**STRATEGI *COPING* PADAWANITA *SINGLE* PARENT**

**DALAM MENGHADAPI *LONELINESS***

***COPING STRATEGIES OF SINGLE PARENT WOMAN***

***TO DEALING WITH LONELINESS***

**Reifan Oktario Rakasiwi**

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

reifan.oktario@gmail.com

085155022345

**Abstrak**

Strategi *coping* adalah upaya yang terus menerus dilakukan seseorang untuk merubah cara berfikir dan perilaku dalam upaya untuk mengelola tuntutan yang datang dari luar maupun dari dalam diri yang dinilai sebagai beban dan melebihi kemampuan orang tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui strategi *coping* yang dilakukan oleh wanita *single parent* dalam menghadapi *loneliness.* Pertanyaan penelitian ini adalah bagaimana strategi *coping* pada wanita *single parent* dalam menghadapi *loneliness*. Partisipan pada penelitian ini berjumlah 3 orang dengan kriteria berstatus sebagai seorang *single parent,* berjenis kelamin perempuan, dan diluar partisipan utama juga melibatkan 3 orang informan. Hasil penelitian ini ditemukan unit-unit tema yang sesuai dengan aspek *problem focused coping* dan juga *emotion focused coping*. Ditemukan juga tema lain diluar aspek yaitu *legowo.*

**Kata kunci***: Strategi coping,* wanita *single parent, loneliness.*

***Abstract***

Coping strategy is an ongoing effort made by someone to change the way of thinking and behavior in an effort to manage the demands that come from outside or from within that are considered as burdens and exceed the ability of that person. This study aims to determine the coping strategies that taken by single parent women in dealing with loneliness. The research question is how is the coping strategy by single parent women to dealing with loneliness. Participants in this study amounted to 3 people with the criteria of status as a single parent, a female, and outside the main participant also involved 3 informants. The results of this study found theme units that fit the aspect of problem focused coping and also emotion focused coping. Another theme that was found outside the aspect is *Legowo*.

Keywords: Coping strategies, single parent women, loneliness.

**PENDAHULUAN**

Semua orang tentu ingin memiliki keluarga utuh yang terdiri dari ayah, ibu, dan anak. Namun pada kenyataannya di masyarakat terdapat keluarga yang salah satu orang tua tidak ada baik itu sosok ayah atau sosok ibu. Ada beberapa peristiwa yang menyebabkan keluarga menjadi tidak utuh dan seorang wanita menjadi *single parent*, diantaranya adalah kematian pasangan hidup, perceraian, perpisahan, atau ditinggalkan oleh pasangannya. (Khotwal dan Prabhakar, 2009).

Memiliki status sebagai wanita *single parent* tentu akan menjadi hal yang sulit, berbagai permasalahan yang dialami oleh wanita *single parent* sangat beragam seperti masalah sosial, emosi, dan ekonomi. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Khotwal dan Prabhakar (2009), yang mengungkapkan bahwa masalah keuangan adalah stressor utama bagi mayoritas wanita *single parent*. Selain masalah keuangan mayoritas wanita *single parent* juga mengatakan bahwa mereka mengalami masalah emosi dan sosial seperti merasa kesepian, putus asa, dan kurangnya kepercayaan diri.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi pada Partisipan (TW), diketahui penyebab partisipan mengalami *loneliness* adalah suami yang telah meninggal dunia sehingga partisipan merasa tidak mendapat dukungan emosional. Hal ini ditambah dengan anak-anak partisipan yang masih berkuliah dan sering keluar untuk bermain bersama dengan teman-temannya sehingga partsipan sendiri dirumah dan akhirnya merasa kesepian. Saat merasa kesepian partisipan memilih untuk ke tempat usaha warung makannya untuk sekedar bertemu orang sebagai teman mengobrol.

Mukmin (2016) dalam penelitiannya tentang dinamika psikologis wanita *single parent* mengatakan dampak emosional yang diderita wanita *single parent* yaitu: beban ekonomi, fungsi seksual dan reproduksi, dan hubungan dalam interaksi sosial. Mukmin (2016) juga menjelaskan berbagai kondisi psikologis juga dialami oleh wanita *single parent*, diantaranya: merasa sedih, khawatir tentang dirinya dan anak-anak, malu dalam bersosialisasi, dan depresi. Dinamika emosi yang berubah-ubah mendominasi pengalaman wanita *single parent*, yang dirasakan oleh *single pa*rent bukan hanya sebatas perasaan sedih, terkejut dan tidak percaya, tetapi juga muncul perasaan bersalah pada suami, perasaan iri ketika melihat keharmonisan pasangan suami istri dan keluarga yang utuh (Perdana dan Dewi, 2015).

