

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Hasil Wawancara

Data yang diperoleh dari hasil wawancara dengan partisipan dan informan, diurutkan dalam bentuk narasi. Pada penelitian ini terdapat tiga partisipan utama dan tiga informan yang merupakan keponakan, dan sahabat dari partisipan penelitian ini.

a. Hasil Wawancara dengan Partisipan

1) Partisipan TW

Partisipan TW adalah seorang ibu rumah tangga yang menjadi wanita single parent dan saat ini berusia 40 tahun. Partisipan TW tinggal di kota Yogyakarta bersama dua anaknya. Partisipan sudah menjadi seorang wanita single parent selama 2 tahun. Partisipan menjadi seorang single parent setelah suami yang meninggal karena sakit. Partisipan saat ini bekerja sebagai pemilik usaha warung makan dan juga usaha dalam bidang makanan olahan.

Partisipan menjelaskan jika suaminya meninggal setelah makan malam bersama di rumah. Partisipan mengatakan bahwa sebelumnya suami partisipan tidak memiliki riwayat penyakit apapun dan saat makan malam pun terlihat sehat. Setelah beberapa jam setelah makan malam, suami partisipan mengatakan kondisi

badan kurang *fit* dan tidak lama kemudian tidak sadarkan diri. Suami partisipan meninggal saat perjalanan ke rumah sakit.

Seorang wanita single parent memiliki permasalahan tersendiri bagi partisipan. Permasalahan yang dialami partisipan diantaranya adalah permasalahan ekonomi dan juga mengalami rasa kesepian setelah suami meninggal. Partisipan mengatakan jika kehilangan suami merupakan ujian dari Tuhan untuk membuatnya menjadi pribadi yang lebih kuat. Partisipan berpendapat permasalahan yang sedang dialami sekarang bukan alasan untuk terus merasa terpuruk.

Berdasarkan hasil wawancara dengan partisipan, dalam mengatasi kesepian yang dirasakan partisipan memiliki berbagai cara seperti mencari kesibukan lain seperti bekerja, mengikuti kegiatan bersama komunitas yang ada di gereja, dan juga berkumpul bersama teman. Partisipan juga menjelaskan ketika sedang merasa rindu dengan suami, partisipan melakukan ziarah ke makam suami. Partisipan berpendapat dengan melakukan kegiatan-kegiatan tersebut dapat membantu mengurangi pikiran negatif yang datang. Partisipan juga mengatakan jika menangis sangat membantu untuk meredakan emosi yang dirasakan. Partisipan TW mengatakan jika selama menjadi seorang single parent banyak mendapat bantuan emosional dari teman-teman dekat partisipan. Bantuan tersebut sangat membantu menurut partisipan karena sedikit mengurangi rasa kesepian yang dirasakan.

Partisipan juga mengaku jika hubungan dengan anak-anak setelah menjadi seorang single parent tetap dekat seperti biasa. Partisipan TW memiliki harapan untuk diri sendiri dan juga kedua anaknya. Harapan tersebut adalah dapat terus menjalankan tugasnya sebagai seorang ibu sekaligus menafkahi anak-anaknya. Partisipan juga ingin anak-anaknya menjadi berhasil meraih cita-cita yang diinginkan.

Berikut disajikan tema dan unit-unit tema partisipan TW dalam tabel 5

Tabel 5

Unit-Unit Tema Partisipan

No	Tema	Unit-Unit Tema
1.	Seleksi partisipan	Partisipan TW mengalami <i>loneliness</i> setelah menjadi wanita <i>single parent</i> .
2.	Latar belakang dan penyebab menjadi <i>single parent</i>	Partisipan TW menjadi seorang <i>single parent</i> setelah suami partisipan meninggal dan saat ini partisipan tinggal bersama dua anaknya. Partisipan sudah menjadi seorang <i>single parent</i> sejak akhir tahun 2017.
3.	Permasalahan yang dimiliki	Partisipan memiliki beberapa permasalahan sebagai seorang <i>single parent</i> diantaranya adalah masalah ekonomi dan juga rasa kesepian yang dirasakan.
4.	Pekerjaan dan kegiatan yang dilakukan setelah menjadi <i>single parent</i>	Partisipan TW saat ini bekerja sebagai pemilik usaha warung makan dan wirausaha dalam bidang makanan olahan. Kegiatan lain yang dimiliki adalah mengikuti acara yang diselenggarakan komunitas gereja.
5.	Strategi <i>coping</i> pada wanita <i>single parent</i> dalam menghadapi	Partisipan TW melakukan berbagai jenis <i>coping</i> untuk mengatasi <i>loneliness</i> atau kesepian yang

