

## ***Coping* ibu sebagai orang tua tunggal di Dusun Pondok Desa Sendang Kecamatan Jambon Kabupaten Ponorogo**

**Findi Artias Vegasari**

Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Ponorogo

**Lia Amalia**

Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Ponorogo

### **Abstrak**

Orang tua merupakan salah satu dari sekian banyak tugas manusia sebagai makhluk sosial. Keutuhan orang tua (ayah-ibu) dalam sebuah keluarga sangat dibutuhkan dalam membantu anak untuk memiliki dan mengembangkan diri. Keluarga yang utuh memberikan peluang besar bagi anak untuk membangun kepercayaan terhadap kedua orang tuanya. Pada dasarnya orang tua yang lengkap memiliki keuntungan dibanding orang tua tunggal. Menjadi orang tua tunggal dalam sebuah rumah tangga tentu tidak mudah, terlebih lagi bagi seorang ibu yang terpaksa mengasuh anaknya hanya seorang diri karena bercerai dari suaminya atau suaminya meninggal dunia, selain itu juga harus mencari nafkah untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari untuk keluarganya. Maka dari itu tidak menutup kemungkinan ibu tunggal mengalami stres. Stres merupakan keadaan dimana seseorang mengalami ketegangan karena adanya kondisi-kondisi yang mempengaruhi dirinya. Penelitian ini bertujuan untuk menemukan coping ibu sebagai orang tua tunggal akibat perceraian, dan coping ibu sebagai orang tua tunggal akibat kematian. Dengan tujuan tersebut, maka pendekatan penelitian yang tepat adalah pendekatan kualitatif studi kasus. Pengumpulan data dilakukan dengan metode observasi dan wawancara. Subjek dalam penelitian ini adalah ibu PM berusia 55 tahun yang berperan sebagai ibu tunggal akibat perceraian, dan ibu KN 51 tahun yang berperan sebagai ibu tunggal akibat kematian suami. Dari analisis data yang dilakukan, maka diketahui bahwa ibu PM menggunakan strategi *emotion focused coping*, dimana ketika sang ibu merasakan beban yang sangat berat hingga menimbulkan stres, ibu hanya dapat berserah diri dan menitipkan harapan kepada Tuhan YME. Sedangkan ibu KN menggunakan strategi *problem focused coping*, dimana sang ibu langsung menghadapi dan mencari sumber masalah yang membuat stresnya berkurang.

**Kata kunci:** *coping*, ibu tunggal, stres

## **Pendahuluan**

Keluarga merupakan satuan unit terkecil dalam masyarakat, yang terdiri dari laki-laki dan perempuan memutuskan untuk menikah dan membentuk keluarga dengan berbagai pertimbangan yang sudah dipersiapkan mereka berdua secara matang. Keluarga yang terdiri dari ayah, ibu, dan anak merupakan gambaran yang biasanya ada di masyarakat. Kematangan yang telah dipilih ingin mewujudkan kehidupan rumah tangga yang penuh keceriaan. yang dibalut dengan saling mencintai, mengasihi dan menyayangi (Al-Khauili, 2006).

Suami-istri merupakan suatu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan satu dengan yang lainnya, saling mendukung dan melengkapi dalam menjalankan fungsi keluarga, dalam mencari nafkah, mengasuh dan mendidik anak suami-istri harus saling berbagi tugas. Akan tetapi bagaimana jika salah satu dari orang tua yaitu suami atau istri tidak ada. Banyak dijumpai dalam kehidupan nyata di berbagai daerah, seorang ibu atau ayah (*single parent*) yang membesarkan anaknya seorang diri atau anak-anak dibesarkan tanpa adanya seorang ayah atau ibu yang mendampingi.

Pada dasarnya orang tua yang lengkap memiliki keuntungan dibanding orang tua tunggal, yaitu bisa berbagi dan menyediakan kondisi harmonis bagi perkembangan anak. Menjadi orang tua tunggal dalam sebuah rumah tangga tentu tidak mudah, terlebih lagi bagi seorang ibu yang terpaksa mengasuh anaknya hanya seorang diri karena bercerai dari suaminya atau suaminya meninggal dunia. Kematian salah seorang dari kedua orang tua adalah salah satu kondisi yang sangat mungkin terjadi pada kehidupan setiap manusia. Hal tersebut merupakan penyebab seorang terpaksa harus menjalani kehidupan sebagai orang tua tunggal dan masih terdapat alasan lain yang perbedaan pandangan, hal prinsip atau pengalaman buruk yang dialami selama menjalin masa rumah tangga terkadang menyebabkan seorang memilih berpisah dari pasangannya atau dikarenakan hadirnya pihak ketiga yang memaksa berpisah harus terjadi. Status sebagai orang tua tunggal

