

Table Of Content

Journal Cover	2
Author[s] Statement	3
Editorial Team	4
Article information	5
Check this article update (crossmark)	5
Check this article impact	5
Cite this article	5
Title page	6
Article Title	6
Author information	6
Abstract	6
Article content	7

ISSN 2598-991X (ONLINE)

IJEMD



**INDONESIAN
JOURNAL OF
EDUCATION
METHODS
DEVELOPMENT**

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SIDOARJO

Originality Statement

The author[s] declare that this article is their own work and to the best of their knowledge it contains no materials previously published or written by another person, or substantial proportions of material which have been accepted for the published of any other published materials, except where due acknowledgement is made in the article. Any contribution made to the research by others, with whom author[s] have work, is explicitly acknowledged in the article.

Conflict of Interest Statement

The author[s] declare that this article was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.

Copyright Statement

Copyright © Author(s). This article is published under the Creative Commons Attribution (CC BY 4.0) licence. Anyone may reproduce, distribute, translate and create derivative works of this article (for both commercial and non-commercial purposes), subject to full attribution to the original publication and authors. The full terms of this licence may be seen at <http://creativecommons.org/licences/by/4.0/legalcode>

EDITORIAL TEAM

Complete list of editorial team ([link](#))

Complete list of indexing services for this journal ([link](#))

How to submit to this journal ([link](#))

Article information

Check this article update (crossmark)



Check this article impact ^(*)



Save this article to Mendeley



^(*) Time for indexing process is various, depends on indexing database platform

Coping Stress on Single Mothers in Sidoarjo Regency

Mengatasi Stres pada Janda di Kabupaten Sidoarjo

Dio Lambang Prayitno, diolambangp@gmail.com, (0)

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Dwi Nastiti, dwinastiti@umsida.ac.id, (1)

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

⁽¹⁾ Corresponding author

Abstract

The family is the main and most responsible institution in society in ensuring the social welfare and biological preservation of human children, because it is in the family that human children are born, and the death of a spouse is one of the most important life events and can trigger stress. When a woman finally becomes a single mother, they are generally in a condition that is vulnerable to physical and psychological disorders. The purpose of this study was to analyze the description of coping stress on single mothers, sources of stress on single mothers and analyze the factors that influence the selection of coping stress on single mothers in Buduran sub-district, Sidoarjo district. This research method uses qualitative research methods, the unit of analysis in this study is the conceptual understanding of the topic of coping stress and single mother, the subject of this research is a single mother who is in Wadungasih Village, Buduran District, Sidoarjo Regency. Based on the results of the study, it can be said that the stress coping chosen by single mothers in Buduran sub-district, Sidoarjo Regency is more focused on emotional-focused coping (avoidance of running away, keeping distance, positive reappraisal, self-control and emotional social support) especially single mothers chosen. the longer one. Meanwhile, problem focused coping (confrontive coping) was chosen by subjects who had just become single mothers. Sources of stress experienced by single mothers in Buduran sub-district, Sidoarjo district are the economy, work, taking care of children, and negative views of the people around them. What factors influence the choice of coping with stress in single mothers in Buduran sub-district, Sidoarjo district, namely physical health, problem solving skills, social skills, and social support.

Published date: 2023-02-27 00:00:00

Pendahuluan

Keluarga umumnya terdiri dari ayah, ibu dan anak, dimana dalam kehidupan berkeluarga ayah dan ibu memiliki peran sebagai orang tua [1]. Pada kenyataannya, di masyarakat terdapat keluarga yang salah satu dari orangtua tersebut tidak ada, baik itu karena perceraian, perpisahan atau meninggal dunia yang mengakibatkan ketidakseimbangan dan fungsi keluarga kurang dapat berjalan dengan baik [2]. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian dari Noor, yang hasilnya mengungkapkan bahwa kematian pasangan menjadi salah satu dari peristiwa kehidupan yang paling penting dan bisa memicu terjadinya *stress*. Helmawati [1], mengungkapkan bahwa kehilangan pasangan dapat menjadi salah satu fenomena hidup yang menyedihkan bagi seorang wanita tersebut, dan akan dibutuhkan waktu yang cukup lama untuk benar-benar pulih dari duka dan kesedihan yang dirasakannya.

