

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia merupakan makhluk sosial yang saling membutuhkan, karena manusia hidup dalam suatu sistem sosial seperti organisasi, masyarakat dan keluarga (Sugeng, 2009). Keluarga merupakan lembaga paling utama serta paling bertanggung jawab di tengah masyarakat dalam menjamin kesejahteraan sosial dan kelestarian biologis anak manusia, karena di tengah keluargalah anak manusia dilahirkan, serta dididik sampai menjadi dewasa (Kartono, 1992).

Keluarga umumnya terdiri dari ayah, ibu dan anak, dimana dalam kehidupan berkeluarga ayah dan ibu memiliki peran sebagai orang tua (Helmawati, 2014). Ketika tatanan ideal itu kemudian tidak dapat berjalan dengan baik dalam sebuah keluarga, tentu itu bukanlah suatu pilihan, karena pada kenyataannya, di masyarakat terdapat keluarga yang salah satu dari orangtua tersebut tidak ada, baik itu karena perceraian, perpisahan atau meninggal dunia. Oleh sebab itu, jika terdapat susunan dalam keluarga yang tidak lengkap tentu saja akan mengakibatkan ketidakseimbangan dan fungsi keluarga kurang dapat berjalan dengan baik. Dimana di dalam suatu keluarga hanya terdapat salah satu orang tua akibat kematian ataupun perpisahan (Noor, 2010).

Menurut Upton (2012) Kehilangan pasangan tersebut menjadi peristiwa yang sangat berat dirasakan dan mengakibatkan trauma

tersendiri. Senada dengan Upton, hasil penelitian dari Spurgeon, Jackson dan Beach (2001) mengungkapkan bahwa kematian pasangan menjadi salah satu dari peristiwa kehidupan yang paling penting dan bisa memicu terjadinya *stress*. Pasangan hidup yang mati mendadak dan tidak terduga seperti bunuh diri, kecelakaan, atau kematian yang dikarenakan mengidap penyakit yang sudah lama diderita, hal tersebut juga menentukan respon orang yang ditinggalkan, tetapi akan lebih berat jika pasangan tersebut mati mendadak tanpa adanya persiapan, hal tersebut yang kemudian dapat menimbulkan duka yang mendalam pada orang dan keluarga yang ditinggalkan (Berk, 2012).

Diungkapkan oleh Elizberth Hurlock (1980) bahwa Fenomena kematian pasangan sering terjadi pada laki-laki daripada perempuan dan menurut Berk (2012) kematian pasangan pada perempuan dewasa madya akan menimbulkan kesedihan yang mendalam. Senada dengan itu Winda Aprilil (2013) mengungkapkan 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. Kemungkinan lebih tinggi yang terjadi pada individu yang mengalami perpisahan dengan pasangannya akan merasa kesepian depresi, alkoholisme, dan masalah psikosomatis seperti gangguan tidur dan gangguan psikologis lainnya (Hurlock, 1980).

Fenomena ini telah banyak dijumpai pada berbagai Negara di seluruh penjuru dunia. Dari data yang diperoleh dari PEKKA (Program

Pemberdayaan Perempuan Kepala Keluarga) pada tahun 2005 di Indonesia terdapat 40 juta jiwa yang kepala keluarganya berstatus *single mother*. Berdasarkan data dari PEKKA tahun 2008, orangtua tua tunggal yang menjadi kepala keluarga 60% disebabkan oleh kematian, 6% karena bercerai dan 6% karena ditinggalkan (PEKKA, 2005).

Hal ini juga dapat dilihat di beberapa bagian kota di Jawa Tengah. Menurut data statistik pada tahun 2007, terdapat 19,5% jumlah *single parent* di Boyolali, 18,9% di Klaten, 16,25% di Sukoharjo, 20,15% di Wonogiri, 16,86% di Karanganyar, 16,34% di Sragen, dan di Surakarta sebanyak 18,28%. Dan sebanyak 81,11% dari keseluruhan jumlah *single parent* di Jawa Tengah ini adalah *single mother* (Data Statistik Prov. Jawa Tengah, 2007).

Menurut Menteri Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (PP-PA) Linda Amalia Sari Gumelar bahwa berdasarkan data 2011 jumlah wanita Indonesia yang menjadi kepala rumah tangga (*single mother*) mencapai angka tujuh juta. Sedangkan jumlah *single parent* di Yogyakarta berdasarkan Data Kependudukan DIY 2014 berjumlah 219.601 jiwa kepala keluarga dengan Sleman yang terbanyak mencapai 73.805 jiwa. Dimana kabupaten Sleman merupakan salah satu kabupaten dengan jumlah penduduk terbesar di provinsi DIY, dengan jumlah penduduk terbanyak sebesar 1.093.110 jiwa menurut data sensus penduduk pada tahun 2010. Berdasarkan data-data yang diperoleh diatas, dapat memberikan gambaran tingginya keluarga yang berstatus sebagai

single parent, dan sebagian besar adalah *single mother* di Indonesia (Data Sensus Penduduk Prov. DIY, 2011).