<p><i>loneliness</i> berdasarkan <i>problem focused coping</i></p>	<p>dirasakan diantaranya adalah dengan melakukan berbagai macam aktivitas untuk mengisi waktu seperti mengikuti kegiatan di gereja, berkumpul bersama teman-teman, dan juga melakukan ziarah ke makam suami. Partisipan tidak mendapat bantuan materi dari orang lain dan merasa harus bisa mandiri untuk memenuhi kebutuhan keluarganya. Partisipan selalu melakukan cara yang sama untuk menangani rasa kesepian yang dirasakan.</p>
<p>6. Strategi <i>coping</i> pada wanita <i>single parent</i> dalam menghadapi <i>loneliness</i> berdasarkan <i>emotion focused coping</i></p>	<p>Partisipan TW terkadang menangis ketika sedang merasa kesepian. Partisipan memaknasi rasa kesepian yang dirasakan sebagai alasan untuk menjadi pribadi yang lebih kuat secara emosional dibanding sebelumnya. Partisipan juga mengatakan harus selalu bersyukur kepada Tuhan walaupun sedang mengalami berbagai permasalahan.</p>
<p>7. Perasaan setelah melakukan <i>coping</i></p>	<p>Setelah melakukan berbagai cara atau <i>coping</i>, partisipan mengatakan jika hal yang dilakukan tersebut sangat membantu partisipan untuk membuat pikiran lebih tenang. Partisipan merasa kegiatan yang dilakukannya bersifat positif sehingga bisa sedikit membantu mengurangi rasa kesepian yang dirasakan. Partisipan berharap agar partisipan dapat terus bekerja untuk menafkahi kedua anaknya dan ingin anak-anaknya meraih cita-cita yang diinginkan.</p>

Kesimpulan yang dapat diambil dari hasil wawancara partisipan TW adalah, kesepian dirasakan oleh partisipan setelah menjadi seorang wanita *single parent*. Berbagai cara atau *coping* dilakukan oleh partisipan sebagai

upaya dalam mengurangi kesepian yang dirasakan. Kegiatan tersebut dinilai oleh partisipan sebagai kegiatan yang positif karena dirasa dapat membantu mengurangi rasa kesepian yang dirasakan oleh partisipan. Partisipan memaknai rasa kesepian yang dialami saat ini adalah sebagai upaya untuk membuat dirinya menjadi pribadi yang lebih kuat dari secara psikis. Partisipan juga mengaku mengalami berbagai permasalahan namun partisipan juga masih memiliki harapan untuk dirinya sendiri dan kedua anaknya.

2) Partisipan Y

Partisipan kedua dalam penelitian ini wanita berinisial Y yang merupakan seorang wanita single parent berusia 36 tahun. Partisipan memiliki dua orang anak dan saat ini tinggal dan bekerja di wilayah Yogyakarta. Partisipan Y telah menjadi seorang wanita single parent selama satu tahun yang disebabkan meninggalnya suami partisipan karena sakit. Setelah menjadi seorang wanita single parent, partisipan saat ini bekerja sebagai pemilik usaha tour and travel. Usaha tersebut didirikan bersama temannya tepat setelah suami partisipan meninggal.

Berdasarkan hasil wawancara partisipan Y, sebagai seorang wanita single parent partisipan mengalami berbagai permasalahan seperti masalah ekonomi, kesulitan membagi waktu untuk anak di rumah, dan pekerjaannya yang lain. Partisipan juga mengatakan jika setelah menjadi seorang single parent, partisipan merasakan kesepian. Partisipan mengaku jika kesepian

yang dirasakan partisipan karena tidak adanya teman untuk bercerita ketika di rumah. Partisipan Y mengatakan jika hubungan dengan anak-anak menjadi lebih dekat ketika menjadi seorang *single parent* karena partisipan merasa jika saat ini anak-anaknya hanya bergantung kepada partisipan.

Berbagai cara dilakukan oleh partisipan Y sebagai upaya mengalami kesepian yang dirasakan. Kegiatan yang dilakukan diantaranya adalah mengikuti kelas zumba, pergi bersama anak-anak, dan juga bercerita kepada teman. Partisipan Y mengaku jika kegiatan yang dilakukannya sangat positif karena dirasa membuat partisipan menjadi lebih fokus saat bekerja, pikiran menjadi lebih tenang, dan badan menjadi lebih ringan. Partisipan mengaku jika tidak mendapat bantuan finansial orang lain tetapi partisipan mendapat dukungan emosional dari teman-teman terdekat.