Perlman dan Peplau (1982) mengatakan jika *loneliness* adalah
hal yang tidak menyenangkan, pengalaman yang terjadi ketika hubungan sosial seseorang terasa kurang baik secara kualitas atau kuantitas. Gordon (dalam Peplau dan Pearlman, 1982) mendefinisikan *loneliness* sebagai perasaan kekurangan yang disebabkan oleh kurangnya jenis kontak sosial antar manusia, ditambah dengan perasaan bahwa seseorang yang dekat secara emosional dan fisik hilang dari kehidupan.

Ada dua aspek *loneliness* menurut Weiss (dalam Gierveld dan Tillburg, 2010) yang pertama adalah *emotional loneliness* yang disebabkan oleh kesepian yang diakibatkan karena ketidakhadiran hubungan emosional yang intim seperti yang biasa diberikan oleh orang tua kepada anaknya atau yang bisa diberikan tunangan atau teman akrab kepada seseorang. Aspek kedua yaitu *social loneliness* adalah suatu bentuk kesepian yang muncul ketika seseorang tidak adanya keterlibatan diri dalam jaringan sosial tertentu.

Cacioppo dan Hawkley (2010) mengatakan bahwa *Loneliness* memiliki beberapa dampak, diantaranya yaitu kesehatan fisik, kesehatan mental, maupun fungsi kognitif. Dampak pada kesehatan fisik seperti peningkatan resiko kesehatan kardiovaskular terutama pada dewasa muda dan juga meningkatkan tekanan darah sistol (keadaan dimana jantung berdetak atau kontraksi, lalu darah akan terdorong melalui arteri ke seluruh tubuh) pada dewasa tengah.

Berdasarkan penjelasan di atas dan juga hasil wawancara dan observasi partisipan mengenai *loneliness* dan juga permasalahan yang muncul akibat *loneliness* tersebut maka penelitian ini ingin mengetahui bagaimana strategi *coping* yang dilakukan wanita *single pare*nt dalam menghadapi *loneliness.* Strategi *coping* adalah cara seseorang untuk mengelola situasi sulit, pengeluaran upaya untuk memecahkan masalah kehidupan, dan berusaha menguasai atau mengurangi stress atau masalah yang ada (Santrock, 2013). Miller (dalam Lazarus dan Folkman 1984) mengatakan bahwa strategi *coping* terdiri dari respons perilaku yang dipelajari untuk berhasil menurunkan gairah dengan menetralkan yang berbahaya atau kondisi yang berbahaya.

**METODE**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Jumlah partisipan dan *significant others* dalam penelitian ini berjumlah enam orang. Partisipan berjumlah tiga orang, dan *significant others* berjumlah tiga orang.

Menurut Kahija (2017) pendekatan fenomenologi merupakan penelitian refleksi tentang pengalaman subjektif partisipan. Woodruff (Kahija, 2017) menambahkan jika pendekatan fenemologi adalah penelitian tentang struktur kesadaran sebagaimana dialami dari sudut pandang pertama.

Batasan istilah digunakan untuk menghindari kesalahan dalam memahami judul penelitian, maka peneliti sangat perlu untuk menjelaskan terlebih dahulu yang dimaksud dengan judul penelitian “Strategi *Coping* Pada Wanita *Single Parent* Dalam Menghadapi *Loneliness*”. Adapun penjelasan sekaligus pembatasan istilah untuk masing-masing variable tersebut adalah:Wanita *Single Parent***,** wanita *single parent* adalah seorang ibu yang merangkap peran ayah sebagai kepala keluarga dan pencari nafkah, di samping kewajibannya merawat anak-anak dan mengerjakan urusan rumah tangga.Selanjutnya adalah strategi *coping***, s**trategi *coping* adalah cara seseorang untuk mengelola situasi sulit, pengeluaran upaya untuk memecahkan masalah kehidupan, dan berusaha menguasai atau mengurangi stress atau masalah yang ada. Terakhir adalah*Loneliness***,** *loneliness* adalah perasaan kekurangan yang disebabkan oleh kurangnya jenis kontak sosial dengan orang lain, ditambah dengan perasaan bahwa seseorang yang dekat secara emosional dan fisik hilang dari kehidupan.

