

BAB I
PENDAHULUAN
A. Latar Belakang Masalah

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. Setiap anggota keluarga dibutuhkan dan saling membutuhkan satu sama lain, supaya dapat hidup tenang dan senang. Masing-masing anggota keluarga mempunyai peranan yang penting dalam roda kehidupan serta dibutuhkan oleh anggota lainnya (Gunarsa, 2009). Namun 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).

Qaimi (dalam Hasanah dan Widuri, 2014) mengatakan bahwa *single parent* adalah keadaan seorang wanita yang memiliki dua peran sekaligus yaitu menjadi seorang ibu yang merupakan tugas alamiah dan sebagai ayah yang menafkahi keluarganya. Layliyah (2013) menjelaskan wanita *single parent* adalah gambaran seorang perempuan tangguh. Dalam kondisi ini, seorang wanita *single parent* diharuskan untuk bisa berperan ganda, menjadi ibu sekaligus ayah bagi anak-anaknya. Tugas pun semakin besar, mengasuh,

membesarkan, dan mendidik anak-anak, dan juga mencari nafkah untuk keluarga.

Tahun 2015 Badan Pusat Statistik (BPS) melakukan survey diseluruh provinsi Indonesia terdapat sekitar 14,63 persen atau 9 juta keluarga dikepalai oleh perempuan. Pada tahun 2016 mengalami peningkatan menjadi 15,02 persen. Kemudian pada tahun 2017 mengalami peningkatan menjadi 15,17 persen. Dengan demikian, rumah tangga yang dikepalai perempuan ada kecenderungan peningkatan, yaitu rata-rata 0,1 persen per tahun. Angka 15,17 persen dan kenaikan jumlah wanita *single parent* tersebut bukanlah angka yang sedikit.

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 dirinya mengalami masalah emosi dan sosial seperti merasa kesepian, putus asa, dan kurangnya kepercayaan diri.

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.

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. Gierveld (dalam Miller, 2012) mendefinisikan *loneliness* sebagai hal yang membuat seseorang cemas atau takut dalam kehidupan sosial. Ketika ada kesenjangan antara apa yang dia inginkan dengan jumlah teman dengan yang dia dapatkan.

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 memiliki keterlibatan diri dalam jaringan sosial tertentu.

Pada wawancara yang dilakukan dengan partisipan TW pada tanggal 20 Juli 2018 di rumah partisipan. Diperoleh informasi bahwa partisipan memenuhi aspek *emotional loneliness*, dimana partisipan merasa tidak memiliki hubungan yang intim seperti yang diberikan oleh suaminya. Hal ini selaras dengan uraian TW:

“Setelah bapak meninggal, sayangerasakesepian mas. Baik secara emosi atau keuanganitu gak ada yang dukung atau bantu. Kerja juga apa-apa sendiri. Anak-anak berubah setelah bapak gak ada, padahal dulu waktu masih ada bapak anak-anak gak seperti ini.”

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 dan juga meningkatkan tekanan darah sistol (keadaan dimana jantung berdetak atau kontraksi, lalu darah akan terdorong melalui arteri ke seluruh tubuh). Pada masa dewasa tengah *loneliness* diasosiasikan dengan gangguan kepribadian dan psikosis, penurunan performa kognitif, meningkatkan kemungkinan penyakit alzheimer, menghilangkan kontrol eksekutif, dan meningkatkan gejala stress atau depresi. Berdasarkan hasil wawancara pada subjek F pada 23 November 2019 subjek mengatakan bahwa dirinya sering mengalami sakit kepala dan setelah memeriksakan diri ke dokter, dokter mengatakan jika F mengalami gangguan pada peredaran darah. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara partisipan F:

“Kalau saya pendam, pernah saya pendam sendiri jadi... jadi sakit sih, migran. Saya pernah kena migran awal-awal 3 bulan setelah pas saya pokoknya pernah saya pendam saya nggak mau cerita apa, larinya kepala saya sakit banget migran. Ternyata setelah periksa ke dokter katanya peredaran darah saya terganggu karena stress.”

Dari penuturan partisipan TW dan F di atas, dapat dikatakan jika partisipan mengalami *loneliness* dan sudah mengganggu kesehatan partisipan dan dikhawatirkan akan mengganggu kegiatan atau keseharian yang dilakukan partisipan. Oleh karena itu dapat dikatakan bahwa penelitian mengenai *strategi coping* pada wanita *single parent* penting dilakukan karena menurut Cacioppo dan Hawkley (2010) mengatakan bahwa

loneliness memiliki beberapa dampak, diantaranya yaitu kesehatan fisik, kesehatan mental, maupun fungsi kognitif. Jika individu berada pada kondisi stress dan mengganggu kegiatan sehari-harinya, maka individu tersebut akan menggunakan berbagai cara untuk mengatasinya. Memiliki strategi *coping* sangat penting untuk bagi seorang wanita *single parent* untuk bisa *survive* dan terus melanjutkan hidup. Santrock (2013) mengatakan bahwa 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.

Menurut Lazarus dan Folkman (1984) strategi coping terbagi menjadi dua, yaitu: *Problem focused coping* dan *Emotion focused coping*. *Problem focused coping* adalah strategi yang digunakan seseorang untuk menghadapi dan menyelesaikan masalahnya. Contoh ketika seseorang mengalami masalah dalam belajar, orang itu pergi ke tempat bimbingan belajar untuk mengikuti program pelatihan cara belajar yang lebih efektif. Setelah melakukan itu, orang tersebut telah menghadapi masalahnya dan berusaha menyelesaikannya. Kemudian yang kedua yaitu *emotion focused coping* adalah usaha yang dilakukan untuk mengatur emosi yang dirasakan karena kejadian yang memicu timbulnya stress. Hal ini dapat dilakukan dengan berbagai cara seperti merasionalisasi apa yang sudah terjadi, menertawakan masalah yang ada, atau beribadah. Contohnya ketika seseorang ditinggal pergi oleh pasangan, maka orang itu akan berusaha

menerima apa yang sudah terjadi agar tidak terpacu pada permasalahan yang ada.