Fenomena ini telah banyak dijumpai di berbagai Negara di seluruh penjuru Dunia. Data yang diperoleh dari PEKKA (Program Pemberdayaan Perempuan Kepala Keluarga) pada tahun 2017, di Indonesia terdapat 40 juta jiwa yang kepala keluarganya berstatus *single mother*. Berdasarkan data dari PEKKA (Pemberdayaan Perempuan Kepala Keluarga) tahun 2019, orang tua tunggal yang menjadi kepala keluarga 60% disebabkan oleh kematian, 6% karena bercerai dan 6% karena ditinggalkan [3]. Menurut Menteri Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (PP-PA) yaitu Linda Amalia Sari Gumelar, menyatakan bahwa berdasarkan data tahun 2018 jumlah wanita Indonesia yang menjadi kepala rumah tangga (*single mother*) mencapai 7 juta jiwa. Menurut data statistik provinsi Jawa Timur pada tahun 2019, di beberapa kota di Jawa Timur data menunjukkan sebanyak 81,11% dari keseluruhan jumlah *single parent* di Jawa Timur adalah *single* terdapat 19,5%, antara lain di Sidoarjo, 18,9% di Pasuruan, 16,25% di Mojokerto, 20,15% di Surabaya, 16,86% di Gresik, 16,34% di Jombang, dan di Malang sebanyak 18,28% [4]. Kemudian kondisi *single mother* di Kabupaten Sidoarjo mengalami peningkatan yaitu sebanyak 389 hingga bulan Februari pada tahun 2022, disebabkan karena meninggal dunia dikarenakan *Covid-19* selama *pandemic*[5]. Faktor ekonomi menjadi salah satu penyebab ribuan pasutri mengajukan perceraian. Selain itu juga adanya faktor pihak ketiga, dalam hal ini pihak ketiga terjadinya perselingkuhan dan juga campur tangan keluarga [6]. Berdasarkan data-data yang diperoleh, dapat memberikan gambaran tingginya keluarga yang berstatus sebagai *single parent*, dan sebagian besar adalah *single mother* di Indonesia [4].

Single mother adalah wanita yang ditinggal suami atau pasangannya karena suatu penyebab, diantaranya berpisah karena meninggal dunia atau bercerai dan memutuskan tidak menikah karena fokus untuk membesarkan anaknya seorang diri. *Single mother* yaitu ibu sebagai orang tua tunggal yang harus menggantikan peran ayah sebagai kepala keluarga, pengambil keputusan, pencari nafkah. Selain perannya mengurus, membesarkan, membimbing dan memenuhi kebutuhan psikis anak [7]. Menjadi *single mother*, sebagai situasi yang khusus sekaligus menantang bagi seorang wanita. Hal ini karena umumnya individu yang menjadi *single mother* terlebih dahulu melewati masa-masa yang penuh *stress*, ketakutan, dan rasa bersalah dari kejadian-kejadian traumatis yang dialaminya, baru kemudian menyesuaikan diri dengan kehidupan yang baru serta tanggung jawab yang lebih besar terhadap keluarganya.

Menurut Hurlock [8], kematian pasangan hidup akan memunculkan peran baru dan status baru. Hal tersebut kemudian menjadi masalah utama bagi wanita. Berperan ganda dalam keluarga menjadikan suatu keharusan dan tugas baru bagi *single mother* terutama sebagai orang tua untuk anak-anaknya agar terpenuhi kebutuhan akan ekonomi dan pendidikan dari keluarga. Menurut Helmawati, masalah yang sering dihadapi oleh *single mother* biasanya adalah masalah anak. Anak akan merasa sangat kehilangan salah satu orang yang berarti dalam hidupnya, untuk itu sangatlah penting bagi *single mother* untuk tidak larut dengan masalah yang dihadapi. Hal tersebut membuat *single mother* kurang siap untuk mengemban tanggungjawab dan berperan ganda sebagai orang tua maupun bekerja sebagai pencari nafkah [1].