Unit analisis yang akan digunakan adalah secara individual dengan dua orang subjek wanita yang berusia 30 – 45 tahun dengan karakter partisipan yaitu wanita *single parent* yang suaminya belum lama meninggal yaitu sekitar satu sampai dua tahun. Subjek pertama berinisial TW yang saat ini berusia 40 tahun merupakan seorang ibu rumah tangga sekaligus pemilik usaha warung makan. Subjek kedua bernisial Y yang saat ini berusia 36 tahun. Y merupakan seorang lulusan D3 Pariwisata dan pemilik bisnis travel di Yogyakarta. Kemudian subjek ketiga berinisial F yang saat ini berumur 35 tahun. F merupakan seorang karyawan disalah satu perusahaan. Selain ketiga subjek tersebut, dilibatkan juga tiga orang informan. Informan pertama adalah TD yang merupakan keponakan atau saudara dari TW. Informan yang kedua adalah GA yang merupakan teman dekat dari subjek Y dan saling mengenal sudah dari sejak lama. Informan ketiga adalah E yang merupakan teman dekat partisipan sejak masih sekolah. Jumlah keseluruhan subjek dan informan dalam penelitian ini berjumlah enam orang.

Penelitian dilaksanakan di Yogyakarta. Pemilihan *setting* penelitian di Yogyakarta karena ketiga subjek yang terlibat dalam penelitian ini semuanya berdomisili di Yogyakarta untuk saat ini. Pengumpulan data pada penelitian ini melalui wawancara dan observasi. Wawancara dengan partisipan dilakukan di rumah partisipan TW dan informan TD. Wawancara dan observasi dengan partisipan Y dan informan G dilakukan disebuah *coffee shop*, sedangkan dengan partisipan F dan informan E dilakukan di rumah partsipan F.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan analisis tematik penelitian di lapangan, peneliti menemukan tema-tema strategi *coping* pada wanita *single parent* dalam menghadapi *loneliness* sesuai dengan aspek-aspek *problem focused coping* dan *emotion focused coping* menurut Carver, Scheier, dan Weintraub (1989). Tema-tema untuk *problem focused coping* yang ditemukan diantaranya; *active coping, planning, suspression of competing activities, restrain coping,* dan *seeking social support-instrumental*. Selanjutnya tema-tema *emotion focused coping* yang ditemukan diantaranya adalah; *seeking social support-emotional, positive reinterpretation and growth, acceptance, turning to religion, focus on and venting emotions, denial, behavioral engangement,* dan *mental engangement*. Ditemukan juga tema-tema diluar teori yang dikemukakan oleh Carver, Scheier, dan Weintraub (1989), yaitu *legowo* atau berlapang dada menerima permasalahan yang dihadapi (Harsoyo, 2014).

Tema pertama yaitu *active coping,* strategi *coping* ini ditemukan pada ketiga partisipan. Partisipan TW melakukan berbagai langkah-langkah aktif untuk menghilangkan atau menghindari kesepian yang dirasakan seperti mencari kesibukan dengan bekerja. Partisipan Y melakukan *coping* ini dengan tetap fokus dengan pekerjaan yang dimilikki, menghabiskan waktu dengan anak-anak dan teman-temannya. Partisipan F melakukan *coping* ini untuk mengatasi rasa kesepian yang dirasakan dengan menyibukkan diri dengan pekerjaan di kantor, bercerita kepada teman dan juga partisipan berusaha untuk menghindari tempat yang dirasa sepi.

Tema kedua yaitu *planning,* Partisipan TW mengatakan bahwa partisipan memiliki beberapa *planning* untuk mengatasi kesepian yang dirasakan, ketika planning pertama tidak berhasil, partisipan masih memiliki beberapa planning untuk dilakukan seperti mengikuti kegiatan di gereja, berkumpul dengan teman-teman, atau ziarah ke makam suaminya. Partisipan Y melakukan hal yang berbeda dengan pergi berolahraga atau pergi berlibur dengan anak-anaknya, sedangkan partisipan F ketika *coping* yang telah dilakukan tidak berhasil, F akan bermain sosial media untuk mengatasi rasa kesepiannya.

Tema ketiga yaitu *suspression of competing activities,* Partisipan TW melakukkan hal yang sama seperti mengikutin kegiatan gereja, berziarah ke makam suami, dan berkumpul bersama teman-temannya. Partisipan Y memiliki kegiatan lain selain bekerja yang dilakukan sebagai upaya menghindari rasa kesepian yang dirasakan. Kegiatan lain yang dilakukan adalah mengikuti klub zumba. Partisipan F mengikuti komunitas lari untuk menghindari rasa kesepiannya.

