bersaudara. Memiliki satu putri, dia dilahirkan dalam keluarga yang sederhana. Semenjak kecil dia tinggal dengan ibu, bapak dan semua saudaranya. Bapaknya sebagai mantan veteran angkatan darat '45 dan ibu yang tidak bisa baca tulis hanya hafalan-hafalan yang didengarnya. Dahulu jualan jajanan kecil yang dikirim di sekolah-sekolah, tapi sekarang berjualan baju dari rumah ke rumah dengan cara kredit.

Subyek tinggal dan dibesarkan di perkampungan, dengan keadaan rumah yang berdempetan. Dia tinggal di sebuah rumah yang lumayan besar (rumah warisan dari neneknya) rumah dengan segala fasilitas, meski bukan tergolong mewah, namun cukup lengkap. Semua fasilitas tersebut dapat subyek beli dengan uang jeri payahnya sendiri meski dalam keadaan menjadi orang tua tunggal. Bekerja membuat sebagian besar waktunya dihabiskan di luarsendiri yang menjadikan waktunya sebagian besar dihabiskan untuk bekerja untuk memenuhi kebutuhan hidupnya, anak dan ibunya. Hingga putri tunggalnya jadi lebih banyak bersama dengan nenek dan keluarga lainnya yang berada di rumah.

Pencarian subyek penelitian diperoleh dengan mudah, karena dari awal, peneliti sudah tertarik dengan sosok *single parent*, hingga pencarianpun sudah terencana. Awalnya peneliti meminta kesediaan

subjek untuk diteliti. Setelah adanya kesepakatan, maka proses penelitian terlaksana.

b. Persiapan wawancara

Wawancara ini termasuk wawancara mendalam (in-depth interview) yaitu proses memperoleh keterangan untuk tujuan penelitian, dengan cara tanya jawab sambil bertatap muka antara pewawancara dengan informan atau orang yang diwawancarai dengan menggunakan guide wawancara. Untuk itu peneliti terlebih dahulu menyiapkan dan menyusun guide wawancara agar dalam penggalan data peneliti akan lebih terfokus pada data yang ingin diungkap.

c. Persiapan observasi

Observasi dilakukan selama proses wawancara berlangsung. Observasi yang dilakukan lebih ditujukan untuk mengamati aspek-aspek dari subyek penelitian.

2. Pelaksanaan penelitian

a. Gambaran umum penelitian

Penelitian ini dilaksanakan dalam rentang waktu setahun, terhitung dimulai pada bulan februari 2010 dalam kurun waktu tersebut peneliti mulai mencari data-data yang mendukung. Kemudian mulai bulan maret 2011 sampai selesai hasil wawancara dan observasi dianalisis untuk penyusunan laporan. Pelaksanaan penelitian secara langsung melalui wawancara dan observasi dengan para informan

mulai dilakukan sejak turun ke lapangan tanggal 01 februari sampai dengan selesai. Pertemuan ini disesuaikan dengan tempat dan waktu yang diajukan oleh subyek.

Table: 4.1

Rincian jadwal penelitian dengan subyek dan significant other

No	Tanggal	Tempat	Pukul	Lama	Kegiatan
1	01 februari 2010	Rumah subyek	09.00 – 09.30	30 menit	Perkenalan dan menjalin rapport, meminta kesediaan untuk di teliti dan sebagai bahan observasi
2	09 februari 2010	Rumah subyek	15.00 – 17.30	tiga jam, 30 menit	Observasi dan wawancara I dengan subyek
3	14 februari 2010	Rumah subyek	19.00 – 20.30	satu jam, 30 menit	Observasi dan wawancara II dengan subyek
4	09 februari 2010	Rumah informan	13.00 – 14.15	satu jam, 15 menit	Observasi dan wawancara I dengan SI
5	14 februari 2010	Rumah informan	12.15 – 13.45	satu jam, 30 menit	Observasi dan wawancara II dengan SI
6	28 november 2010	Rumah informan	13.30 – 15.00	satu jam, 70 menit	Observasi dan wawancara I dengan NR

Proses pengambilan data dilakukan dengan cara wawancara terhadap beberapa informan diantaranya ibu, kakak ipar dan subyek sendiri. Selain wawancara pengambilan data juga dilakukan dengan

observasi, dimana observasi yang dilakukan oleh peneliti berlangsung secara bersama-sama dengan proses wawancara maupun disaat yang lainnya. Observasi dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti tidak dilakukan setiap minggu namun secara spontan, artinya disaat informan waktunya luang.

Pengambilan data dilakukan diberbagai tempat, diantaranya dirumah, ditempat beraktifitas bersama anaknya. Sedangkan untuk beberapa informan lainnya proses pengambilan data dilakukan ditempat-tempat yang telah ditetapkan oleh informan, terkadang ditempat beraktifitas, rumah dan tempat lainnya. Peneliti sengaja tidak menetapkan sendiri tempat dan jadwalnya karena peneliti tidak ingin mengganggu aktivitas serta kepentingan subyek maupun informan lainnya dengan demikian data yang diperoleh baik dari hasil wawancara maupun observasi benar-benar data yang diungkap oleh para informan sesuai dengan keinginan dan tanpa ada rasa paksaan. Disamping itu cara tersebut dirasa oleh peneliti lebih efektif dalam menggali data dari berbagai macam aktivitas maupun kepentingan masing-masing.

Pengambilan data berlangsung kurang lebih satu tahun dengan waktu penelitian yang tidak di tentukan, karena peneliti lebih terkendala dengan pembagian waktu, yaitu mengatur waktu diri sendiri untuk mengerjakan dan untungnya tidak menemukan kesulitan yang terlalu saat mengadakan rapport dengan informan, hingga proses

pengambilan data dapat berjalan dengan lancar hal ini menjadikan data yang diperoleh semakin banyak sampai pada penemuan suatu data tentang informasi strategi coping stress pada *single parent*.

Kegiatan observasi dalam penelitian ini dilakukan secara bersamaan selama proses wawancara berlangsung. Aspek-aspek yang diobservasi antara lain

- Lokasi wawancara
- Gambaran subyek
- Sikap subyek selama proses wawancara
- Komunikasi verbal dan non verbal

b. Kendala selama penelitian

Penelitian ini dalam pelaksanaannya menemui beberapa kendala baik yang muncul Karena factor internal maupun factor eksternal peneliti, yaitu:

1. Factor internal

- a) Pemahaman penelitian tentang metode penelitian kualitatif dan tentang teori strategi coping dari lazarus dan folkman sehingga memerlukan waktu yang lama dalam melaksanakan persiapan penelitian.
- b) Kurangnya kemampuan penelitian dalam mengorganisasi dan menganalisis data sehingga data yang dikumpulkan tidak segera diselesaikan.

- c) Peneliti juga terkendala anak, karena peneliti sudah mempunyai anak yang diasuh sendiri sehingga penelitian jadi kadang tidak aktif dan kadang melakukan penelitian.

2. Factor eksternal

- a) Keterbukaan subyek, karena kesulitan dalam menjawab di butuhkan waktu khusus untuk melakukan pendekatan.
- b) Wawancara yang dilakukan ada yang menggunakan bahasa campuran yaitu bahasa jawa dan bahasa Indonesia

c. Langkah mengatasi kendala

Langkah-langkah yang dilakukan peneliti, dalam upaya mencapai hasil penelitian yang maksimal terkait dengan factor di atas, antara lain:

1. Terkait dengan factor internal

- a) Peneliti berdiskusi dengan teman-teman yang lebih senior dan mempelajari kembali literatur dengan metode penelitian kualitatif dan strategi coping untuk memperdalam wawasan mengenai metode penelitian yang akan digunakan.
- b) Berdiskusi dengan dosen dan membaca buku tentang organisasi dan analisis data.
- c) Saat penelitian anak dari peneliti kadang dititipkan atau dibawa dilokasi dengan mencari waktu yang tepat.

2. Terkait dengan factor eksternal
 - a) Peneliti melakukan pendekatan secara personal dengan sering mengunjungi dan banyak melakukan aktifitas ditempat subyek seperti main, makan bersama subyek.
 - b) Dengan mengikuti bahasa dari informan sehingga lebih leluasa kemudian menganalisisnya dibahasa indonesiakan.

B. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Temuan Penelitian

a. Deskripsi informan

1) Profil Informan 1 (subyek)

Inisial	: NS
Jenis kelamin	: Perempuan
Lahir	: Sidoarjo, 08 Oktober 1980
Usia	: 30 tahun
Pendidikan	: Strata 1
Alamat	: Waru - Sidoarjo
Agama	: Islam
Suku bangsa	: Jawa
Anak ke	: 11
Pendidikan yang di lalainya	:

1. SD MINU kedung rejo, tahun 1987 s/d 1992, di Jl. Brigjen katamso, waru

2. SMP Wahid Hasyim 8 waru, tahun 1992 s/d 1995, di jl. Kureksari, waru
3. SMSR (sekolah menengah senirupa) negeri Surabaya, tahun 1995 s/d 1998, di jl. siwalan permai no.1 sby
4. Perguruan tinggi di UNESA senirupa, tahun 1999 s/d 2003, di jl. Lidah wetan sby.