kadang mendatangkan berbagai penilaian masyarakat. Masyarakat akan mudah menjatuhkan nilai negatif kepada orang tua tunggal sekiranya mereka melakukan kesalahan atau kekeliruan saat berinteraksi dengan sosial masyarakat. Meski sebenarnya tidak diharapkan, peran sebagai orang tua tunggal adalah suatu kenyataan yang dapat menimbulkan stres.

Menurut Muhammad Surya, stres adalah gangguan mental yang dihadapi seseorang akibat adanya tekanan. Tekanan ini muncul dari kegagalan individu dalam memenuhi kebutuhan atau keinginannya. Tekanan ini bisa berasal dari dalam diri atau dari luar. Stres merupakan keadaan dimana seseorang mengalami ketegangan karena adanya kondisi-kondisi yang mempengaruhi dirinya. Stres dapat diterjemahkan secara bebas sebagai “ketegangan atau tekanan”. Jadi stress merupakan keadaan ketegangan dalam tekanan (Surya, 2001).

Penyebab stres (stressor) adalah segala situasi atau pemicu yang menyebabkan individu merasa tertekan atau terancam. Stressor yang sama akan dinilai berbeda oleh setiap individu. Penilaian individu terhadap stressor akan mempengaruhi kemampuan individu untuk melakukan tindakan pencegahan terhadap stressor yang membuat stress.

Potter & Perry mengklasifikasikan stressor menjadi dua, yaitu stresor internal dan stresor eksternal. Stressor internal adalah Penyebab stress yang berasal dari dalam diri individual, sedangkan stresor eksternal adalah penyebab stress yang berasal dari luar diri individu (Mark Durand, 2006).

Para peneliti membedakan antara stress yang merugikan atau merusak yang disebut sebagai distress dan stress yang menguntungkan atau membangun, yang disebut eustress. Dalam Potter & Perry membagi stress menjadi dua, yaitu (Anisa, 2013):

1) *Eustres*

*Eustress* adalah stress yang menghasilkan respon individu bersifat sehat, positif tersebut juga oleh lingkungan sekitar individu tetapi juga dirasakan oleh

lingkungan sekitar individu, seperti pertumbuhan, kemampuan beradaptasi, dan tingkat *performance* tinggi.

## 2) *Distress*

*Distress* adalah stress yang bersifat berkebalikan dengan *eustress*, yaitu tidak sehat, negatif, dan merusak. Hal tersebut termasuk konsekuensi individu juga organisani seperti tingkat ketidakhadiran yang tinggi, sulit berkonsentrasi, sulit menerima hasil yang didapat.

Stres yang dialami oleh individu akan menimbulkan dampak positif atau negatif. Rafidah, dkk menyatakan bahwa stres dapat meningkatkan kemampuan individu dalam proses belajar dan berpikir. Dampak negatif stres dapat berupa gejala fisik maupun psikis dan akan menimbulkan gejala-gejala tertentu. Safira & Saputra mengelompokkan dampak negatif stress yang dirasakan oleh individu dalam lima gejala, yaitu gejala fisiologis yang dirasakan individu berupa keluhan seperti sakit kepala, sembelit, diare, sakit pinggang, urat tegang pada tengkuk, tekanan darah tinggi, kelelahan, sakit perut, maag, berkurang selera makan, susah tidur, dan kehilangan semangat (Mark Durand, 2006).

Menurut Hammer&Tuner 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 orang tua tunggal (Aprillia: 268).

Orang tua tunggal menurut Haryanto merupakan orang tua yang secara sendirian atau tunggal membesarkan anak-anaknya tanpa kehadiran, dan tanggung jawab pasangannya (Haryanto, 2012).

Beberapa faktor yang menjadikan seseorang menyandang gelar orang tua tunggal, adalah sebagai berikut:

### 1) Ketidaksahan

Ketidakasahan adalah keluarga tidak lengkap dan gagal berperan mendidik anaknya. Dan seorang pasangan yang hamil diluar nikah sehingga menghambat salah satu orang tua menjadi orang tua tunggal untuk mendidik anak karena tidak ada yang mau bertanggung jawab mendidik anaknya.