Tema keempat yaitu *restrain coping,* Partisipan Y mengatakan bahwa dirinya selalu melakukan hal yang sama untuk menghindari tindakan yang sifatnya *premature.* Partisipan Y mengatakan bahwa ketika merasa kesepian, partisipan akan melakukan *coping* yang sesuai dengan situasi dan kondisi seperti pergi berolahraga, beristirahat, atau pergi jalan-jalan dengan anak-anaknya. Partisipan F untuk menghindari tindakan yang bersifat premature, partisipan selalu melakukan coping yang sama untuk menangani rasa kesepiannya.

Tema kelima yaitu *seeking social support-instrumental,* tema ini ditemukan pada partisipan TW dan F. Partisipan TW mengatakan bahwa partisipan tidak mendapatkan bantuan materi dari orang lain untuk menyelesaikan masalahnya. Partisipan F mendapatkan dukungan materi dari keluarga dekatnya.

Tema keenam yaitu *seeking social support-emotional,* partisipan TW mengatakan bahwa teman-teman dekat partisipan yang memberikan dukungan emosional, simpati, dan dukungan moral. Hal lain didapatkan oleh partisipan Y yang menuturkan bahwa dirinya mendapat dukungan dan nasehat dari teman dan keluarga partisipan. Bentuk bantuan yang diberikan berupa membantu menjaga anak-anak partisipan dan juga menemani partisipan ketika ingin pergi. Partisipan F menuturkan bahwa keluarga dekat partisipan terutama ibu memberikan dukungan emosional kepada partisipan untuk mengatasi rasa kesepian yang dirasakannya.

Tema ketujuh yaitu *positive reinterpretation and growth,* partisipan TW, Y, dan F mengatur emosinya dengan memaknai rasa kesepian yang dihadapi sebagai cara untuk selalu bersyukur kepada Tuhan, intropeksi diri, dan harus diterima dengan lapang dada.

Tema kedelapan yaitu *acceptance,* partisipan TW mengatakan bahwa dirinya menerima keadaan dan memiki cara agar rasa kesepian yang dialami tidak mengganggu aktivitas sehari-harinya. Partisipan Y menuturkan bahwa selalu berusaha untuk meyakinkan dirinya sendiri jika suaminya masih ada disekitar partisipan, dan partisipan berusaha menerima semua keadaan sekarang dengan ikhlas. Partisipan F mengatakan bahwa rasa kesepian yang dirasakan seperti rasa sakit hati karena ditinggalkan oleh orang tersayang. Partisipan F mengatakan lebih lanjut bahwa rasa kesepian yang dirasakan harus bisa diterima dengan ikhlas.

Tema kesembilan yaitu *turning to religion,* partisipan TW mengatakan bahwa rasa kesepian yang dirasakan membuat partisipan memiliki pertanyaan tersendiri kepada Tuhan. Partisipan Y dan F sependapat bahwa rasa kesepiannya sebagai cara untuk lebih dekat lagi kepada sang pencipta, dan partisipan mengatakan bahwa Tuhan selalu ada untuk membantu dirinya dan permasalahan yang dialami memiliki hikmah atau nilai yang positif.

Tema kesepuluh yaitu *focus on and venting emotions,* partisipan TW dan F mengatakan jika menangis adalah caranya untuk mengekspresikan emosi yang dirasakan ketika merasa kesepian. Partisipan F mengatakan cara agar tetap bersemangat dalam menghadapi rasa kesepiannya adalah dengan melakukan rutinitas yang partisipan suka dan juga fokus dengan pekerjaan yang dilakukan.

Tema kesebelas yaitu *denial,* Partisipan TW menuturkan bahwa dirinya selalu berdoa dan berusaha untuk beraktivitas seperti biasa agar tidak memikirkan rasa kesepian yang dirasakan. Partisipan Y menuturkan bahwa partisipan sering menolak atau berpura-pura tidak mengalami rasa kesepian ketika sedang merasa sedih. Partisipan Y mengatakan bahwa ketika merasa sedih karena merasa kesepian, partisipan akan datang ke perkumpulan teman-temannya. Partisipan F mengatakan bahwa dirinya seringkali *denial* terhadap permasalahannya, dan F berusaha untuk tidak memikirkan rasa kesepiannya dengan bermain media sosial dan juga menghubungi teman-teman dekatnya.