Untuk kegiatan yang pernah diikutinya: pengurus janji alim(jama'ah pengajian anak-anak muslim), IPPNU, fatayat, organisasi di kampus juga, suka bikin *event organizer*, pernah dapat penghargaan simpati zone, prestasi, prathita, adikarya dan super semar

2) Profil Informan 2

Inisial	: SI
Jenis kelamin	: Perempuan
Lahir	: Lamongan, 20 Desember 1976
Usia	: 34 tahun
Pendidikan	: SMA
Agama	: islam
Suku bangsa	: jawa
Hubungan dengan subyek	: Kakak ipar

3) Profil informan 3

Inisial	: NR
Jenis kelamin	: perempuan

Lahir	: Sidoarjo, 1937
Usia	: 74 tahun
Pendidikan	: -
Agama	: Islam
Suku bangsa	: Jawa
Hubungan dengan subyek	: Ibu subyek

b. Hasil observasi di lapangan

Wawancara dilakukan di rumah subyek (NS) yang berada di daerah bandil-waru-sidoarjo, rumah yang bisa dibilang besar dengan beberapa fasilitas yang meringankan dan memanjakan penghuninya seperti kulkas, mesin cuci, laptop, tv, video, motor, mobil, hp dll yang mana semua itu di beli subyek dengan uang sendiri. Rumah dengan tiga kamar, musholah, satu kamar mandi, ruang tamu, dapur, ruang makan trus samping rumah masih ada beberapa bangunan kamar yang di kos kan dll. Subyek mempunyai kamar terbesar di rumah tersebut, karena memang barang-barangnya yang banyak, dia juga tidur dengan putri tunggalnya, mereka berdua mempunyai kesamaan yaitu suka dengan koleksi sandal dan sepatu, karena yang saya tahu subyek sangat konsumtif, kalo beli barang seperti kerudung, baju, sepatu tidak bisa cuma beli satu malah kadang langsung satu lusin, padahal belum tentu dipakai semua. Subyek tidak sendirian tinggal di rumah itu subyek berada di rumah dengan kakak laki-laki, kakak ipar dan ibu subyek.

Pada wawancara pertama ini saat itu di dalam ruangan tersebut ada subyek, anaknya yang lalu lalang demikian dengan saudara lainnya, dalam wawancara subyek terlihat antusias dikarenakan dari awal subyek sudah mengetahui dengan penelitian ini, dengan sesekali mengawasi anak, membuatkan susu anaknya yang ingin dibuatkan susu di dalam botol, sedangkan untuk wawancara yang kedua saat itu berada di dalam kamar subyek. Saat itu subyek sedang berdua saja dengan anak perempuannya, dengan sesekali bercanda dengan putrinya tersebut peneliti mengajukan pertanyaan satu persatu dapat dijawab oleh subyek dengan lancar karena subyek berharap pengalamannya nanti akan dapat bermanfaat buat orang lain, akan tetapi jawaban dari subyek peneliti terima dirasa masih mengambang/abstrak untuk itu dibutuhkan informan lain.

Untuk informan yang ke 2 saat wawancara dan observasi pertama dilakukan informan juga terlihat antusias dan senang sekali diwawancarai dengan mengawasi anaknya yang sedang bermain informan 2 menjawab pertanyaan peneliti dengan gamblang. Lokasi wawancara pada informan 2 ini yaitu berada di teras depan rumah dengan keadaan duduk di kursi dalam suasana santai di siang hari. Sedangkan untuk wawancara kedua berada di dalam ruang tengah hanya ada kami berdua dengan sedikit diselingi senda gurau informan ini menjawab tanpa adanya keterpaksaan secara lancar. Pemilihan informan 2 ini karena, dengan pertimbangan beliau selain juga tinggal

serumah dengan subyek yang otomatis sedikit banyak tahu tentang bagaimana kondisi subyek saat itu dan kondisi lingkungan sekitar hingga diharapkan dapat melengkapi informasi yang sudah didapat dari subyek sendiri.

Sedangkan untuk informan yang ke 3 ini wawancara dan observasi saat itu dilakukan di dalam kamar subyek, karena waktu itu informan sedang menjaga cucunya yaitu putri dari subyek yang sedang ditinggal kerja, dengan sesekali nenek ini membuatkan susu botol untuk cucunya kemudian beliau menjawab setiap pertanyaan yang peneliti berikan dengan lebih antusias dari subyek sendiri. Peneliti memilih informan ini, karena beliau adalah ibu dari subyek sendiri jadi siapa yang tidak akan tahu mengenai anaknya sendiri.

c. Perilaku subyek

Saat peneliti datang ke rumah subyek (NS) menyambut dengan ramah dan cukup antusias. S1 adalah orang yang supel, mudah akrab meski dengan orang baru dan sangat terbuka, hal ini terbukti dengan banyak serta lancarnya menjawab pertanyaan dari peneliti. Subyek juga sosok yang mandiri, positive thinking, sangat menjaga image, ceria yang mungkin kadang keceriaannya itu dia lakukan untuk menutupi masalahnya sendiri. Namun kadang subyek adalah juga sosok yang hiperbolis.

Setelah menjadi orangtua tunggal, subyek mengalami perubahan seperti menjadi egois, kalau ingin sesuatu harus terpenuhi tidak seperti

jawaban subyek sendiri, karena subyek menjawab dengan jawaban yang terlihat menutupi atau masih ngambang.

Sedangkan dalam kenyataannya perubahan perilaku dari subyek terlihat sekarang jadi orang yang workaholic, seperti yang diutarakan informan SI

2. Hasil Analisis data

a. Hasil wawancara

1) Strategi coping hubungan interpersonal (dengan anak dan keluarga)

Subyek S1 berusia tiga puluh tahun dibesarkan dikeluarga besar sebagai anak terakhir dari sebelas orang bersaudara.

*“ceritakan tentang struktur keluarga anda?”(AK 0902/S/1)
“berbicara mengenai struktur keluarga...saya merupakan anak terakhir dari sebelas bersaudara,.....”(NS 0902/S)*

Subyek memang pernah bertengkar dengan saudara, tapi itu hanya dianggap hal yang biasa terjadi karena beda karakter kepribadian saja

*“adakah konflik antar anda dengan anggota keluarga?”(AK 0902/S/2)
“memiliki keluarga besar dengan berbagai macam karakter kepribadian pastinya akan ada konflik, akan tetapi selama ini tidak ada yang berat konfliknya....hanyalah riyak-riyak kecil.... “(NS 0902/S)*

Subyek termasuk sosok yang lebih hati – hati dalam bersikap, karena subyek lebih dalam juga memikirkan hasil yang akan dihasilkan dari setiap sikap yang akan diambilnya. Apalagi masalah ini menyangkut dengan keluarga.

“bagaimana cara anda menyelesaikannya?”(AK 0902/S/3)

“jika ada masalah tentunya harus dipikirkan lebih dalam cara penyampaian, agar tidak terjadi ketersinggungan...karena setiap penyampaian kata-kata kita dan seberapa besar persoalan kita sangat mempengaruhi hasil penyelesaian konflik tersebut, apalagi dengan saudara sendiri, sensitivitas pasti jauh lebih tinggi.....(NS 0902/S)

Di awal perceraian hubungan dengan anak biasa saja, ini dikarenakan saat itu anak masih balita, sehingga masih belum faham dengan sebuah perceraian, yang penting bagi subyek dengan menjaga sikap dengan baik antara dia, anaknya dan mantan suami agar anak tidak terbebani mental dan psikologisnya tidak terganggu lebih jauh.