2) Perpisahan atau Perceraian

Willis menjelaskan perceraian adalah keluarga berpisah karena struktur keluarga tidak utuh sebab salah satu dari kepala keluarganya bercerai. Cohen menjelaskan bahwa penyebab-penyebab perceraian hampir tidak terbatas karena perkawinan melibatkan dua individu dengan kepribadiannya masing-masing dan latar belakang yang berbeda yang berusaha untuk hidup bersama. Alasan pokok terjadinya perceraian adalah harapan-harapan berlebihan yang diharapkan dari masing-masing pihak sebelum memasuki jenjang perkawinan. Harapan-harapan tersebut dapat berupa status sosial di masa depan, hubungan yang bersifat seksual, popularitas, jaminan kesehatan, jaminan pekerjaan, peranan yang tetap sebagai suami istri (Cohen,1992).

3) Ketiadaan Pasangan/Kematian

Pengaruh rumah tangga yang pecah karena sebab kematian pada hubungan keluarga bahwa keretakan rumah tangga yang disebabkan oleh kematian dan anak menyadari bahwa orang tua mereka tidak akan pernah kembali lagi, mereka akan bersedih hati dan mengalihkan kasih sayang mereka pada orang tua yang masih ada yang tenggelam dalam kesedihan dan masalah praktis yang ditimbulkan rumah tangga yang tidak lengkap lagi, anak merasa ditolak dan tidak diinginkan. Hal ini akan menimbulkan ketidak senangan yang sangat membahayakan hubungan keluarga (William, 1991).

*Coping* sebagai usaha mengubah pemikiran atau tindakan untuk mengelola tuntutan internal dan eksternal yang dinilai berat dan melebihi sumber daya yang dimiliki individu. *Coping* merupakan proses dimana seseorang mencoba untuk

mengelola perbedaan yang dirasakan antara tuntutan dan sumber daya yang mereka nilai dalam situasi stres (Mitchell, 2004).

*Coping* merupakan salah satu cara yang dilakukan oleh setiap individu dalam menyesuaikan dirinya terhadap masalah yang sedang dihadapi. Menurut Lazarus dan Folkman, strategi *coping* dapat dibagi menjadi dua yaitu:

1) *Coping* yang berfokus pada emosi (*Emotion Focused Coping*)

*Emotion Focused Coping* adalah usaha untuk menghilangkan emosi yang tidak menyenangkan dengan menggunakan beberapa mekanisme seperti penyangkalan, harapan positif dan pikiran yang penuh harapan. Dengan menggunakan strategi ini, individu mencoba untuk mengurangi reaksi stres secara langsung tanpa mencoba melakukan sesuatu pada hal yang menjadi pemicu masalah.

2) *Coping* yang berfokus pada masalah (*Problem Focused Coping*)

*Problem Focused Coping* adalah strategi untuk penanganan stres atau *coping* yang berpusat pada sumber masalah, individu berusaha langsung menghadapi sumber masalah, mencari sumber masalah, mengubah lingkungan yang menyebabkan stres dan berusaha menyelesaikan sehingga pada akhirnya stres berkurang atau hilang.

Untuk mengurangi stressor individu akan mengatasi dengan mempelajari cara-cara atau keterampilan-keterampilan yang baru. Individu akan cenderung menggunakan strategi ini bila dirinya yakin akan dapat mengubah situasi karena individu secara aktif mencari penyelesaiannya dari masalah untuk menghilangkan kondisi atau situasi yang menimbulkan stres. Strategi ini akan cenderung digunakan seseorang jika dia merasa dalam menghadapi masalah dia mampu mengontrol permasalahan itu.

Cara individu menangani situasi yang mengandung tekanan ditentukan oleh sumber daya individu yang meliputi kesehatan fisik atau energi, keterampilan memecahkan masalah, keterampilan sosial dan dukungan sosial dan materi.

1) Kesehatan Fisik

Kesehatan merupakan hal yang penting, karena selama dalam usaha mengatasi stres, individu dituntut untuk mengerahkan tenaga yang cukup besar.

2) Keterampilan Memecahkan Masalah

Keterampilan ini meliputi kemampuan untuk mencari informasi, menganalisa situasi, mengidentifikasi masalah dengan tujuan untuk menghasilkan alternatif tindakan, kemudian mempertimbangkan alternatif tersebut sehubungan dengan hasil yang ingin kemudian mempertimbangkan alternatif tersebut sehubungan dengan hasil yang ingin dicapai, dan pada akhirnya melaksanakan rencana dengan melakukan suatu tindakan yang tepat.