Berikut disajikan tema dan unit-unit tema partisipan Y dalam tabel 6

Tabel 6

Unit-Unit Tema Partisipan

No	Tema	Unit-Unit Tema
1.	Seleksi partisipan	Partisipan mengatakan merasakan <i>loneliness</i> setelah menjadi seorang wanita <i>single parent</i> .
2.	Latar belakang dan penyebab menjadi <i>single parent</i>	Partisipan Y menjadi seorang wanita <i>single parent</i> setelah suami partisipan meninggal 1 tahun lalu. Suami partisipan meninggal karena mengidap suatu penyakit. Partisipan Y sudah menjadi seorang wanita <i>single parent</i> sejak tahun 2018.
3.	Permasalahan yang dimiliki	Ketika menjadi seorang <i>single parent</i> , partisipan Y mengalami

- berbagai permasalahan seperti sedikit kesulitan untuk mengurus rumah, membagi waktu antara pekerjaan di kantor dan rumah. Selain itu, partisipan Y juga mengalami sedikit masalah ekonomi. Partisipan Y juga mengaku mengalami kesepian setelah menjadi seorang wanita *single parent*. Partisipan merasakan kesepian karena tidak adanya teman berbagi masalah ketika dirumah.
4. Pekerjaan dan kegiatan yang dilakukan setelah menjadi *single parent* Setelah menjadi seorang *single parent*, partisipan Y bekerja sebagai pemilik usaha *tour and travel*. Partisipan Y juga mengikuti klub *zumba* untuk mengisi waktu luang.
 5. Strategi *coping* pada wanita *single parent* dalam menghadapi *loneliness* berdasarkan *problem focused coping* Partisipan Y melakukan berbagai jenis *coping* untuk mengatasi kesepian atau *loneliness* yang dirasakan. Cara yang dilakukan partisipan diantaranya adalah menyibukan diri dengan bekerja, mengikuti kegiatan klub *zumba*, pergi berolahraga atau berlibur bersama kedua anaknya, dan juga berkumpul bersama teman-teman dekat partisipan. Partisipan melakukan *coping* berdasarkan situasi dan kondisi yang ada. Partisipan Y juga mengatakan jika lebih suka untuk menyelesaikan permasalahannya seorang diri, namun terkadang meminta bantuan kepada orang terdekat untuk membantu menjaga anaknya ketika partisipan Y pergi bekerja.
 6. Strategi *coping* pada wanita *single parent* dalam menghadapi *loneliness* berdasarkan *emotion focused coping* Strategi *coping* berdasarkan *emotion focused coping* yang dilakukan partisipan Y untuk menghilangkan atau mengurangi rasa kesepian yang dirasakan diantaranya adalah makan diluar dengan anak-anak, berkumpul

- bersama teman-teman dekat atau pergi menonton film di rumah atau di bioskop. Partisipan mengaku mendapatkan dukungan emosi dari keluarga dan teman-teman. Hal lain yang dilakukan partisipan Y adalah dengan menganggap rasa kesepian yang dirasakan adalah proses dalam kehidupan yang harus dijalani. Ketika baru menjadi seorang wanita *single parent*, partisipan melakukan penolakan pada masalah yang ada. Berjalan seiringnya waktu partisipan mulai bisa menerima dan berusaha untuk membuat diri partisipan yakin untuk menerima semua keadaan yang ada.
7. Perasaan setelah melakukan *coping* Partisipan Y mengaku jika setelah melakukan *coping*, rasa kesepiannya sedikit berkurang namun dapat kembali merasa kesepian pada waktu tertentu. Partisipan mengatakan mengikuti klub *zumba*, pergi berlibur bersama anak-anaknya membawa perubahan positif. Menurut partisipan melakukan kegiatan tersebut dapat mengeluarkan pikiran-pikiran negative yang ada. Partisipan Y berharap untuk bisa menerima kepergian suami dengan ikhlas. Partisipan juga berharap untuk dapat melanjutkan hidup dengan baik dan juga ingin anak-anak partisipan bisa meraih cita-cita yang diinginkan.
-

Kesimpulan yang dapat diambil dari hasil wawancara partisipan Y adalah kesepian yang dirasakan partisipan terjadi setelah partisipan menjadi seorang wanita *single parent*. Partisipan Y melakukan berbagai macam *coping* untuk membantu mengurangi rasa kesepian yang dirasakan.