“bagaimana hubungan anda dengan anak di awal perceraian?”(AK 0902/S/13)

“kebetulan awal perceraian, posisi anak saya masih balita, sehingga dia tidak faham akan arti sebuah perceraian bahkan sampai saat ini emmmm....prinsipnya yang terpenting anak jangan dibebani atas perceraian tersebut, misalnya menjaga sikap dan setiap kata-kata yang keluar dari mulut kita terhadap anak-anak, jangan saling menjelekkkan antara saya dan mantan suami kepada anak-anak supaya secara mental dan psikologis dia tidak stress, karena jika terjadi hal tersebut bisa membuat keterlambatan, kecerdasan, kepribadiannya... sekarang hubungan saya dengan anak sangat dekat dan komunikatif. Alhamdulillah hak asuh anak jatuh pada saya.”(NS 0902/S)

Subyek akan mencoba mencermati apa yang terjadi dengan anaknya dengan cara lembut mencari apa penyebab anak menjadi rewel

“kalau anak sedang rewel apa yang anda lakukan?”(AK 0902/S/14)
“Mencoba menenangkannya dengan cara yang lembut. Mencoba mencermati mengapa anak jadi rewel, apakah sakit atau terjadi sesuatu kepadanya. Perlu diketahui saya mempercayai apa yang saya pikirkan, rasakan akan sangat berpengaruh terhadap anak kita...jadi..

apabila saya lagi sumpek, banyak masalah maka sikap yang langsung saya ambil adalah mencoba tenang dan sabar, sehingga tidak berdampak pada anak, misalnya jadi panas, rewel dll”(NS 0902/S)

Subyek akan memberikan penjelasan kepada anak terlebih dahulu, kalau anak ingin ditemani saat pekerjaan sedang menumpuk, kemudian akan berangkat kerja

“Kalau anak ingin ditemani, tapi pekerjaan sedang numpuk apa yang mbak lakukan?”(AK 1402/A/3)

“Memberikan penjelasan, terus berangkat kerja dan selalu menyempatkan waktu untuk telepon rumah, ngobrol-ngobrol dengan anak, guyonan di telepon...itu salah satu alternative yang bisa dilakukan”(NS 1402/A)

Subyek mencoba dengan menunjukkan hal yang baik – baik tentang mantan suaminya kepada anak untuk menghadirkan sosok bapaknya agar tidak mempengaruhi proses tumbuh kembang anak

“seperti apa mbak menghadirkan sosok bapak bagi anak?”(AK 1402/A/4)

“Walaupun ayah kandungnya tidak menemani anak tiap hari, tapi saya tetap berkawajiban untuk menunjukkan bahwa sosok ayah adalah baik, penyayang. Intinya saya berharap anak tidak terbebani hal-hal yang menjadi masalah orang tuanya, sehingga tidak mempengaruhi proses pertumbuhan anak..saya berharap anak dapat tumbuh kembang dengan baik, karena masa kecil yang bagus proses pertumbuhannya sangat mempengaruhi kepribadiannya kelak pada saat dewasa”(NS 1402/A)

Subyek menyediakan waktu khusus dengan anaknya disaat hari sabtu-minggu dan tanggal merah dengan bermain, jalan – jalan, kerumah saudara dll

“adakah waktu khusus untuk anak? Biasanya ngapain?”(AK 1402/A/5)

“Waktu khusus.....di hari sabtu-minggu dan libur tanggal merah, mengisi waktu dengan bermain, jalan-jalan, bersepeda, berenang, kerumah saudara(supaya akrab dengan sepupunya), beli buku....”(NS 1402/A)

Subyek masih merasa masalah psikologis anaknya yang masih menjadi PR, karena itu subyek masih banyak belajar, mencari solusi akan persoalan yang tiba – tiba saja ada. Namun selama ini dengan komunikasi, saling terbuka kemudian saling mengisi menjadi salah satu training saya dan yang terpenting dengan menunjukkan kalau subyek sangat menyayangi anaknya seperti mencium, memeluk dll hal itu subyek lakukan.

“perceraian ini pastinya berdampak dengan pada psikologis anak, jadi selama ini bagaimana cara mbak untuk mengatasinya?”(AK 1402/A/8)

“Memang tidak mudah untuk hal ini...sayapun masih harus banyak belajar untuk menyikapi, mencari solusi pada persoalan yang terkadang tiba-tiba hadir..yang menjadi pengaruh pada psikologis anak saya. Selama ini saya selalu berusaha memahami posisi anak, membayangkan jika saya yang menjadi anak dengan itu saya lebih memahami posisi anak...apabila sudah faham sudah tahu jawaban atau arah kemana yang bisa menjadi “mengatasi”. Saya lebih suka komunikasi timbal balik, karena dengan komunikasi akan ada pembicaraan, keterbukaan, saling mengisi dengan cara itulah saya mengatasi psikologis anak dengan memberikan pemahaman, kesabaran, berdo’a bersama. Selain itu ada juga yang tidak kalah penting adalah saya selalu menunjukkan bahwa saya menyayangi, mencintai, tulus terhadap anak dan memberikan sentuhan-sentuhan seperti mencium, memeluk, mengucapkan I love u disaat mau tidur setelah berdo’a bersama, pada saat mau berangkat sekolah atau pada setiap saat. Dengan berekspresi seperti itu akan ada kedekatan dari hati kehati”(NS 1402/A)

Kesimpulan:

Dari hasil wawancara ini di dalam keluarga subyek lebih menggunakan coping yang terfokus pada masalah (problem - focused coping) , yaitu strategi coping yang bertujuan untuk mengontrol stress, dalam rangka menghilangkan atau meminimalisir kondisi stress yang dihadapi. Subyek akan lebih berhati – hati dalam pengambilan keputusan apabila mempunyai konflik dengan saudara sendiri. Apalagi mengenai persoalan dengan anaknya dia akan lebih mencermati dan terlebih dulu mencari penyebab dari sebuah permasalahan yang datang dengan anaknya.

2) **Strategi coping (pandangan masyarakat tentang orangtua tunggal)**

Subyek menganggap setelah ada orang lain dan mantan suami yang menyebarkan hal negative di masyarakat akhirnya terbangun image yang kurang baik tentang diri dan keluarganya.

“bagaimana pandangan masyarakat pada status anda sekarang, menurut mbak?”(AK 0902/S/7)

“awal-awal menjadi single parent sangat tidak mudah, karena kebetulan dilingkungan saya terbangun image kurang baik terhadap saya...yang diakibatkan seorang tetangga dan mantan suami yang menyebarkan hal negative dimasyarakat dan di keluarga besar saya.(NS 0902/S)

Subyek mencoba mengatasi dengan terlebih dahulu menyelesaikan masalah tersebut kepada keluarga kemudian mengenai image yang sudah tersebar negative di masyarakat dia mencoba dengan Cuma diam dan membiarkan waktu yang membuktikan kebenaran.

*“bagaimana cara mengatasi masalah tersebut?”(AK 0902/S/8)
 “secara pribadi saya mencoba mengatasi di keluarga besar saya dan sukses. Mengenai image negative yang tersebar di masyarakat, saya biarkan saja tanpa klarifikasi dan lebih baik diam (itu yang terbaik menurut saya pada saat itu)...sehingga dengan berjalannya waktu yang membuktikan sebuah kebenaran, ibarat bau busuk disembunyikan, suatu saat akan tercium juga”(NS 0902/S)*

Bagi subyek masalah pandangan masyarakat ini bukanlah masalah yang membuatnya tertekan, karena subyek menganggap sudah berbuat/ mempunyai manajemen kepribadian yang baik dan positif terhadap masyarakat bahwa mereka bukan orang yang bodoh.

*“apakah masalah tersebut menjadi tekanan?”(AK 0902/S/9)
 “tidak. Kebetulan saya mempunyai manajemen kepribadian yang sangat menguntungkan diri saya, sehingga Alhamdulillah tidak menjadi beban berat akan tetapi harus waspada agar tidak semakin harus menjaga sikap, tutur kata, perilaku yang baik, karena bagi saya masyarakat bukanlah orang bodoh yang begitu saja menelan informasi dari luar, tapi kalo tidak ditunjang dengan pribadi kita yang baik maka masyarakat meng-IYA kan.... ”(NS 0902/S)*

Subyek menganggap setelah terjadi fitnah tersebut, maka masyarakat menjadi bersimpati dan berempati dengan berusaha menjadi wanita yang berkepribadian baik, bekerja dengan sungguh – sungguh, professional, beramal, ramah, ceria, tidak sombong, sederhana, bersahaja

*“lalu bagaimana penerimaan masyarakat kemudian, apa yang mbak rasakan dan usaha apa yang mbak lakukan agar masyarakat baik lagi?”(AK 0902/S/10)
 “saya merasa masyarakat lebih banyak bersimpati dan berempati terhadap saya dan ada juga yang menjadikan contoh terhadap diri saya untuk para wanita single parent lainnya....dengan berusaha menjadi wanita yang berkepribadian baik, bekerja dengan sungguh – sungguh, professional, beramal, ramah, ceria, tidak sombong, sederhana, bersahaja”(NS 0902/S)*

Bagi subyek lingkungan sangat berpengaruh terhadap dirinya untuk itu dia lebih selektif dalam bergaul, dengan orang yang baik subyek akan bersikap lebih baik pula dibanding dengan orang yang kurang baik dengannya

“seberapa besar pengaruh masyarakat buat mbak?”(AK 0902/S/11)
“lingkungan sangat berpengaruh terhadap diri saya, sehingga saya memilih dan memilah mana yang tepat lingkungan untuk saya...sehingga bisa memajukan diri saya, kebetulan saya sangat selektif dalam pergaulan, orang – orang yang baik saja yang saya dekati, apabila ada orang yang kurang baik cukup dengan menyapa ramah tanpa ada komunikasi lebih dalam...sehingga kita tidak terbawa arus aura negative....”(NS 0902/S)