Masalah yang kompleks, yang dihadapi oleh *single mother* antara lain mendapat penilaian negatif dari masyarakat ketika memutuskan untuk menikah lagi, mendapat penilaian negatif dari masyarakat ketika keluar rumah, bepergian ataupun ketika menerima telepon, merasa kesepian, kesulitan dalam menjalankan tugas sebagai kepala rumah tangga, mengurus anak, dan masalah dalam mencukupi kebutuhan ekonomi untuk keluarga [7]. Menurut Hurlock [8], bahwasanya masalah yang dihadapi oleh *single mother* antara lain (1) masalah ekonomi yaitu *single mother* akan mengalami kurangnya pendapatan keluarga, (2) masalah sosial yaitu ketika suaminya meninggal maka seorang *single mother* akan menemukan bahwa tidak ada tempat untuknya apabila berada di antara pasangan yang menikah. Kemudian dengan kemampuan ekonomi yang rendah mengakibatkan seorang *single mother* tidak dapat berpartisipasi dalam berbagai kegiatan sosial di masyarakat. (3) Masalah praktis yaitu *single mother* mencoba untuk menjalankan hidup rumah tangga sendirian, setelah terbiasa dibantu oleh pasangan, akan tetapi setelah kehilangan suami semua pekerjaan dilakukan seorang diri. (4) Masalah seksual yaitu ada hasrat seksual yang tidak terpenuhi karena sudah tidak mempunyai pasangan dan merasa kesepian. (5) Masalah tempat tinggal yaitu Apabila status ekonominya tidak memungkinkan, seorang *single mother* akan pindah ke rumah yang lebih kecil. (6) Masalah psikologis yaitu *single mother* cenderung merasa tidak menentu dan identitasnya kabur setelah kehilangan suami, yang sebelumnya identitasnya tergantung dengan suaminya. (7) Masalah keluarga yaitu apabila masih mempunyai anak yang tinggal serumah, maka *single mother* harus memainkan peran ganda yaitu sebagai ibu sekaligus ayah, dan harus menghadapi masalah yang timbul dalam keluarga tanpa pasangan. (8) Serta sulitnya memenuhi figure ayah bagi anak yaitu figur seorang ayah ini harus tetap terpenuhi agar pertumbuhan fisik dan psikis anak tetap berjalan dengan baik.

Segala macam permasalahan dan segala perubahan hidup yang dihadapi oleh *single mother* tersebut, maka kemungkinan yang akan timbul adalah tekanan dan memicu *single mother* ini merasakan *stress* karena tidak dapat bertahan dan pulih dari situasi tersebut. Lazarus [9], menyatakan bahwa *stress* adalah hubungan antara individu dengan lingkungannya yang dievaluasi oleh seseorang sebagai tuntutan atau ketidakmampuan dalam menghadapi situasi yang membahayakan atau mengancam kesehatan jiwa dan raga. Selain itu, sumber *stress* merupakan kejadian atau situasi yang melebihi kemampuan pikiran atau tubuh saat berhadapan dengan sumber *stress* tersebut. *Stress* bisa berlanjut ke tahap yang lebih parah atau

sedikit demi sedikit semakin berkurang. Hal tersebut ditentukan bagaimana usaha seseorang berurusan dengan sumber *stress*[10]. Ketika situasi stres memberikan rangsangan, maka individu akan melakukan penilaian (*appraisal*) dan *coping* (penanggulangan).

Hidayat [11], mengatakan *stress* tidak selalu bersifat negatif. *Stress* dapat dibedakan menjadi dua yaitu *stress* yang baik (*eustress*) dan *stress* yang buruk (*distress*). *Stress* yang baik (*eustress*) dikatakan baik karena dapat memberikan motivasi atau inspirasi sedangkan *stress* yang buruk (*distress*) adalah *stress* yang dapat membuat individu menjadi marah, tegang, bingung, cemas dan merasa bersalah. Seseorang yang mengalami *stress* atau ketegangan psikologis dalam menghadapi masalah kehidupan sehari-hari memerlukan kemampuan pribadi maupun dukungan dari lingkungan, agar dapat mengurangi *stress*, cara yang digunakan oleh individu untuk mengurangi *stress* itulah yang disebut dengan *coping*. Menurut Lazarus [9], *coping* merupakan strategi untuk manajemen tingkah laku kepada pemecahan masalah yang paling sederhana dan realistis, serta berfungsi untuk membebaskan diri dari masalah yang nyata maupun tidak nyata serta merupakan semua usaha secara kognitif dan perilaku untuk mengatasi, mengurangi dan tahan terhadap tuntutan-tuntutan (*distress demand*).