Carver, Scheier, dan Weintraub (1989) mengemukakan lima macam *Problem focused coping*, yaitu: 1.) *Active coping*, yaitu proses menggunakan langkah-langkah aktif untuk mencoba menghilangkan stressor atau memperbaiki akibatnya. 2.) *Planning*, adalah berpikir mengenai bagaimana cara menghadapi stressor. 3.) *Suspension of competing activities*, berarti mengajukan rencana lain, mencoba menghindari gangguan orang lain. 4.) *Restrain coping*, yaitu menunggu kesempatan yang tepat untuk bertindak, menahan diri, dan tidak bertindak secara prematur. 5.) *Seeking social support-instrumental*, yaitu mencari nasehat, bantuan atau informasi. Contohnya adalah pergi ke psikolog untuk berkonsultasi mengenai masalah yang dialami.

Carver, Scheier, dan Weintraub (1989) kemudian juga mengemukakan delapan macam *Emotion focused coping*: 1.) *Seeking social support-emotional*, yaitu mencari dukungan moral, simpati atau pengertian. Contohnya adalah bercerita tentang permasalahan yang dihadapi pada orang terdekat. 2.) *Positive reinterpretation and growth*, yaitu mengatur emosi yang berkaitan dengan distress, bukannya menghadapi stressor itu sendiri. 3.) *Acceptance*, yaitu individu menerima kenyataan akan situasi yang penuh stress, menerima bahwa kenyataan tersebut pasti terjadi. 4.) *Turning to religion*, individu mencoba mengembalikan permasalahan yang dihadapi dengan rajin beribadah dan memohon pertolongan Tuhan. 5.) *Focus on and*

venting of emotions, yaitu kecenderungan untuk memusatkan pada gangguan apapun dan melepaskan emosi yang dirasakan. Contohnya menangis. 6.) *Denial*, yaitu menolak bahwa stressor itu ada, atau bertindak seolah stressor itu tidak ada. Contohnya menolak menerima bahwa suami telah tiada. 7.) *Behavioral disengagement*, yaitu mengurangi usaha untuk berhadapan dengan stressor. Contohnya adalah dengan meminum minuman keras sampai mabuk. 8.) *Mental disengagement*, merupakan variasi dari tindakan pelarian, terjadi ketika kondisi pada saat itu menghambat munculnya tindakan pelarian. Contohnya adalah melamun, tidur, membenamkan diri menonton televisi.

Pada hasil wawancara dengan partisipan F, dapat diketahui bahwa partisipan melakukan aspek *active coping* dan *turning to religion* yaitu menggunakan langkah-langkah aktif dan juga berdoa kepada Tuhan sebagai cara untuk mengurangi *loneliness* yang dirasakan. F menuturkan bahwa dirinya lebih memilih untuk fokus bekerja agar tidak memikirkan permasalahan yang dihadapi. Hal ini selaras dengan penuturan F:

“Emm yang pertama saya pasti berdoa ya, walaupun dengan berdoa itu malah membuat saya menangis kan. Kalau di kantor itu saya punya kesibukan yang membuat saya enggak kesepian.”

F menuturkan lebih lanjut bahwa dirinya merasa lebih baik setelah melakukan strategi *coping* tersebut. Hal ini selaras dengan penuturan F:

“Kalau saya merasa lebih berpikir jernih iya, karena dulu saya kayak blank gitu, saya anti sosia ldulu. Iya, tapi iya semakin membaik, Jadi mungkin masih proses, proses yaa harapannya semakin lebih baik.”

Strategi *coping* sangat penting dilakukan karena menurut Lazarus dan Folkman (1984) *Coping* 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* yaitu 1) mengurangi kondisi lingkungan yang berbahaya dan meningkatkan prospek untuk memperbaikinya; 2) menoleransi atau menyesuaikan diri dengan kenyataan *negative*; 3) mempertahankan gambaran diri yang positif; 4) mempertahankan keseimbangan emosional; 5) melanjutkan kepuasan individu terhadap hubungannya dengan orang lain.

Harapannya pada seorang wanita *single parent* yang melakukan strategi *coping*, pastinya akan mendapatkan hasil, begitu juga dengan wanita *single parent* yang mengalami *loneliness*. Hasil akhir yang didapatkan seseorang yang melakukan strategi *coping* adalah kesehatan psikologis dan fisik (Lazarus dan Folkman, 1984).

Berdasarkan fenomena di atas peneliti tertarik untuk meneliti para wanita *single parent* yang mengalami *loneliness*, maka permasalahan yang ingin dijawab dalam penelitian ini adalah bagaimana strategi *coping* yang dilakukan oleh wanita *single parent* dalam menghadapi *loneliness*?

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan

Untuk mengetahui strategi *coping* pada wanita *single parent* yang mengalami *loneliness*.

2. Manfaat

1. Teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan kajian yang berkaitan dengan psikologi sosial klinis khususnya tentang strategi *coping* dalam menghadapi *loneliness*

2. Praktis

Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran terhadap strategi *coping* yang dilakukan wanita *single parent* dalam menghadapi *loneliness*.