Subyek mencoba akan lebih tenang jika menghadapi fitnah – fitnah yang tidak benar, melakukan pembenahan diri, introspeksi diri lebih baik daripada menyalahkan orang lain dan membiarkan hanya waktu yang menjawab

“apa yang anda rasakan saat harus berhadapan dengan tanggapan negative masyarakat pada status mbak sekarang, trus mengatasinya bagaimana?”(AK 0902/S/12)
“saya harus mengambil langkah tenang, sabar, mencermati apa yang sudah beredar diluaran berita tentang saya, mengolah mengapa berita tersebut bisa menyebar terlepas benar/tidak, mencari solusi untuk menetralkan/ mengembalikan kondisi supaya membaik kembali. Misalnya dengan merubah diri pada hal – hal yang rawan fitnah/gossip, introspeksi diri, saya percaya bahwa waktu yang akan menjawab semuanya...saya lebih suka melakukan pembenahan – pembenahan diri sendiri daripada harus sibuk menyalahkan orang lain.”(NS 0902/S)

Subyek anggap bahwa masyarakat di perkampungan lebih peduli dalam arti membicarakan, bergosip, sok tau dll. Namun subyek mensikapinya dengan senyuman karena subyek anggap masalah pribadi adalah bukan konsumsi umum

“bagaimana tanggapan masyarakat saat awal mbak menjanda?”(AK 1402/A/2)

“Hidup dikampung seperti saya sangat berbeda ketika hidup dikomplek perumahan. Dikampung masyarakat lebih sensitive, lebih peduli pada sekitarnya....walaupun “peduli” dalam arti membicarakan, bergosip, rasa penasaran, menerka – nerka, sok tahu dll....ada banyak juda yang menanyakan langsung kepada saya...”mengapa? kok bisa? Bagaimana ceritanya?” dll. Tapi hampir semua saya sikapi dengan senyuman saja, karena bagi saya masalah pribadi saya bukan untuk konsumsi umum”(NS 1402/A)

Kesimpulan:

Sedangkan di dalam masyarakat subyek dapat menggunakan kedua klasifikasi coping tersebut yaitu *Coping yang terfokus pada masalah (Problem - Focused Coping)* adalah strategi coping yang bertujuan untuk mengontrol stres, dalam rangka menghilangkan atau meminimalisir kondisi stres yang di hadapi, dalam hal ini subyek menunjukkannya dengan cara menyelesaikan masalah yang dihadapinya karena itulah cara untuk melindungi diri dari kerugian, prasangka terluka dan melakukan sesuatu untuk melepaskan diri dari pikiran terhadap kesulitan - kesulitan yang dihadapi. Diam, cuek saat mendapati masalah juga menjadi salah satu alternative saat menerima stressor dari masyarakat. Kemudian subyek juga menggunakan dan *Coping yang terfokus pada emosi (Emotion - Focused Coping)* Adalah suatu usaha yang dilakukan individu untuk mengatur emosinya dalam rangka menyesuaikan diri dengan dampak yang akan ditimbulkan oleh suatu kondisi atau situasi yang penuh tekanan. Dalam hal ini subyek menunjukkannya dengan lebih menguatamakan untuk introspeksi diri

daripada sibuk menyalahkan orang lain, subyek memandang positif masyarakat dengan arti peduli pahal makna sebenarnya adalah masyarakat yang suka membicarakan, menggosip dan sok tau itu.

3) **Strategi coping personal (pengalaman subyek menjadi orangtua tunggal)**

Subyek dalam menyelesaikan permasalahan hidupnya lebih menekankan dengan bekerja, melihat sebuah pengalaman, baik pengalaman diri sendiri maupun orang lain, berusaha menjadi sosok yang berkepribadian baik, sabar, banyak syukur dan memperjuangkan harapan yang diinginkan.

“bagaimana cara mbak menyelesaikan permasalahan hidup?”(AK 0902/S/5)

“dengan bekerja, banyak belajar dari pengalaman orang lain/pribadi, berdo’a, berusaha menjadi pribadi yang lebih baik, sabar dan banyak syukur atas apa yang sudah dimiliki dan memperjuangkan yang diharapkan”(NS 0902/S)

Subyek menganggap sebuah permasalahan dikatakan telah berakhir apabila diantara kedua belah pihak saling iklas

“sejauh apa menurut anda konflik dikatakan selesai?”(AK 0902/S/4)

“konflik saya anggap selesai apabila kedua belah pihak bisa legowo/ikhlas”(NS 0902/S)

Dan hal yang perlu disikapi setelah menyandang status *single parent*, yaitu pandangan orang lain tentang diri untuk itu subyek mencoba membangun kenyamanan pada diri sendiri maupun masyarakat dengan memperbanyak beraktifitas agar lebih maju dan kreatif.

“hal apa saja yang anda lakukan untuk mengatasi perubahan status?”(AK 0902/S/6)

“menjadi seorang istri dan berubah menjadi janda memang tidak mudah, dalam arti ada banyak hal yang harus kita sikapi...antara lain pandangan orang terhadap kita dll...maka kita harus semakin cerdas untuk membangun kenyamanan pada diri sendiri maupun pada orang lain (masyarakat), dengan banyak beraktivitas akan mengembangkan kepribadian untuk lebih maju, kreatif, professional dan pola pikir yang cerdas”(NS 0902/S)

Subyek masih mempunyai harapan suatu saat akan dapat berumah tangga kembali, namun akan lebih selektif karena anak masih membutuhkan figure ayah yang baik, akan tetapi hal tersebut tidak perlu tergesa – gesa agar tidak sa;ah pilih lagi

“apakah punya niat cari suami lagi?...kenapa mbak....?”(AK 0902/S/15)

“Iya...tentunya saya juga berharap suatu saat saya bisa berumah tangga lagi, yang tentunya harus lebih selektif dalam memilih dan memohon kepada-Nya agar dipilhkan laki-laki yang bisa membawa kebahagiaan dan keselamatan dunia akhirat kami....saya berminat ingin cari suami lagi, karena kita tidak bisa hidup sendiri terus, juga ada anak yang membutuhkan figure ayah yang baik..saya tidak perlu tergesa-gesa dalam menikah lagi, lebih baik pelan-pelan cari dengan selektif supaya tidak salah pilih lagi.”(NS 0902/S)

Motivasi hidup subyek sekarang adalah anak, orang tua,karier dan mencari pasangan

“Motivasi hidup mbak sekarang apa/ siapa?”(AK 0902/S/16)

“Motivasi hidup saya sekarang adalah anak, orang tua, keluarga, karier, mencari pasangan”(NS 0902/S)

Subyek akan tidak langsung berbangga hati jika ada yang memandang positif, namun juga tidak akan langsung bersedih hati, tidak control jika ada yang memandang negative namun yang pertama dilakukan adalah tetap tenang

“apa yang mbak lakukan saat ada orang lain membicarakan mbak, baik itu positif maupun negative?”(AK 1402/A/1)

“Apabila dipandang orang positif jangan langsung berbangga hati atau kegirangan, begitupun dipandang negative jangan langsung sedih, naik darah, tidak terkontrol, tapi yang pertama dipandang orang positif maupun negative yang harus dilakukan adalah tetap tenang”(NS 1402/A)

Subyek akan mencoba mencari posisi yang lebih menenangkan hati jika emosi tersebut belum terlampiaskan, namun akan langsung memeluk anak dan meminta maaf jika sudah terlampiaskan kepada anak

“misalnya saat emosi sedang tidak terkontrol, biasanya apa yang mbak lakukan?”(AK 1402/A/6)

“Apabila emosi sudah memuncak, tapi belum sempat terlampiaskan saya biasanya minggir mencari posisi yang bisa lebih menenangkan hati, tapi bila sudah terlanjur terlampiaskan biasanya anak bisa langsung dipeluk dan saya meminta maaf. Hal ini sangat bagus sebagai pendidikan akhirnya anak saya jika melakukan kesalahan langsung reflek meminta maaf”(NS 1402/A)

Subyek berusaha mencari peluang bisnis, mencari pekerjaan dan berdo'a saat awal perceraian dulu karena saya yakin pasti ada jalan bagi orang yang mau berusaha

“mbak kan bilang kalau awal perceraian keadaan ekonomi sedang kacau, saat itu apa yang mbak lakukan untuk mengatasi?”(AK 1402/A/7)

“Berdo'a sambil berusaha mencari peluang bisnis, mencari pekerjaan. Saya percaya akan ada jalan bagi orang-orang yang mau berusaha dan itu sudah saya buktikan”(NS 1402/A)

Kesimpulan:

Untuk strategi coping personal subyek juga menggunakan kedua klasifikasi coping tersebut yaitu *Coping yang terfokus pada masalah (Problem - Focused Coping)* adalah strategi coping yang

bertujuan untuk mengontrol stres, dalam rangka menghilangkan atau meminimalisir kondisi stres yang di hadapi, dalam hal ini subyek menunjukkannya dengan cara memikirkan dan melakukan sesuatu untuk melepaskan diri dari pikiran terhadap kesulitan yang dihadapinya dengan jalan bekerja, mencari peluang bisnis, segala sesuatu yang membuatnya beraktifitas. Berdo'a saat mendapati masalah juga menjadi salah satu alternative saat menerima stressor dari masyarakat. Kemudian subyek juga menggunakan dan *Coping yang terfokus pada emosi (Emotion - Focused Coping)* Adalah suatu usaha yang dilakukan individu untuk mengatur emosinya dalam rangka menyesuaikan diri dengan dampak yang akan ditimbulkan oleh suatu kondisi atau situasi yang penuh tekanan. Dalam hal ini subyek menunjukkannya dengan jalan bersabar, banyak bersyukur atas apa yang sudah dimiliki.

b. Triangulasi

Temuan yang ditemukan dengan mewawancarai signifikan other ternyata tidak semuanya sama dengan yang dikatakan oleh subyek seperti yang ditunjukkan table di bawah ini:

Table: 4. 2 triangulasi

1) Strategi coping hubungan interpersonal (dengan anak dan keluarga)

Coping Yang dipakai	Subyek	SI	NR
Problem focused coping stress	Subyek akan lebih berhati – hati dalam pengambilan keputusan apabila mempunyai konflik dengan saudara sendiri, subyek bila mempunyai masalah dia akan mencari jalan keluarnya, contoh dengan cara menanyakannya langsung. Apalagi mengenai persoalan dengan anaknya dia akan lebih mencermati dan terlebih dulu mencari penyebab dari sebuah permasalahan	Dengan keluarga : “ya ditanyakan langsung sama yang punya masalah”(SI 0902/S/2) Dengan anak : ”tetap ditinggal. Si anakkan menggantung pada neneknya”(SI 1402/S/7)	Dengan keluarga : “yo diomongin enak – enak, nek pas salah see...meneng, kadang sampe nangis, tapi nek bener.emmmm..mengkerik”(NR 2811/A/1) Dengan anak : Sama dengan informan SI
Kesimpulan	Menurut kedua informan sama dengan apa yang dikatakan oleh subyek, yaitu dengan mencari cara penyelesaiannya dengan menanyakan langsung, demikian jika bermasalah dengan anaknya subyek akan meminta maaf kepada anaknya		

2) Strategi coping (pandangan masyarakat tentang single parent)

Coping Yang dipakai	Subyek	SI	NR
Problem focused coping stress	dalam hal ini subyek menunjukkannya dengan cara menyelesaikan masalah yang dihadapinya karena itulah cara untuk melindungi diri dari kerugian, prasangka terluka dan melakukan sesuatu untuk melepaskan diri dari pikiran terhadap kesulitan-kesulitan yang dihadapi. Diam, cuek saat mendapati masalah juga menjadi salah satu alternative saat menerima stressor dari masyarakat.	“dia seolah-olah ndak menghiraukan perkataan orang lain, buktinya dia masih sering pulang malam, kadang-kadang diantar orang lain....kayaknya ndak ada rasa malu....ketemu orang-orang sekitar kelihatannya agak canggung ndak kayak biasanya waktu belom cerai” (SI 1402/A/4)	Kalau menurut informan ini juga sama dengan yang dikatakan SI
Emotion focused coping stress	Dalam hal ini subyek menunjukkannya dengan lebih menguatamakan untuk introspeksi diri daripada sibuk menyalahkan orang lain, subyek memandang positif masyarakat dengan arti peduli padahal makna sebenarnya adalah masyarakat yang suka membicarakan, menggosip dan sok tau itu.	“masyarakat pada umumnya tetap dia yang disalahkan, malah kebanyakan simpati pada mantan suaminya....dibuang begitu saja” (SI 1402/A/5)	Informan ini bilang kalau tidak ada masalah dengan masyarakat, malahan ada yang datang menanyakan kebenaran
Kesimpulan:	Keterangan informan SI membenarkan apa yang diutarakan subyek, sesungguhnya masyarakat juga suka membicarakan		

	yang buruk, tapi subyek mengingkari dengan bilang bahwa hal itu adalah bentuk kepedulian dari masyarakat, namun tidak demikian dengan NR beliau menganggap tidak ada apa-apa dengan masyarakat
--	--

3) **Strategi coping personal (pengalaman individu menjadi orangtua tunggal)**

Coping Yang dipakai	Subyek	SI	NR
Problem focused coping stress	subyek menunjukkannya dengan cara memikirkan dan melakukan sesuatu untuk melepaskan diri dari pikiran terhadap kesulitan yang dihadapinya dengan jalan bekerja, mencari peluang bisnis, segala sesuatu yang membuatnya beraktifitas. Berdo'a saat mendapati masalah juga menjadi salah satu alternative saat menerima stressor dari masyarakat.	“enjoy, seperti biasa, tapi yo ngunu dik, emmmm keimanan, seperti sholatnya dll jadi jarang ngunu”(SI 0902/S/1)	“Lha iku arek mokong, gak ro wedi pengeran paling, jarang sembayang shubuh...iku wae diobrak, di gugah gak tangi-tangi, sampek pegel sing ngandani”(NR 2811/A/7)
Emotion focused coping stress	ini subyek menunjukkannya dengan jalan bersabar, banyak bersyukur atas apa yang sudah dimiliki.	“preeettt.....saya pikir agak keras kepala, egois, apa yang diinginkan seolah-olah minta dituruti ”(SI 1402/A/3)	Sama dengan informan SI
Kesimpulan:	Menurut kedua informan apa yang dipaparkan subyek, tidak seperti yang dirasa oleh informan karena menurutnya kalau subyek itu keras kepala, apa yang diinginkan selalu minta dituruti.		

c. Analisis Data

1. Permasalahan hidup orangtua tunggal

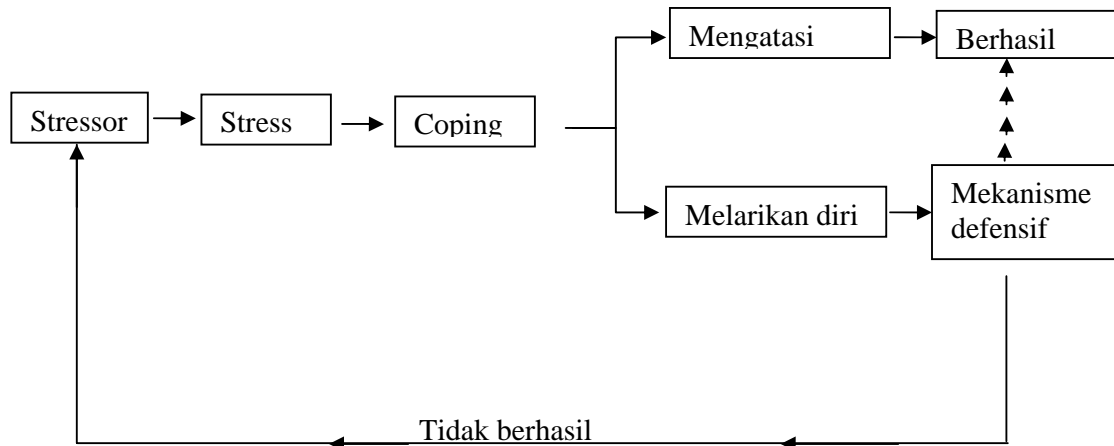
Table: 4.3

No	Permasalahan	Solusi
1.	Ekonomi	Mencari pekerjaan, berbagai macam peluang pekerjaan dicobanya demi memenuhi kebutuhan keluarganya.
2.	Sosial	Subyek bersikap diam. Berusaha mematahkan stigma masyarakat seiring berjalannya waktu. Dan selalu berusaha mengambil hikmah dari setiap masalah.
3.	Pola asuh anak	Kesibukan subyek membuat waktu untuk keluarga tersita. Sehingga, sang anak sering ditemani nenek dan bibinya di rumah. Namun saat subyek sedang libur, dia berusaha memberikan waktu berkualitas dengan anaknya.
4.	Emosi	Ketika emosi subyek memuncak dia lebih banyak mengalihkan perhatiannya dengan menyibukkan diri dengan pekerjaannya. Dan menghabiskan waktu dengan teman-temannya, sebagai ajang curhat. Kadang kemarahan itu di tumpahkan di rumah.

2. Gambaran stress pada subyek

Gambar: 4.3

Pola stress



Dengan melihat pola stress di atas dapat dijelaskan bahwasanya orangtua tunggal ini menghadapi stressor yang beraneka ragam yang nantinya dapat di respon menjadi stress, yaitu akan mengalami shock ringan yang meliputi salah satu keseluruhan keseluruhan dari berbagai respon fisiologis, kognitif, respon emosi dan respon tingkah laku (Geocities.com, 2009).