Ketika seseorang berhadapan dengan permasalahan dalam hidupnya, seseorang akan menggunakan mekanisme *coping* untuk melindungi tekanan-tekanan psikologi yang dialami. Terdapat dua strategi *coping* yang digunakan individu untuk mengurangi tekanan akibat *stressor* yang dihadapi. Sebagian orang mengurangi tekanan *stressor* melalui aksi nyata, misalnya menyelesaikan masalah dengan kemampuan yang dimilikinya, membuat strategi sistematis dan terencana dan sebagainya. Sebagian lainnya hanya cukup melakukan reaksi emosional saja, yaitu dengan membiarkan masalah sampai akhirnya masalah tersebut selesai dengan sendirinya, atau dengan melakukan rasionalisasi terhadap masalah yang dihadapi.

Berdasarkan wawancara di Kecamatan Buduran Kabupaten Sidoarjo, terdapat beberapa *single mother* mendapatkan banyak tuntutan tugas yaitu mendidik anak, memberi nafkah anak, sebagai kepala rumah tangga, mengatur keluarga, hal ini yang menyebabkan kesulitan mengatasi masalah tersebut. Menghadapi masalah tidak bisa dihindari oleh setiap individu, termasuk seorang *single mother*. Bagi seorang *single mother*, masalah yang dihadapi menjadi lebih berat (baik masalah ekonomi, pendidikan, ataupun yang lainnya) karena harus menyelesaikan masalah tersebut seorang diri dalam keadaan bingung dan gelisah karena kematian pasangan. Seorang *single mother* membutuhkan cara tepat dalam menghadapi masalah-masalah agar tidak berdampak pada munculnya *stress* yang lebih berat dan tidak tertangani. Peneliti menemukan adanya fenomena bahwasanya ada *single mother* yang meyakini sesuatu terjadi dalam dirinya (ditinggal suami) merupakan kehendak Tuhan ataupun takdir, subyek menerima dengan lapang dada segala sesuatu yang sudah terjadi pada dirinya, subyek juga menyadari bahwasanya semua yang sudah terjadi akan ada hikmahnya. Dan subyek juga banyak melakukan pendekatan kepada Tuhan, banyak berdoa kepada Tuhan agar dimudahkan segala urusannya, agar diberi rizki yang lancar. Seorang *single mother* melakukan usaha yang bervariasi dalam menghadapi *stress* yang telah menimpa mereka, mulai dari menggunakan *problem focused coping* (*coping* yang berorientasi pada masalah) hingga *emotion focused coping* (*coping* yang sebatas emosi saja). Adapun aspek-aspek *coping stress* yang dijelaskan oleh Folkman & Lazarus yaitu *emotional focused coping* (*seeking social emotional support, distancing, escape avoidance, self control, accepting responsibility, positive reappraisal*), dan *problem focused coping* (*seeking informational support, confrontive coping, planful problem solving*) [12].

Pemilihan cara mengatasi masalah juga dipengaruhi oleh banyak faktor, seperti faktor internal (kemampuan untuk mencari informasi, menganalisa situasi, mengidentifikasi masalah dengan tujuan untuk menghasilkan alternatif tindakan). *Coping* yang dilakukan oleh individu dipengaruhi oleh beberapa komponen yang terdiri dari *personality variables* seperti *optimism, locus of control, neuroticism, self-esteem* dan *extraversi*, juga kesehatan fisik, keyakinan atau pandangan positif, ketrampilan memecahkan masalah, ketrampilan sosial [13]. Sedangkan faktor eksternal seperti dukungan orang-orang terdekat yang menguatkan hati saat menghadapi masalah dan materi [14].

Gambaran *coping stress* pada *single mother* perlu diteliti lebih mendalam karena melanjutkan kehidupan seorang diri dan menyelesaikan masalah-masalah yang dihadapi sejak menjadi *single mother* tidaklah mudah. *Coping stress* yang tepat akan membawa kebahagiaan dan keberlanjutan kehidupan keluarga dengan *single mother*. Sebaliknya, *coping stress* yang kurang tepat akan membawa pada kondisi lebih parah seperti merasa kesepian, depresi, alkoholisme, dan masalah psikosomatis seperti gangguan tidur dan gangguan psikologis lainnya [8]. Untuk itu peneliti melakukan penelitian dengan tujuan untuk memperoleh gambaran coping stres serta faktor-faktor yang mempengaruhi pemilihan *coping stress* pada *single mother* di Kecamatan Buduran Kabupaten Sidoarjo.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan fenomenologi untuk mendeskripsikan *coping stress* yang dilakukan *single mother*. Setting penelitian ini dilakukan di Desa Wadungasih, Kecamatan Buduran, Kabupaten Sidoarjo. Teknik pemilihan subyek pada penelitian ini menggunakan purposive sampling didapat 3 orang *single mother* dan 3 orang *significant other*. Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data yaitu wawancara, dan menggunakan jenis wawancara semi terstruktur. Uji keabsahan data kualitatif pada penelitian ini meliputi uji kredibilitas (triangulasi sumber, triangulasi teknik dan triangulasi waktu) dan transferabilitas [15]. Analisis data yang digunakan peneliti adalah model Miles & Huberman.