Menurut Ali Qaimi (2003) seseorang yang kehilangan pasangan maka akan menjadi bingung, gelisah karena harus menghadapi kehidupan baru sebagai *single parent*. Sedangkan menurut Elizabert Hurlock (1980) kematian pasangan hidup akan memunculkan peran baru dan status baru, hal tersebut kemudian menjadi masalah utama bagi wanita. *Single mother* harus berjuang sendirian dalam memenuhi kebutuhan hidup. 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. Dengan kondisi demikianlah wanita yang menjadi *single mother* akan menghadapi segala macam persoalan yang cukup kompleks ketika mereka harus menjalankan dua kegiatan tersebut secara bersamaan.

Menurut Setiati (2011) 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. Selain itu permasalahan yang lainnya adalah permasalahan ekonomi, diantaranya karena faktor latar belakang keluarga yang kurang mampu, pendidikan yang rendah, dan kurangnya skill yang dimiliki atau karena difabel (cacat). Hal tersebut membuat *single mother* kurang siap untuk mengemban tanggung jawab dan berperan ganda sebagai orang tua

maupun bekerja sebagai pencari nafkah. Ketika seorang wanita akhirnya menjadi *single mother* maka mereka pada umumnya berada pada kondisi yang rentan mengalami gangguan fisik maupun psikis, dengan timbulnya konflik yang menjadi tekanan dan sumber *stress* bagi ibu yang diakibatkan karena salah satu dari peran-peran tersebut terabaikan. Berbagai tuntutan yang ada harus dijalani ibu seorang diri, bahkan ibu harus bisa mengambil keputusan sendiri yang dahulu selalu diputuskan bersama-sama dengan suami, hal ini menjadi salah satu keadaan yang sulit juga bagi ibu (Setiati, 2011).

Menurut Selye tentang bagaimana respon tubuh seseorang terhadap sumber stress dapat dijelaskan dengan teori GAS "*General Adaptation Syndrome*" yang diperkenalkannya. Berdasarkan teori tersebut ada tiga tahapan respon tubuh terhadap stress, yaitu 1) *Alarm* (tanda bahaya) yaitu suatu kondisi yang tidak diinginkan dan terjadi ketika ada perbedaan antara kenyataan yang sedang terjadi dan situasi yang diharapkan (Ursin & Ericksen, 2004); 2) *Resistance* yaitu perlawanan yang terjadi saat alarm tidak berakhir atau terus menerus berlangsung, dampaknya kekuatan fisik akan dikerahkan untuk melanjutkan kerusakan-kerusakan karena rangsangan-rangsangan yang membahayakan sedang menyerang (Lyon, 2012); 3) *Exhaustion* yaitu kondisi dimana tubuh mengalami kelelahan, karena benar-benar tidak sanggup mengadakan perlawanan terhadap sumber stress dan tubuh akan menyerah karena kehabisan kemampuan untuk menghadapi serangan yang mengancam (Lyon, 2012).

Dengan 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 & Folkman (1984) 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. Lebih lanjut, Lazarus & Folkman menegaskan bahwa *appraisal* adalah faktor utama dalam menentukan seberapa banyak jumlah *stress* yang dialami oleh seseorang saat berhubungan dengan situasi yang bahaya (mengancam). Selain itu, sumber *stress* merupakan kejadian atau situasi yang melebihi kemampuan pikiran atau tubuh saat berhadapan dengan sumber *stress* tersebut. ketika situasi tersebut memberikan rangsangan, maka individu akan melakukan penilaian (*appraisal*) dan *coping* (penanggulangan). Oleh karena itu, *stress* bisa berlanjut ke tahap yang lebih parah atau sedikit demi sedikit semakin berkurang. Hal tersebut ditentukan bagaimana usaha seseorang berurusan dengan sumber *stress* (Lumban Gaol, 2016).

Hidayat (2007) mengatakan *stress* tidak selalu bersifat *negative*. *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.

Untuk menghadapi *stress* 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* (Smet, 1994). *Coping* merupakan upaya secara kognitif dan perilaku untuk mengelola tuntutan eksternal maupun internal yang dinilai berat atau melebihi sumber daya yang dimiliki oleh individu (Lazarus & Folkman, dalam Mitchell, 2006). 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 merlarikan diri ataupun menghindari situasi (Lazarus & Folkman dalam Serafino, 2008).

Adapun menurut Mu'tadin (2002), pola *coping* tiap-tiap individu dalam menyelesaikan masalahnya berbeda sehingga hal tersebut yang menjadikan ciri dari setiap individu, begitu pula dengan *single mother*. Ada yang mampu menghadapi permasalahannya dengan *coping* yang baik menggunakan *problem-solving focused coping* (bekerja, tidak berdiam diri, menceritakan masalah ke orang lain) dan *emotion- focused coping* (diam agar tenang, mendekatkan diri kepada Tuhan, mengaji) yang menjadikan *single mother* akan mampu *survive* dan terhindar dari *stress*,

tetapi juga ada *single mother* yang menggunakan strategi *coping* yang bersifat maladaptif menurut Carver, Scheier, & Weintraub (1989) yang cenderung kurang efektif sehingga membuat dirinya stress dengan permasalahannya (Erdinalita, 2007).