Jika orangtua tunggal tidak dapat mengcoping masalahnya dengan tepat, maka akan berkembang menjadi distress, yaitu stress yang destruktif dan membahayakan, namun sebaliknya jika subyek dapat melakukan coping dengan tepat, maka stress tersebut akan berkembang menjadi eustres, yaitu stress yang positif, membangun dan justru stress yang akan membawa kebaikan. Dengan melalui

defense Mechanisme, yaitu strategi yang dipakai individu untuk bertahan melawan ekspresi impuls id serta menentang tekanan super ego, jika hal itu gagal dilakukan, maka hal itu menjadi stressor yang mungkin jauh dari sebelumnya.

Adapun respon stress yang dialami subyek dapat dilihat di table berikut:

Tabel: 4.4
Respon stress subyek

Aspek	Indikator	Keterangan
Fisiologis	Pola makan berubah	Nafsu makan subyek bertambah dari biasanya hingga berat badannya bertambah
	Ekspresi wajah	Mimiknya selalu Nampak serius sehingga saudara lainnya tidak berani untuk menegurnya
	Kulit	Subyek jadi berjerawat
Emosi	Cemas	Gelisah karena memikirkan anak dan banyaknya hutang yang ditinggalkan mantan suaminya
	Marah	Kalau sedang tidak control akhirnya marah tanpa pikir apapun yang diomongkannya
	Kecewa	Subyek kecewa dengan suami pilihannya sendiri
Kognisi	Insomnia/Tidur	Saat malam hari

	berlebihan	subyek susah tidur, yang akhirnya pagi bangun kesiangan
Perilaku	Workholic	subyek lebih senang menghabiskan waktunya dengan bekerja/ jadi gila kerja
	Menarik diri	subyek lebih senang menghabiskan waktu dengan teman sekerjanya, tapi dia membatasi pergaulan dengan masyarakat sekitar rumahnya

Seperti dalam percakapan subyek dengan peneliti

“oink, aku langsing ya” (NS)

“lumayan” (AK)

“iyo, soale aku lagi bisa jaga, diet iki” (NS)

“lha kemarin gemuk, kenapa lho?” (AK)

“lho aku itu gitu, nek lagi stress, banyak pikiran pasti gemuk, soale makan terus” (NS)

“Stres lapo lho?” (AK)

“yo macem-macem, mikir kerjaan, pas masalah akeh trus iki aku lg ngebut buat ngurus omahe mbah romlah” (NS, 14/02/2011).

2. Strategi Coping Stres pada Single Parent

Menurut Ross dan Aitmaier (2006: 153), mengemukakan bahwa coping adalah tindakan yang dilakukan seseorang sebagai respon terhadap sumber stres, baik itu yang bersifat nyata (real) maupun hal-hal yang dipersiapkan individu sebagai sumber stres. (Erdinalita, 2006)

Sedangkan Folkman dan Lazarus (1988: 159), memberikan definisi lain yang menyatakan bahwa coping adalah usaha kognitif dan behavioral untuk mengatasi tuntutan-tuntutan spesifik yang bersifat eksternal maupun

internal, dimana kapasitasnya dianggap melebihi sumber daya yang dimiliki individu. (Folkman dan Lazarus, 1988)

Dalam hal ini, penelitian ini ditujukan untuk mengetahui strategi coping stress apakah yang digunakan *single parent* dalam mengelola stress yang tengah dia hadapi, apakah menggunakan *strategi problem focused coping* atau *emotion focused coping* dan menggunakan yang *mal adaptif*. Dengan melalui berbagai proses observasi dan wawancara, maka strategi coping stress yang dilakukan oleh *single parent* sebagai bentuk pertahanan dari stress yang ia hadapi adalah sebagai berikut:

Tabel: 4.5

Strategi coping stress pada *single parent*

Coping stress	Aspek	Terpenuhi	Keterangan
PROBLEM FOCUSED COPING	1. Agresi (attack) 2. Menghindar (avoidance) 3. Apathy (inaction)	Aspek Agresi	Di sini subyek berusaha melindungi diri dari kerugian bersifat immaterial
EMOTION FOCUSED COPING	1. Represi 2. Rasionalitas 3. Proyeksi 4. Identifikasi	aspek Identifikasi	Subyek Berusaha menyelesaikan masalahnya dengan mengadopsi solusi dari orang lain yang dianggap sukses
MAL ADAPTIF	1. Berfokus pada emosi 2. Behavioral disengagement 3. Mental disengagement	Berfokus pada emosi	Di saat tertentu subyek bermasalah dengan kontrol amarah.

Berdasarkan table di atas dapat disimpulkan bahwa *single parent* menggunakan ketiga coping tersebut dalam mengolah stressornya, namun dengan aspek yang spesifik. Untuk stressor yang paling berpengaruh banyak kepada subyek adalah keluarga dalam hal ini yaitu anaknya, karena seiring pertumbuhan anaknya permasalahan akan selalu datang. Sedangkan untuk strategi coping yang dominan subyek gunakan adalah *problem focused coping stress* dalam mengatasi permasalahannya, yaitu subyek langsung mencari solusi yang tepat untuk menekan stress yang di terimanya. Sedangkan *emotion focused coping* juga terpakai lebih rendah dari yang satunya dan untuk yang maladaptive hanya sesekali kalau yang keduanya itu belum terpakai atau stressornya terlalu lama mengendap.

C. PEMBAHASAN

1. Permasalahan Hidup Orangtua Tunggal

Permasalahan yang dialami oleh orangtua tunggal ini sangat beraneka ragam dari masalah ekonomi, sosial, pola asuh anak dan masalah emosi. Hal tersebut subyek alami setelah perceraian itu terjadi. Subyek coba mengatasi masalah-masalahnya secara bertahap, seperti penjelasan berikut:

- a. Masalah ekonomi, solusi subyek untuk mengatasi masalah dengan mencari pekerjaan, berbagai macam peluang pekerjaan dicobanya demi memenuhi kebutuhan keluarganya.

- b. Masalah sosial, Subyek bersikap diam. Berusaha mematahkan stigma masyarakat seiring berjalannya waktu. Dan selalu berusaha mengambil hikmah dari setiap masalah.
- c. Pola asuh anak, Kesibukan subyek membuat waktu untuk keluarga tersita. Sehingga, sang anak sering ditemani nenek dan bibinya di rumah. Namun saat subyek sedang libur, dia berusaha memberikan waktu berkualitas dengan anaknya. Namun kata subyek hal inilah yang selama ini masih menjadi PR, karena seiring pertambahan usia anak otomatis permasalahan akan selalu muncul.
- d. Emosi, Ketika emosi subyek memuncak dia lebih banyak mengalihkan perhatiannya dengan menyibukkan diri dengan pekerjaannya. Dan menghabiskan waktu dengan teman-temannya, sebagai ajang curhat. Namun apabila tidak terkontrol kadang kemarahan itu di tumpahkan juga apabila dia marah ke anak selang beberapa waktu subyek coba untuk langsung meminta maaf.

2. Stres

Stress merupakan sebuah kekecewaan yang mendalam akibat kegagalan dalam proses aktualisasi diri. Dalam penelitian ini akan fokus pada stress yang dialami orangtua tunggal akibat perceraian.

W.F. Maramis (1998: 65) menyatakan bahwa stres adalah masalah atau tuntutan penyesuaian diri karena sesuatu yang mengganggu

keseimbangan kita, bila kita tidak mengatasinya dengan baik akan mengganggu keseimbangan badan atau jiwa kita (Maramis, 1998).

Taylor (1991), menyatakan bahwa stres dapat menghasilkan berbagai respon. Berbagai peneliti telah membuktikan bahwa respon-respon tersebut dapat berguna sebagai indikator terjadinya stres pada individu, dan mengukur tingkat stres yang dialami individu. Respon stres dapat terlihat dalam berbagai aspek, yaitu:

- 1) Respon fisiologis; dapat ditandai dengan meningkatnya tekanan darah, detak jantung, detak nadi, dan sistem pernapasan. di
- 2) Respon kognitif; dapat terlihat lewat terganggunya proses kognitif individu, seperti pikiran menjadi kacau, menurunnya daya konsentrasi, pikiran berulang, dan pikiran tidak wajar.
- 3) Respon emosi; dapat muncul sangat luas, menyangkut emosi yang mungkin dialami individu, seperti takut, cemas, malu, marah, dan sebagainya.
- 4) Respon tingkah laku; dapat dibedakan menjadi fight, yaitu melawan situasi yang menekan dan flight, yaitu menghindari (<http://rumahbelajarpikologi.com/index.php/stres>, 2009)

Dalam hal ini subyek juga mengalami hal tersebut, seperti respon fisiologis dialami subyek dengan indikator pola makan subyek yang berubah jadi lebih nafsu makannya hingga mengakibatkan berat badan yang bertambah, respon emosi seperti marah, cemas, kecewa, sedangkan respon kognisi berakibat subyek insomnia/ susah tidur dan yang terakhir

perilaku subyek menjadi orang yang workaholic bekerja sangat keras sekali menjadi jarang di rumah, menjadi sosok yang menarik diri dalam lingkungan sekitar rumahnya hingga dia membatasi dengan siapa dia bergaul.