Hasil dan Pembahasan

Hasil Penelitian

Berikut ini tabel identitas subyek penelitian

Profil	Subyek I	Subyek II	Subyek III
Inisial	R	HS	S
Lahir	Sidoarjo,08 Oktober 1970	Lamongan,20 Desember 1976	Sidoarjo,21 April 1982
Usia	51 tahun	46 tahun	40 tahun
Pendidikan	SMA	SMA	S-1
Alamat	Buduran - Sidoarjo	Buduran - Sidoarjo	Buduran - Sidoarjo
Agama	Islam	Islam	Islam
Pekerjaan	Karyawan swasta	Buruh pabrik	Usaha / membuka toko
Jumlah Anak	3	1	1
Status pernikahan	Ditinggal suami meninggal	Cerai	Ditinggal suami meninggal
Lama menjadi single mother	3 tahun	5 tahun	1 tahun 9 bulan

Table 1. Gambaran Identitas subyek penelitian

Berikut ini disajikan tabel perbandingan dari subjek I, II dan III untuk mempermudah melihat secara keseluruhan.

Faktor stress	Subjek I	Subjek II	Subjek III
Stresor fisik	Subjek mengalami kelelahan dalam mengurus rumah tangga dan mencari nafkah.	subjek mengalami rasa lelah dan sakit maag yang ditimbulkan oleh beban pikiran.	subjek mengalami kelelahan sehingga menimbulkan gangguan pencernaan seperti lambung.
Stresor psikologis	Subjek merasa cemas dan iri hati kepada istri yang masih mempunyai suami.Subjek juga merasa khawa-tir jika kena PHK di tempat kerjanya	Subjek merasa mudah bersedih dan depresi terkadang gelisah memikirkan nasib anaknya, akan tetapi disisi lain subjek merasa lega karena sudah bercerai dengan matan suaminya.	Subjek merasa tidak bisa tidur atau insomnia, terkadang emosi menjadi tidak stabil jika memikirkan suami yang telah pergi meninggalkannya.
Stresor sosial	Subjek jarang bersosialisasi dan fokus dalam bekerja dan mengurus anak	Subjek lebih menarik diri dari lingkungan dan menghindari kehidupan sosial bersama teman-temannya di tempat kerjanya.	Subjek tidak terbebani adanya stressor yang berasal dari aspek sosial

Table 2. Perbandingan Faktor Stress

Berdasarkan tabel diatas, dapat dijelaskan bahwa stressor fisik yang dialami subjek adalah: kelelahan dalam mengurus rumah tangga dan mencari nafkah, rasa lelah dan sakit maag yang ditimbulkan oleh beban pikiran dan kelelahan sehingga menimbulkan gangguan pencernaan seperti lambung. Stresor psikologis subjek terlihat pada munculnya: rasa cemas dan iri hati kepada istri-istri yang masih mempunyai suami, mudah bersedih, depresi dan terkadang gelisah memikirkan nasib anaknya, merasa khawatir jika kena PHK di tempat kerjanya, tidak bisa tidur atau insomnia, terkadang emosi menjadi tidak stabil jika memikirkan suami yang telah pergi meninggalkannya, tetapi pada *single mother* yang bercerai justru merasa lega karena sudah bercerai dengan matan suaminya. Stresor sosial membuat subjek jarang bersosialisasi dan fokus dalam bekerja dan mengurus anak, lebih menarik diri dari lingkungan dan menghindari kehidupan sosial bersama teman-temannya di tempat kerjanya. Sebaliknya, ada juga yang tidak terbebani adanya stressor yang berasal dari lingkungan sekitarnya.