3) Keyakinan atau Pandangan Positif

Keyakinan menjadi sumber daya psikologis yang sangat penting, seperti keyakinan akan nasib (*external locus of control*) yang mengarahkan individu dan penilaian ketidakberdayaan yang akan menurunkan kemampuan strategi *coping* tipe: *problem solving focused coping*.

4) Keterampilan Sosial

Keterampilan ini meliputi kemampuan untuk berkomunikasi dan bertindak laku dengan cara-cara yang sesuai dengan nilai-nilai sosial yang berlaku di masyarakat.

5) Dukungan Sosial

Dukungan ini meliputi dukungan pemenuhan kebutuhan informasi dan emosional pada diri individu yang diberikan oleh orang tua, anggota keluarga lain, saudara, teman, dan lingkungan masyarakat sekitarnya.

6) Materi

Dukungan ini meliputi sumber daya berupa uang, barang-barang atau layanan yang biasanya dapat dibeli.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif adalah suatu penelitian ilmiah yang bertujuan untuk memahami suatu fenomena dalam

konteks sosial secara alamiah dengan mengedepankan proses interaksi komunikasi yang mendalam antara peneliti dengan fenomena yang diteliti. Penelitian ini adalah penelitian kualitatif yaitu penelitian yang menghasilkan penelitian yang valid dan sesuai realita yang ada (Moleong, 1994). Penelitian ini menggunakan metode penelitian studi kasus (*case study*). Arti lain dari penelitian kualitatif, yaitu menuturkan dan menafsirkan data yang ada, misalnya tentang situasi yang dialami, satu hubungan, kegiatan, pandangan, sikap yang menampak, atau tentang suatu proses yang sedang berlangsung. Pengaruh yang sedang bekerja, kelainan yang sedang muncul, kecenderungan yang menampak, pertentangan yang meruncing, dan sebagainya. Pelaksanaan penelitian kualitatif tidak terbatas hanya sampai pada pengumpulan data dan penyusunan data, tetapi meliputi analisa dan interpretasi tentang arti data itu (Winarno, 1990).

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

### **1. *Coping* Ibu Sebagai Orang Tua Tunggal Akibat Perceraian**

Ibu PM berusia 55 tahun, sehari-hari beliau bekerja sebagai petani. Beliau berpisah dengan mantan suami selama 12 tahun dan tinggal di Desa Sendang, Kecamatan Jambon, Kabupaten Ponorogo.. Setelah ibu berpisah dengan mantan suami, ibu mencari nafkah dan mengasuh ketiga anaknya yang berjenis kelamin perempuan dua orang dan berjenis kelamin laki-laki satu orang seorang diri tanpa didampingi oleh suami. Pada saat ibu PM bercerai dengan suami anak yang pertama masih berusia 17 tahun, anak keduanya berusia 13 tahun dan masih berada di bangku sekolah menengah pertama, sedangkan anak ketiganya berusia 12 tahun dan baru menyelesaikan pendidikan di bangku sekolah dasar. Maka kondisi beliau sesuai dengan teori orang tua tunggal yaitu orang tua yang secara sendirian atau tunggal membesarkan anak-anaknya tanpa kehadiran, dan tanggung jawab pasangannya.

Ibu PM mengalami stres ketika pada awal sang ibu bercerai dengan suaminya. Ibu PM sangat merasakan kekecewaan dan kesedihan yang begitu dalam. Selain

statusnya yang harus berubah menjadi ibu tunggal, ibu juga harus merawat dan mengasuh anaknya yang masih usia sekolah. Ibu mengalami banyak tekanan-tekanan yang ada pada dalam dirinya karena harus menggantikan peran sebagai ayah yaitu mencari nafkah. Paparan diatas sama seperti teori yang dikemukakan oleh Muhammad Surya, stres yang terdapat merupakan gangguan mental yang dihadapi seorang akibat adanya tekanan. Tekanan ini muncul dari kegagalan individu dalam memenuhi kebutuhan atau keinginannya, dan tekanan ini bisa berasal dari dalam diri atau luar.

Untuk mengurangi tekanan yang dirasakan, ibu menggunakan strategi bentuk *emotion focused coping*. Menurut Lazarus dan Folkman teori ini menjelaskan bahwa *emotion focused coping* adalah usaha untuk menghilangkan emosi yang tidak menyenangkan dengan menggunakan beberapa mekanisme seperti penyangkalan, harapan positif, dan pikiran yang penuh harapan. Ibu PM hanya berserah diri dan menitipkan harapan kepada Tuhan YME, ibu juga selalu berpikir positif bahwa ia dapat menjalani segala beban yang dirasakannya.