3. Strategi Coping stress pada *Single parent*

Dari hasil observasi dan wawancara dapat menunjukkan kegagalan pernikahan yang dialami subyek penelitian tidak menimbulkan kekecewaan yang mendalam. seperti dalam wawancara buktinya subyek sudah siap menerima konsekuensinya, awalnya memang tidak mudah karena segala permasalahan akan timbul dimulai dari masalah ekonomi, sosial(masyarakat), pola asuh anak sampai pada emosi diri. Hal ini bisa mengubah perilakunya di keluarga maupun di lingkungan sosialnya. Perubahan yang dia lakukan dalam keluarga yaitu subyek menjadi orang yang agak keras sifatnya, sedangkan kepada masyarakat dulunya subyek adalah suka beraktifitas tidak pandang tempat tapi dimasyarakat sekarang khususnya di kampungnya lebih membatasi diri dengan mencari alasan-alasan agar subyek tidak ikut kegiatan. Sedangkan secara financial memang awal perceraian terjadi kekacauan financial kata subyek karena banyak hutang yang ditinggali mantan suaminya dulu yang harus dia lunasi sehingga dia terus mencari peluang bisnis, mencari kerja, hingga awal usahanya itu dia pernah jadi guru SD dengan gaji yang Cuma 200 ribu rupiah saja namun sekarang dapat dia buktikan dengan menjadi orang yang sukses/berduit. Banyak hal yang dilakukan subyek penelitian untuk

mengatasi tekanan emosional yang ada pada dirinya. Dan tidak jarang dia tidak bisa menekan emosinya dan melampiaskan dengan amarah. Kadang dia harus mencari cara keluar dari permasalahannya dengan menyibukan diri dengan pekerjaannya di luar rumah.

Dalam penelitian ini menjelaskan tentang Penyelesaian masalah yang dilakukan subyek penelitian. Dengan menggunakan Strategi coping. Lazarus & Folkman, mengklasifikasikan strategi coping kedalam dua kelompok utama, yaitu:

1) *Coping yang terfokus pada masalah (Problem - Focused Coping)*

adalah strategi coping yang bertujuan untuk mengontrol stres, dalam rangka menghilangkan atau meminimalisir kondisi stres yang di hadapi. Dengan jenis:

a) Agresi (attack)

Merupakan salah satu cara individu untuk mengatasi kesulitan dengan cara melindungi diri dari kerugian, prasangka terluka, kehilangan atau terhadap obyek yang dirasa merupakan sumber ancaman yang membahayakan diri

Subyek mengatasi masalah dengan bekerja keras, positif tinking kepada orang-orang yang menggunjingnya

b) Menghindar (avoidance)

Yaitu individu berusaha untuk memikirkan atau melakukan sesuatu untuk melepaskan diri dari pikiran terhadap kesulitan yang dihadapinya.

Dengan berkumpul dengan teman-teman kerjanya sekarang menjadi salah satu hiburan diri baginya.

c) Apathy (inaction)

Cara individu mengatasi masalah dengan cara pasrah atau menyerah tanpa ada alternatif pemecahan terhadap ancaman atau tekanan yang dihadapi, dengan cara ini individu tidak melakukan apa-apa dan bersikap pasif terhadap keadaan yang ada.

Saat ada masalah subyek hanya diam saja membiarkan hanya waktu yang membuktikannya.

2) *Coping yang terfokus pada emosi (Emotion - Focused Coping)*

Adalah suatu usaha yang dilakukan individu untuk mengatur emosinya dalam rangka menyesuaikan diri dengan dampak yang akan ditimbulkan oleh suatu kondisi atau situasi yang penuh tekanan.

Dengan jenis:

a) Represi

Upaya individu untuk menyingkirkan frustrasi, konflik batin, mimpi buruk dan sejenisnya, yang dapat menimbulkan kecemasan.

Dengan rekreasi, berkumpul mengisi liburan dengan anak satu-satunya menjadi hiburan baginya.

b) Rasionalitas

Yaitu upaya individu memutarbalikkan kenyataan yang mengancam ego dengan alasan yang seakan-akan masuk akal agar

tidak lagi mengancam ego individu. Cara ini digunakan sebagai upaya untuk mencari alasan yang dapat diterima secara sosial untuk membenarkan atau menyembunyikan perilaku yang buruk.

c) Proyeksi

Biasanya dengan teknik ini individu dengan cepat dalam memperlihatkan ciri pribadi lain yang tidak dia sukai dan apa yang dapat dia perhatikan itu cenderung dibesar-besarkan. Teknik ini individu dituntut harus dapat menerima kenyataan akan keburukan dirinya sendiri.

Kalau dengan anaknya subyek cenderung "sabar" dalam arti sebenarnya subyek selalu menuruti apa yang di mau anaknya karena rasa tidak berdayanya merasa kasihan kepada anak karena perceraianya mengakibatkan anaknya tidak bisa bertemu sering dengan ayahnya(merasa sebagai keluarga yang tidak lengkap)

d) Identifikasi

Yaitu usaha untuk mempersamakan diri sendiri dengan orang lain yang dianggap sukses dalam hidupnya.

Subyek kebetulan banyak bertemu dengan orang senasip dengannya, namun dapat hidup sukses anaknya, finansialnya untuk itu subyek menganggap kalau mereka bisa saya pun pasti bisa hingga subyek termotifasi.

Hasil penelitian membuktikan bahwa individu menggunakan kedua klasifikasi tersebut untuk mengatasi berbagai masalah yang menekan dalam berbagai ruang lingkup kehidupan sehari-hari. Selain mengkategorikan strategi-strategi coping kedalam dua golongan utama, yaitu coping yang berfokus pada masalah dan coping yang berfokus pada emosi, subyek juga melakukan coping maladaptif yaitu menumpahkan stresnya dalam bentuk amarah.

Dalam penelitian ini tujuan peneliti hanya sebatas untuk mengetahui bagaimana strategi coping yang mereka gunakan, apakah menggunakan *problem-solving focused coping* (bekerja, tidak berdiam diri, menceritakan masalah ke orang lain), dimana individu secara aktif mencari penyelesaian dari masalah untuk menghilangkan kondisi atau situasi yang menimbulkan *stress*; dan *emotion-focused coping* (diam agar tenang, mendekati diri kepada tuhan, mengaji), dimana individu melibatkan usaha-usaha untuk mengatur emosinya dalam rangka menyesuaikan diri dengan dampak yang akan ditimbulkan oleh suatu kondisi atau situasi yang penuh tekanan, ditambah satu golongan coping oleh Carven yaitu coping maladaptif. Adapun yang dimaksud dengan coping maladaptif adalah Strategi Coping yang cenderung kurang efektif atau bersifat maladaptif. Keputusan untuk menggunakan coping milik Lazarus dan Folkman adalah karena hasil penelitian membuktikan bahwa menggunakan kedua cara tersebut

untuk mengatasi berbagai masalah yang menekan dalam berbagai ruang lingkup kehidupan sehari-hari.

Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa orang tua tunggal memiliki tingkat stressor yang lebih tinggi dibanding, orang tua yang lengkap. Dalam hal ini mereka menggunakan semua coping tersebut, namun subyek lebih sering menggunakan *problem focus coping*. Artinya saat orang tua tunggal mengalami masalah dirinya langsung mengambil tindakan untuk memecahkan masalah. Atau mencari informasi yang berguna untuk membantu pemecahan masalah dan menggunakan *emotion focused coping* dengan berusaha mencari jawaban atas permasalahannya. Namun diantara keduanya strategi focus copinglah yang lebih sering subyek gunakan. Strategi coping maladaftif terpakai jika stressornya tidak terpecahkan/ lama mengendap.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, dapat disimpulkan bahwa dengan menjadi orang tua tunggal pastinya masalah yang diterima akan lebih kompleks seperti masalah ekonomi, sosial, pola asuh anak dan masalah emosi, daripada orang tua yang lengkap karena segala yang dilakukan dalam menjalani permasalahan hidup subyek sendirian

Ada beberapa area besar sumber stress yang umumnya dialami oleh *single parent* yaitu berada pada keluarga lebih-lebih pada anaknya, karena masalah anak masih menjadi PR terbesar dalam hidup subyek.

Sumber stress yang paling intens adalah yang berasal dari keluarga sendiri karena besarnya harapan keluarganya karena kondisi subyek yang sekarang lebih sejahtera dari saudaranya, ini juga subyek jalani dengan segala perjuangan hingga sukses kini. Dalam hal ini subyek dalam penyelesaian masalahnya menggunakan kedua strategi coping tersebut, kadang *problem focused coping* kadang *emotion focused coping* yang terpakai menyesuaikan masalah apa yang sedang dihadapinya.

Sumber stress dari masyarakat subyek lebih menggunakan *emotion focused coping*, karena menganggap tanpa bicarapun suatu saat akan terlihat mana yang baik mana yang buruk.