Selain itu didapatkan hasil penelitan tentang faktor-faktor yang menyebabkan stress pada *single mother* antara lain:

a. Stresor fisik

1. Bekerja atau mencari nafkah, sehingga mengalami kelelahan
2. Mengurus rumah tangga sendirian sehingga merasa kerepotan
3. Mengurus anak sendirian sampai kewalahan

b. Stresor psikologis

1. Khawatir PHK di tempat kerja
2. Cemas dan iri hati kepada istri yang masih mempunyai suami

c. Stresor sosial

1. Kenghadapi pandangan negatif dari tetangga maupun rekan kerja
2. Menarik diri dari lingkungan dan menghindari kehidupan sosial

Sedangkan bentuk *coping* yang dilakukan subyek penelitian peneliti tampilan pada tabel di bawah :

Coping stress	Subjek I	Subjek II	Subjek III
Emotional Focused Coping	Escape avoidanceSubjek sering menghayal berada pada situasi lain yang lebih menyenangkan seperti menghayal jika seandainya suami masih ada maka pekerjaannya menjadi lebih ringan.Dengan mencoba tidak memberikan perhatian utama seolah-olah kejadian tersebut tidak pernah terjadi.Seeking social emotional support Membutuhkan perhatian dari orang lain yang menunjukkan bahwa dia menghadapi permasalahan tidak seorang diri.Positive ReappraisalSelalu bersabar dan rajin beribadah	Escape avoidanceSubjek tidak memberikan perhatian utama seolah-olah kejadian tersebut tidak pernah terjadi atau tidak ada sama sekali.Self controlSubjek menghindari masalah dengan cara menangis dan berdoa agar cepat terkendaliSubjek dapat menhendalikan emosi dan tidak menyalah-kan orang lain tanpa mencari tahu kebenaran dari masalah tersebut.	DistancingSubjek kerap kali mengingat suami dan menyalahkan diri sendiri karena kepergian suaminya.Positive Reappraisal Subjek memperbaiki ibadah dan sering berbagi jika ada rejeki lebih, ditujukan untuk amal di kehidu-pan selanjutnya teru-tama suami yang telah mendahuluinya
Problem Focused Coping			Confrontive coping Subjek selalu menye-lesaikan masalah secara langsung.Ketika subjek mempunyai selisih paham dengan orang lain, subjek langsung meluruskan selisih paham tersebut.

Table 3. Perbandingan Coping Stress

Berdasarkan hasil analisis faktor stress dan coping pada *single mother* yang ditinggal meninggal ataupun telah bercerai dengan suaminya dapat diuraikan *coping stres* yang dipilih. Adapun *coping stress* pada subjek I, II dan III yaitu meliputi *problem focused coping* dan *emotional focused coping*.

a. *Problem focused coping*

Terdiri dari *confrontive coping*.

b. *Emotion focused coping*

Terdiri dari *seeking social emotional support, distancing, escape avoidance, self control, positive reappraisal*

Pembahasan

Menurut Berk [16], *single mother* adalah orang tua (ibu) yang telah menjanda, yang memiliki tanggung jawab untuk memelihara atau merawat anak-anak setelah kematian pasangannya, perceraian atau kelahiran anak diluar nikah. Seseorang yang kehilangan pasangan maka akan menjadi bingung dan gelisah karena harus menghadapi kehidupan baru sebagai *single mother*[14]. Hal tersebut kemudian menjadi masalah utama bagi *single mother*. *Single mother* harus berjuang sendirian dalam memenuhi kebutuhan hidup.

Wanita sebagai *single mother* melaksanakan tanggung jawab mencari nafkah, sekaligus mengurus anak mereka sendiri tanpa suami, sehingga hal ini bisa mengarah pada terjadinya stres pada *single mother*. Lazarus & Folkman, menyatakan bahwa stres adalah hubungan antara individu dengan lingkungannya yang dievaluasi oleh seseorang sebagai tuntutan atau ketidakmampuan dalam menghadapi situasi yang membahayakan atau mengancam kesehatan jiwa dan raga [12]. *Stress* 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.