Menurut Carver Scheier, & Weintraub (1989) ada 4 jenis strategi *coping* yaitu *Problem Focused – Coping* yaitu strategi atau usaha untuk mengurangi situasi stres dengan cara mengembangkan kemampuan atau mempelajari keterampilan yang baru untuk mengubah dan menghadapi situasi, keadaan atau pokok permasalahan; *Emotional Focused – Coping* yaitu suatu usaha untuk mengontrol respon emosional terhadap situasi yang sangat menekan; *Dysfunctional – Coping* yaitu usaha yang mencerminkan pencarian dukungan sosial untuk memperoleh saran atau mengekspresikan emosi; dan *Recently developed* yaitu usaha yang berhubungan dengan upaya untuk menghindari hal-hal yang terkait tentang masalah maupun emosi.

Kenyataannya tidak semua *single mother* mampu menggunakan *coping* yang efektif sehingga mampu membuat dirinya benar-benar mengatasi permasalahannya dengan baik. Ada juga yang menggunakan *coping* yang cenderung bersifat negatif dan maladaptif. Reaksi setiap orang berbeda dalam menghadapi masalahnya, maka strategi *coping* yang dilakukan akan berbeda pula. Hal ini tergantung dari bagaimana individu tersebut memandang permasalahan atau peristiwa yang sedang mereka hadapi dan bagaimana dukungan yang mereka dapatkan (Tanner, Falkner

1978). Bentuk dampak coping yang *negative* secara kognitif dapat berupa kesulitan konsentrasi, lalu dampak *negative* secara emosional seperti sedih, kemarahan, frustrasi, dan sebagainya. Dampak *negative* lainnya secara fisiologis antara lain gangguan kesehatan, daya tahan tubuh menurun, sering pusing, terasa lesu dan lemah, serta kesulitan untuk tidur nyenyak. *Stress* juga menuntut seseorang untuk menyesuaikan diri, yang merupakan reaksi awal dari penyesuaian diri (Heiman dan Kariv dalam Triantoro, 2005).

Menurut Lazarus dan Folkman (1984) *Coping* yang efektif adalah *coping* yang membantu seseorang untuk menoleransi dan menerima situasi, serta tidak merisaukan tekanan yang tidak dapat dikuasai. Sementara itu menurut Cohen dan Lazarus (dalam Taylor, 1991) mengemukakan untuk melakukan *coping* yang efektif, maka strategi *coping* perlu mengacu pada lima fungsi tugas *coping* yang dikenal dengan istilah tugas *coping* yaitu 1) mengurangi kondisi lingkungan yang berbahaya dan meningkatkan prospek untuk memperbaikinya; 2) menoleransi atau menyesuaikan diri dengan kenyataan yang *negative*; 3) mempertahankan gambaran diri yang positif; 4) mempertahankan keseimbangan emosional; dan 5) melanjutkan kepuasan individu terhadap hubungannya dengan orang lain.

Pada seseorang yang melakukan sebuah *coping*, pastinya orang tersebut akan mendapatkan hasil, begitu juga dengan *single mother*. Hasil dari *coping* tersebut dapat berupa bentuk yang positif maupun bentuk

yang negatif dan dalam jangka pendek atau jangka panjang, dapat dikatakan bahwa hasil akhir yang didapatkan oleh seseorang yang melakukan *coping* adalah kesehatan psikologis dan fisik (Lazarus & Folkman, 1984).

Berdasarkan fenomena di atas peneliti tertarik untuk meneliti para *single mother* yang ada di Perumahan Graha Sedayu Sejahtera D.I Yogyakarta dengan segala macam permasalahan yang terjadi pada mereka, maka permasalahan yang ingin dijawab dalam penelitian ini adalah bagaimana gambaran *coping* pada *single mother* dalam menghadapi permasalahannya? Hal ini kemudian mendorong penulis untuk mengadakan penelitian dengan judul “Gambaran *Coping* Pada *Single Mother*”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut dapat dirumuskan permasalahan dari penelitian ini adalah Bagaimana gambaran *coping* pada *single mother* ketika menghadapi permasalahan?

C. Tujuan dan Manfaat Penelitian

Berdasarkan uraian rumusan masalah tersebut, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dan mendeskripsikan *coping* pada *single mother* dalam menghadapi segala permasalahan. Adapun manfaat dari penelitian ini adalah :

1. Bagi masyarakat

Memberikan wawasan bagi masyarakat luas bagaimana *coping* yang dilakukan oleh *single mother* dalam menghadapi permasalahannya.

2. Bagi perkembangan ilmu pengetahuan dan lembaga psikologi

Memperluas pengetahuan dan informasi tentang *single mother*, bagaimana *coping* yang dilakukan oleh *single mother*, dan memberikan sumbangan terhadap pengembangan ilmu psikologi, khususnya psikologi klinis, psikologi sosial dan cabang ilmu psikologi lainnya yaitu psikologi keluarga.