## **2. Coping Ibu Sebagai Orang Tua Tunggal Akibat Kematian Suami**

Ibu KN menjadi seorang ibu tunggal karena kematian suaminya. Beliau berusia 51 tahun dan tinggal di Desa Sendang, Kecamatan Jambon, Kabupaten Ponorogo. Untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari ibu bekerja sebagai seorang petani. Ibu ditinggal suami sudah 20 tahun, dari pernikahan sang ibu dengan suami telah dikaruniai dua orang anak, anak pertama berjenis kelamin perempuan yang pada saat itu berusia 13 tahun dan masih menempuh pendidikan sekolah menengah pertama, sedangkan anak keduanya yang berjenis kelamin laki-laki pada saat itu berusia 11 tahun dan masih duduk di bangku sekolah dasar. Setelah ditinggal oleh sang suami untuk selama-lamanya, Ibu KN harus mencari nafkah dan mengasuh anaknya sendirian. Padahal disisi lain ibu belum siap berperan ganda, apalagi menjadi seorang ayah yang tugas utamanya adalah mencari nafkah. Pada saat

suami masih hidup yang bertugas mencari nafkah adalah sang suami, sedangkan ibu KN menjadi ibu rumah tangga seperti pada umumnya yang fokus bertugas mengasuh dan merawat kedua anaknya, namun sesekali ibu KN membantu suaminya untuk bekerja. Beban seseorang ibu tunggal bisa dikatakan sangat berat dan bisa melebihi sumber daya yang dimiliki sang ibu. Apalagi seorang ibu yang ditinggal suaminya akibat kematian pasti mengalami banyak beban ataupun tekanan. Karena sang ibu harus mengasuh kedua anaknya yang masih duduk di bangku sekolah. Selain itu ibu juga harus mencari nafkah untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari. Ketika ibu menjalankan kedua peran tersebut, ibu KN mengalami banyak sekali tekanan yang dapat mengakibatkan ia stres. Cara ibu untuk mengelola stres tersebut menggunakan teori *problem focused coping* dimana teori tersebut sang ibu berusaha langsung menghadapi dan mencari sumber masalah yang membuat stresnya berkurang.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dikumpulkan dan dipaparkan dapat ditarik kesimpulan bahwa  *coping* ibu sebagai orang tua tunggal dalam pengasuhan anak yang berada di dusun Pondok, Desa Sendang, kecamatan Jambon, kabupaten Ponorogo sebagai berikut:

- a. *Coping* ibu PM sebagai orang tua tunggal akibat perceraian dalam pengasuhan anak, menurut Lazarus dan Folkman yaitu dengan menggunakan strategi *emotion focused coping*, dimana ketika sang ibu merasakan beban yang sangat berat hingga menimbulkan stres, ibu hanya dapat berserah diri dan menitipkan harapan kepada Tuhan YME.
- b. *Coping* ibu KN sebagai orang tua tunggal akibat kematian dalam pengasuhan anak, menurut Lazarus dan Folkman yaitu dengan cara strategi *problem focused coping*, dimana sang ibu langsung menghadapi dan mencari sumber masalah yang membuat stresnya berkurang.

## DAFTAR RUJUKAN

- Al-Khauili, Muhammad Abdul Aziz. *Membina Keluarga Islam*. Semarang: PT. Pustaka RizkiPutra, 2006.
- Anisa Fitriani, Ambarini Tri Kurnia. "Hubungan Antara Hardiness Dengan Tingkat Stres Pengasuhan Pada Ibu Dengan Anak Autis". *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*. 2013.
- Aprillia, Linda, "Resiliensi Dan Dukungan Sosial Pada Orang Tua Tunggal (Studi Kasus Pada Ibu Tunggal Di Samarinda)". *Jurnal Psikologi*. Volume 1.
- Cohen, Bruce J. *Sosiologi Suatu Pengantar*. Jakarta: PT Rineka Cipta, 1992.
- Goode William J, *Sosiologi Keluarga*. Jakarta: Grafika Offset, 1991.
- Haryanto, Joko Tri. *Transformasi dari Tulang Rusuk Menjadi TulangPanggung*. Yogyakarta: CV. Arti Bumi Intaran, 2012.
- Lexy J. Moleong. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Rosdakarya, 1994.