

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada sub bab sebelumnya, ditemukan bagaimana dinamika *coping stres* pada ibu tunggal dalam mengasuh anaknya pasca perceraian. Reaksi keduanya menjalani hidup setelah perceraian sama-sama menggunakan *coping distancing* walaupun cara keduanya berbedanya dimana TN mencari kesibukan bersama anaknya sementara SR lebih memilih menjauh dari tetangga sekitarnya.

Kedua partisipan menggunakan pola *coping stress* yang hampir sama yaitu *emotional focused coping* dan *problem focused coping*. Kedua *coping* tersebut digunakan oleh partisipan pada situasi yang berbeda secara bergantian. Setelah kedua partisipan sedang tidak menggunakan *coping*, maka mereka akan melakukan penilaian positif (*positive reappraisal*) terhadap situasi atau masalah yang sedang terjadi.

Berdasarkan hasil penelitian ini terdapat tiga faktor yang mempengaruhi partisipan melakukan *coping* yaitu religiusitas, dukungan sosial dan faktor anak. Religiusitas seperti penerimaan terhadap masalah yang terjadi dengan hati yang ikhlas dan memasrahkan diri kepada Tuhan dan menganggap perceraian sebagai jalan yang terbaik sesuai kehendak Tuhan. Dukungan sosial adalah dukungan emosional, informasi, serta instrumental yang bisa didapatkan dari keluarga,

teman, saudara atau ibu. Serta pengaruh anak menjadikan ibu lebih siap dan siaga terhadap masalah yang datang secara tiba-tiba. Selain itu juga anak memberikan semangat kepada ibu tunggal dalam menjalani masalahnya dan kehadiran anak memberikan ketenangan jiwa dan menjadikan perasaan ibu tunggal merasa lebih tenang (*emotional focused coping*).

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, terdapat beberapa saran yang diajukan peneliti khususnya kepada ibu tunggal yang mengalami perceraian:

1. Bagi partisipan (ibu tunggal) diharapkan agar mampu mengatasi masalah yang dialami, berusaha untuk menerima kenyataan yang terjadi, dan jangan mudah menyerah hingga putus asa yang akhirnya akan menghambat aktifitas sehari-hari. hindari hal-hal yang bersifat negatif yang dapat merugikan diri sendiri dan menambah beban pikiran orang yang menyayangi kalian.
2. Bagi orang tua diharapkan agar tetap menjaga komunikasi dengan anak-anaknya apapun kondisi yang sedang dialami, tetap meluangkan waktu untuk berkumpul, dan berikan perhatian serta kasih sayang sekecil apapun agar jika anak mendapatkan masalah untuk tempat mangadu adalah orangtuanya.
3. Bagi keluarga besar dan teman dekat (teman kerja dan teman-teman religiusitas) sebagai support selanjutnya setelah orang tuanya yang akan membawa dampak psikologis terhadap ibu tunggal yang mengalami perceraian.
4. Bagi penelitian selanjutnya mengenai *coping stress* pada ibu tunggal masih banyak aspek yang belum terungkap dalam penelitian ini. Kecukupan data

dalam penelitian ini masih kurang, kepada peneliti selanjutnya bisa menambahkan jumlah sampel lebih dari 2 partisipan dan mencoba menggali lagi lebih dalam dinamika *coping stress* ibu tunggal secara detail dan spesifik.