Untuk menghadapi stres yang dialaminya, *single mother* harus memiliki kemampuan dan cara-cara untuk menangani dan menghadapi tekanan dari berbagai sumber permasalahan, usaha untuk keluar dari situasi yang menekan dan mencari cara mengatasi permasalahan yang dihadapi, dikenal dengan istilah *coping stress*.Lazarus & Folkman [9], menjelaskan bahwa

coping merupakan upaya secara kognitif dan perilaku untuk mengelola tuntutan eksternal maupun internal yang dinilai berat atau melebihi sumber daya yang dimiliki oleh individu. Usaha *coping* bertujuan pada mengoreksi atau menguasai suatu masalah, hal itu juga membantu seseorang mengubah persepsinya mengenai ketidaksesuaian, toleransi atau penerimaan ancaman atau hal yang membahayakan, atau melarikan diri ataupun menghindari situasi [17]. Dengan munculnya stres karena adanya permasalahan yang sudah dijelaskan di atas, maka sebagai *single mother* harus memiliki *coping stress* yang berfungsi untuk meminimalisir *stress* yang ada [1].

Terdapat 2 macam *coping stress* yang bisa digunakan oleh *single mother* yaitu *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. *Problem focused coping* berupa usaha untuk mengurangi *stress* dengan mempelajari cara-cara atau keterampilan yang baru untuk mengubah situasi, keadaan, atau pokok permasalahan. Beberapa cara yang dipilih *single mother* di kecamatan Buduran, Kabupaten Sidoarjo lebih banyak mengarah pada *emotional focused coping*. Suatu usaha yang dipilih individu untuk mengontrol respons emosional terhadap situasi yang sangat menekan. Ada beberapa bentuk *coping* yang dipilih, yaitu *escape avoidance*, *distancing*, *positive reappraisal*, *self control* dan *social emotional support*. *Escape avoidance* merupakan bentuk *coping* dengan cara menghayal mengenai situasi atau melakukan tindakan untuk menghibur diri dari situasi yang tidak menyenangkan. Pemilihan cara *distancing* dilakukan dengan cara mengeluarkan upaya kognitif untuk melepaskan diri dari masalah atau membuat sebuah harapan positif. Sedangkan cara *positive reappraisal* dilakukan membuat suatu arti positif dari situasi dalam perkembangan pribadi dengan sifat religius. Cara menghadapi *stressor* dengan *self control* berarti *single mother* mencoba untuk mengatur perasaan diri sendiri dalam bertindak untuk menyelesaikan masalah. Pilihan terakhir dari kelompok *emotional focused coping* adalah dengan cara *social emotional support* yaitu dengan mencoba untuk memperoleh dukungan secara emosional maupun sosial dari orang lain.

Kedua, *coping stress* yang dipilih *single mother* di kecamatan Buduran, Kabupaten Sidoarjo adalah *problem focused coping* yaitu usaha untuk mengurangi *stressor* dengan mempelajari cara-cara atau keterampilan yang baru untuk mengubah situasi, keadaan, atau pokok permasalahan. Cara yang dipilih adalah *confrontive coping*. Cara ini merupakan bentuk penyelesaian masalah secara konkret menghadapi *stressor*.

Coping yang efektif yaitu mampu memahami suatu masalah. Salah satu cara untuk menemukan *coping* yang efektif adalah menggunakan mekanisme mental dengan memahami masalah yang dapat mengurangi atau menetralkan secara kognitif terhadap bahaya yang dialami [7]. Menambah pengetahuan *single mother* merupakan cara yang paling efektif untuk mengatasi stresor yaitu dengan keyakinan yang optimis dan penilaian yang positif. *Single mother* yang menggunakan strategi ini cenderung melihat segi positif dari suatu kejadian sebagai penyebab stres, kemudian dengan pemecahan masalah bersama. Pemecahan masalah bersama dapat digambarkan sebagai suatu situasi dimana *single mother* dapat mendiskusikan masalah yang dihadapi secara bersama-sama dengan orang terdekatnya untuk mengupayakan solusi atas dasar logika, petunjuk, persepsi dan usulan dari orang terdekat yang berbeda untuk mencapai suatu kesepakatan.