Dalam menyelesaikan masalahnya subyek penelitian sering kali menggunakan dua model strategi coping, yakni problem-solving focused coping (bekerja, tidak berdiam diri, menceritakan masalah ke orang lain), dimana individu secara aktif mencari penyelesaian dari masalah untuk menghilangkan kondisi atau situasi yang menimbulkan stress; dan emotion-focused coping (diam agar tenang, mendekati diri kepada tuhan, mengaji), dimana individu melibatkan usaha-usaha untuk mengatur emosinya dalam rangka menyesuaikan diri dengan dampak yang akan ditimbulkan oleh suatu kondisi atau situasi yang penuh tekanan. Namun diantara keduanya strategi fokus copinglah yang sering digunakan. Strategi coping maladaptive juga terpakai kalau subyek tidak dapat control emosinya.

Jadi orangtua tunggal dalam proses penggunaan copingnya untuk mengatasi sumber stress tidak hanya menggunakan satu strategi coping saja, tapi semuanya dapat terpakai namun menyesuaikan dengan masalah yang dihadapi. Untuk itu seseorang akan tetap memiliki kecenderungan strategi mana yang di gunakan.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah diuraikan di atas, maka ada beberapa saran yang perlu untuk diperhatikan, yaitu

1. Secara teoritik

Untuk penelitian selanjutnya, diharapkan dapat ditemukan stretegi yang tepat untuk mengatasi stress ataupun depresi, serta lebih

memperpanjang waktu pengamatan sehingga diperoleh gambaran yang lebih jelas dan lengkap terkait strategi coping.

Peneliti selanjutnya hendaknya bisa mengontrol dan lebih bersifat obyektif dalam proses pengumpulan data dan analisis data.

2. Secara praktis

Untuk masyarakat, hendaknya penelitian ini dapat dijadikan informasi untuk dapat menerima dan memberikan dukungan dengan status janda tersebut dengan tidak hanya menghujat, berpikir buruk pada *single parent* tapi dengan mensupport, menghargai bahwa dengan menyandang status janda mereka tetaplah manusia biasa.

Untuk keluarga, seharusnya dengan keadaan menjadi *single parent* keluarga sendiri lebih bersikap lebih menyayangi, bersatu untuk kenyamanan bersama.

DAFTAR PUSTAKA

- Achdiat Agoes,dkk,(2003). *Teori & Manajemen Stres*, Malang: Torada.
- Alwisol,(2006). *Psikologi Kepribadian*, Edisi revisi. Cetakan ke IV. Malang: UMM Press.
- Anselm Strauss & Juliet Corbin,(2003).*Dasar-Dasar Penelitian Kualitatif*, Terjemahan Muhammad Shodiq & Imam Muttaqien, Cet.1. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Asmadi, Alsa.(2003). *Pendekatan Kuantitatif dan Kualitatif Serta Kombinasinya Dalam Penelitian*.
- Bungin.(2003). B,*Analisis Data Penelitian Kualitatif Pemahaman Filosofis dan Metodologis kearah Penguasaan Model Aplikasi*, Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Djam'an Satori dan Aan Komaria.(2009). *Metode penelitian kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Folkman S & Lazarus RS,(1988) Coping as a mediator of Emotions, *Jurnal Social Psychologi*.
- Gabriel Amin Silalahi,BA,MBA,DMS, (2003). *Metode Penelitian Dan Studi Kasus*, Sidoarjo: Citra Media.
- Hurlock E.B.,1, (1999). *Perkembangan Anak*.Terjemahan Dr. Med. Meitasari Tjandrasa, Jilid II, Cet. V Jakarta: Erlangga.
- Hellen,(2006). *Bimbingan Dan Konseling*, Jakarta : Quantum teaching.
- [http:// www.geocities.com/almarams/stres.htm#TOC](http://www.geocities.com/almarams/stres.htm#TOC). Diakses 14/06/09
- Reina Wangsadjaja, "Stres". <http://rumahbelajarpsikologi.com/index.php/stres.html>. Diakses 14/06/09
- Lazarus & Folkman, (Dikutip Oleh Putik Erdinalita).(2006) *Strategi Coping Stres Pada Waria*. Surabaya: Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Airlangga.
- Lexy J. Moleong,(2002). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Matheny,(Dikutip Oleh Putik Erdinalita),(2006) *Strategi Coping Stres Pada Waria*. Surabaya: Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Airlangga.

- Moh. Nazir,(1999). *Metode Penelitian* Cet. IV. Jakarta: Galia Indonesia.
- M. Iqbal Hasan,(2002). *Pokok-Pokok Metodologi Penelitian Dan Aplikasinya*, Cet I. Jakarta : ghalia Indonesia.
- Noeng Muhadjir.(2000). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Edisi IV. Yogyakarta: Rake.
- Pearlin & Schooler, (Dikutip Oleh Putik Erdinalita),(2006) *Strategi Coping Stres Pada Waria*, Surabaya: Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Airlangga.
- Poerwandari. K,(2001) *Pendekatan kualitatif untuk penelitian perilaku manusia*, Jakarta: LPSP3 Universitas Indonesia.
- Prof. Dr. S. Nasution,(1996) *M.A.Metode Research: Penelitian Ilmiah, Ed.1. Cet. II*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Quade Walter. MC,(1991) *Stres*, Surabaya: Erlangga.
- Ross & Aitmeier, (Dikutip Oleh Putik Erdinalita),(2006). *Strategi Coping Stres Pada Waria*, Surabaya: Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga.
- Robert K. Yin,(2006). *Studi Kasus (Desain dan metode)*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Saifudin Azwar,(2001). *Metode Penelitian*, Edisi 1,Cet.3. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sugiono.(2007). *Memahami Penelitian Kualitatif*, Bandung: ALFABETA.
- Suharsini Arikunto,(1989). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta:Bina Aksara.
- Sanapiah Faisal,(1995). *Format-format Penelitian Sosial*, Jakarta: PT. Rajawali Press.
- Sayekti P.S.(2001). *Metodologi Penelitian Kualitatif (Diktat)*. Yogyakarta: Program Pascasarjana Universitas Negeri. Terakhir Diperbaharui (Wednesday, 19 November 2008 09:19)
- T. Hari Handoko,(2001). *Menejemen Personalia Dan Sumber Daya Manusia*, Yogyakarta: BPRE.
- W.F. Maramis,(1998). *Ilmu Kedokteran Jiwa*, Surabaya: Airlangga Universiti Pers.

- Tanumidjojo, Yanny. Lestari Basoeki S., Ananta Yudianto, (2004) “*Stres dan Perilaku coping pada penderita Diabetes Mellitus Tipe II*. Anima, Indonesian Psychological Journal. Vol.19, No.4
- Zainun Mu’tadin, Spsi. Msi,(2002). *Strategi Coping* ,Jakarta: 22 Juli. ([Http://Www.E-Psikologi.Com](http://www.E-Psikologi.Com)).Diakses 15/04/2009
- Khaltarina, (2009). *Berdamai dengan status orangtua tunggal*. <http://www.spottnews.com>. Diakses 15/04/2009
- Perlmutter, M. & Hall, Elizabeth. (1985). *Adult Development and Aging*. New York: John Wiley&Sons, Inc.
- Duvall, Evelyn M. & Miller, Brent C. (1985). *Marriage and Family Development* (6th Ed.). New York: Harper & Row Publishers.
- Laksono, (2009). *pemecahan masalah pada wanita sebagai orangtua tunggal*, www.telaga.orangtua tunggal karena hamil di luar nikah. Diakses 15/04/2009.
- Kimmel, Douglas C. (1980). *Adulthood and Aging*. 2nd Edition. Canada: John Wiley&Sons, Inc.
- Arora, anjali. (2008). “*5 Langkah Mencegah dan Mengatasi Stres*”.Jakarta: Bhuana Ilmu Populer.
- Sriati, Aat. (2008).“*Tinjauan Tentang stress*”. Jatinagor: fakultas Keperawatan, Universitas Padjajaran.
- Sugiono. (2009). “*Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*”. Bandung: Alfabeta.
- Wangsadjaja, Reina (2009). “*Stres*”, (<http://rumahbelajarpsikologi.com/index.php/stres.html>). Diakses pada 25/10/2009.
- Setyanegoro, Kusumanto. “*Kesehatan jiwa (Mental Health)dalam kehidupan modern*”, Jurnal cermin dunia kedokteran, http://www.kalbe.co.id/files/cdk/files/05_149_KesehatanJiwaDalamKehidupanModern.pdf/05_149. Diakses pada 13/10/2009.
- S. Nevid, Jeffrey. Spenser A. Rathus. Beverly Greene (2002), “*Psikologi Abnormal*”, Jakarta: Erlangga.
- Rahma, Arilia. (2007). “*Coping Stres pada Wanita Hamil Resiko Tinggi Grende Multi*”, Skripsi: Fakultas Psikologi UNAIR Surabaya.