Tema kedua belas *behavioral engangement,* partisipan TW mengatakan bahwa salah satu coping yang dilakukan adalah dengan berkumpul bersama teman-temannya agar partisipan tidak merasa bosan. Partisipan Y dan F mengatakan hal yang sama bahwa untuk mengurangi rasa kesepian yang dirasakannya dengan cara fokus terhadap pekerjaan dan bermain dengan anak-anaknya.

Tema ketiga belas yaitu *mental engangement,* Ketiga partisipan mengatakan hal yang sama, yaitu tidur adalah salah satu cara untuk tidak memikirkan rasa kesepian yang dialaminya untuk sementara.

Tema keempat belas yaitu *legowo* atau berlapang dada, ketiga partisipan melakukan hal ini sebagai bentuk *coping*. Partisipan TW mengatakan bahwa dirinya menerima segala permasalahan dan merasa jika terus merasa bersedih akan berpengaruh kepada pekerjaannya, sedangkan partisipan Y dan F mengatakan kurang lebih hal yang sama jika dibalik semua masalah yang dihadapi Tuhan akan selalu menggantikan dengan hal yang lebih baik.

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan kepada 3 partisipan yang menjadi seorang *single parent*, ditemukan berbagi strategi *coping* pada wanita yang menjadi seorang *single parent* untuk menghadapi rasa kesepian atau *loneliness* yang dirasakan. Strategi *coping* yang dilakukan sebagai upaya mengatasi atau mengurangi *loneliness* oleh ketiga partisipan terlihat dari aspek-aspek *problem focused coping* dan *emotion focused* coping yang dilakukan oleh partisipan. Ditemukan juga tema lain diluar dari aspek *problem focused coping* dan *emotion focused coping* yaitu *legowo* atau bersikap lapang dada.

Perbedaan strategi *coping* yang dilakukan ketiga partisipan sebagai upaya untuk menangani rasa kesepian yang dirasakan dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya kegiatan yang dimiliki, dukungan dari keluarga dan orang terdekat lain baik secara materi dan juga moral. Selain itu, faktor utama ketiga wanita *single parent* melakukan strategi *coping* dalam menghadapi *loneliness* adalah keinginan untuk terus bertahan atau *survive,* dan juga kemampuan beradaptasi dengan berbagai macam situasi dan kondisi.

**DAFTAR PUSTAKA**

Cacioppo, J. T., & Hawkley, L. C. (2010). Loneliness Matters: A Theoritical and Empirical Review of Consequences and Mechanism. *Journal Annals of Behavioral Medicine,* (40), 218-227.

Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assesing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach. *Journal of Personality and Social Psychology, 56*(2), 267-283.

Folkman , S., Lazarus, R. S., Gruen, R. J., & DeLongis, A. (1984). Appraisal, Coping, Health Status, and Psychological Sympoms. *Journal of Personality and Social Psychology,* *50(3),* 571-579.

Gierveld, J. D., & Tillburg, T. (2010). The De Jong Gierveld Short Scales for Emotional and Social Loneliness: Tested On Data from 7 Countries in The UN Generations and Gender Surveys. *Europe Journal Ageing, (7),* 121-130.

Harsoyo. (2014). *Belajar memahami falsafah legowo,* diakses dari <https://jogja.tribunnews.com/2014/07/27/belajar-memahami-falsafah-legowo> , pada 9 April 2020.

Khotwal, N., & Prabhakar, B. (2009). Problems Faced by Single Mothers. *Journal Social Science, 21(3),* 197-204.

La Kahija, Y. F. (2017). *Penelitian Fenomenologis, Jalan Memahami Pengalaman Hidup.* Yogyakarta: Kanisius.

Mukmin, N. (2016). Dinamika Psikologis Wanita Single PArent: Studi Kasus di Perum Pondok Sukatani Permai Tanggerang. *Jurnal al-Shifa, 7(1)*, 1-7.

Peplau, L. A., & Pearlman, D. (1982). *Loneliness: A Sourcebook Of Current Theory, Research And Therapy.* Newyork: Wiley.

Perdana, D. P., & Dewi, K. S. (2015). Hidup Terus Berlanjut: Pergulatan Emosi Pada Wanita Karir Yang Ditinggal Mati Suami. *Jurnal Empati, 2(1),* 1-7.

Santrock, J. W. (2013). *Adolescence: Fifteenth edition*. New York: Springer Publisher Company.