Coping yang dilakukan oleh *single mother* dapat dipengaruhi oleh faktor internal, yang berasal dari kondisi individu yang mencakup umur, tahap kehidupan, jenis kelamin, tempramen, faktor genetik, intelegensi, pendidikan, suku, kebudayaan, status ekonomi, dan kondisi fisik. Faktor lainnya adalah faktor eksternal. Menurut Friedman [7], faktor eksternal yang mempengaruhi *coping stress* antara lain: (1) Mencari informasi, *single mother* yang mengalami masalah memberikan respons secara kognitif dengan mencari pengetahuan dan informasi yang berhubungan dengan *stressor*. Hal ini berfungsi untuk mengontrol situasi dan mengurangi perasaan takut terhadap orang yang tidak dikenal dan membantu keluarga menilai *stressor* secara lebih akurat. (2) Memelihara hubungan dengan komunitas, yaitu suatu *coping* keluarga yang berkesinambungan, jangka panjang dan bersifat umum. Dalam hal ini anggota keluarga adalah pemimpin keluarga dalam suatu kelompok, organisasi dan kelompok komunitas. (3) Mencari pendukung sosial. Mencari pendukung sosial dalam jaringan kerja sosial keluarga merupakan strategi *coping* keluarga eksternal yang utama. Pendukung sosial ini dapat diperoleh dari sistem kekerabatan keluarga, kelompok profesional, para tokoh masyarakat dan lain-lain yang didasarkan pada kepentingan bersama.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan yaitu.

1. Gambaran *coping stress* pada *single mother* di kecamatan Buduran, Kabupaten Sidoarjo lebih banyak mengarah pada *emotional focused coping* (*escape avoidance*, *distancing*, *positive reappraisal*, *self control* dan *social emotional support*). Sedangkan *problem focused coping* (*confrontive coping*).
2. Sumber stress pada *single mother* di kecamatan Buduran, kabupaten Sidoarjo yaitu ekonomi, pekerjaan, mengurus anak, dan pandangan negatif dari sekelilingnya.
3. Faktor-faktor apa yang mempengaruhi pemilihan *coping stress* pada *single mother* di kecamatan Buduran, kabupaten Sidoarjo yaitu Kesehatan fisik, ketrampilan memecahkan masalah, ketrampilan sosial, dan dukungan sosial

References

1. Helmawati. (2014). Pendidikan Keluarga. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
2. Noor, J. (2010). Metodologi Penelitian Skripsi, Tesis, Disertasi dan Karya Ilmiah. Jakarta: Kencana Prenada Media

Group.

3. Nastiti, R. M. (2021). Pengaruh Pelaksanaan Program Pemberdayaan Perempuan Kepala Keluarga (Pekka) Terhadap Kesejahteraan Keluarga Di Kecamatan Kuningan Kabupaten Kuningan. *Jurnal psikologi Pitutur*.
4. ----- (2018). Data Sensus Penduduk Provinsi Jawa Timur. [on-line]. Diakses pada 10 Maret 2021.
5. Krishna. (2022). Awal Tahun 2022 Angka Perceraian di Sidoarjo Capai 192. *Suara Jatim Post*. [online]. Diakses pada tanggal 1 Juli 2022 dari <https://www.suarajatimpost.com/peristiwa-daerah/belum-genap-1-bulan-angka-perceraian-di-sidoarjo-mencapai-192-kasus>
6. Wira. (2019). Dalam Setahun ada 4000 Janda Baru di Sidoarjo. *Cakrawala Sidoarjo*. [online]. Diakses pada tanggal 1 Juli 2022 dari <https://cakrawala.co/dalam-setahun-ada-4000-janda-baru-di-sidoarjo/>
7. Friedman, M. (2008). *Keperawatan Keluarga: Teori dan Praktik*. Jakarta: EGC.
8. Hurlock, E. B. (2009). *Psikologi Perkembangan. Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga
9. Lazarus, Richard., S & Folkman. (2002). *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer.
10. Gaol. (2016). *Teori Stres Stimulus Respons dan Transaksional*. *Jurnal Psikologi Pitutur*.
11. Hidayat, A. (2007). *Metode Penelitian Keperawatan dan teknik Analisa Data*. Jakarta: Salemba Medika.
12. Safaria, T. & Saputra, N. (2009). *Manajemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda*. Jakarta: Bumi Aksara.
13. Taylor, E. (2003). *Psikologi Sosial Edisi 12 (terjemah Tri Wibowo)*. Jakarta: Kencana Predana Media Grup.
14. Qaimi, A. (2003). *Orangtua Tunggal: Peran Ganda Ibu Dalam Mendidik Anak*. Bogor: Cahaya.
15. Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
16. Berk, E.L. (2012). *Development Through The Lifespan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
17. Sunaryo. (2014). *Psikologi untuk keperawatan*. Jakarta : EGC.
18. Aini & Aliya Noor. (2011). Hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa Universitas Muria Kudus. *Jurnal Psikologi Pitutur*.