Menurut partisipan cara yang dilakukan partisipan sangat membantu karena berhasil mengurangi kesepian yang dirasakan. Hal tersebut juga mampu membantu partisipan untuk tetap memiliki pikiran yang positif. Partisipan memaknai rasa kesepian yang dirasakan setelah meninggalnya suami partisipan adalah suatu proses dalam kehidupan yang harus partisipan jalani. Partisipan berharap agar dirinya untuk dapat menjalani hidup dengan lebih baik. Partisipan Y juga berharap agar kedua anaknya kelak bisa meraih cita-cita yang diinginkan.

3) Partisipan F

Partisipan F merupakan seorang ibu rumah tangga yang menjadi single parent dan saat ini berusia 35 tahun. Partisipan tinggal di kota Yogyakarta bersama kedua anak dan orang tuanya. Partisipan bekerja sebagai karyawan salah satu perusahaan di Yogyakarta. Partisipan telah menjadi seorang single parent selama satu tahun. Penyebab partisipan menjadi seorang wanita single parent karena meninggalnya suami partisipan satu tahun lalu.

Berdasarkan penjelasan partisipan, suami partisipan meninggal karena sakit yang disebabkan oleh kelelahan saat bekerja. Suami partisipan bekerja sebagai driver taksi online. Partisipan mengatakan sebelum suami meninggal partisipan mendapat kabar dari rumah sakit jika suami partisipan berada di rumah sakit. Suami partisipan meninggal setelah 7 hari mendapatkan perawatan di rumah sakit.

Partisipan menjelaskan jika partisipan F mengalami berbagai permasalahan ketika menjadi seorang wanita *single parent*, diantaranya adalah *loneliness* atau kesepian. Partisipan F juga mengalami kesulitan dalam memenuhi kebutuhan anak partisipan yang masih sangat kecil. Partisipan F mengatakan jika rasa kesepian yang disebabkan oleh meninggalnya suami seperti dikhianati oleh pasangan. Partisipan juga mengatakan mendapatkan dukungan dari keluarga besar dan teman-teman dekat.

Berbagai cara dilakukan oleh partisipan untuk membantu mengurangi rasa kesepian yang dirasakan. Selain bekerja, partisipan juga mengikuti *running club* yang jadwalnya setiap akhir pekan. Partisipan mengatakan jika sedang ada waktu luang digunakan untuk berkumpul bersama anak-anak atau teman-teman dekat dan keluarga partisipan. Partisipan F mengatakan jika sedang merasa kesepian akan mengalami sakit kepala. Partisipan lebih lanjut menjelaskan jika kegiatan yang diikuti atau dilakukan sangat membantu partisipan untuk menetralkan pikiran partisipan.

Berikut disajikan tema dan unit-unit tema partisipan F dalam tabel

Tabel 7

Unit-Unit Tema Partisipan

No	Tema	Unit-Unit Tema
1.	Seleksi partisipan	Partisipan F mengalami kesepian atau <i>loneliness</i> ketika menjadi seorang wanita <i>single parent</i> .
2.	Latar belakang dan penyebab menjadi <i>single parent</i>	Partisipan menjadi <i>single parent</i> setelah suami partisipan meninggal. Saat ini partisipan tinggal bersama orang tua dan kedua anaknya. Partisipan sudah menjadi seorang <i>single parent</i> sejak Oktober 2018.
3.	Permasalahan yang dimiliki	Sejak menjadi seorang wanita <i>single parent</i> , partisipan mengalami berbagai permasalahan diantaranya adalah merasakan kesepian atau <i>loneliness</i> , dan juga mengalami sedikit kesulitan dalam memenuhi kebutuhan anak-anak partisipan.
4.	Pekerjaan dan kegiatan yang dilakukan setelah menjadi <i>single parent</i>	Partisipan F saat ini bekerja seorang karyawan disalah satu perusahaan. Selain bekerja partisipan mengikuti <i>running club</i> yang memiliki jadwal setiap akhir pekan.
5.	Strategi <i>coping</i> pada wanita <i>single parent</i> dalam menghadapi <i>loneliness</i> berdasarkan <i>problem focused coping</i>	Berbagai cara atau <i>coping</i> dilakukan oleh partisipan F untuk menghadapi <i>loneliness</i> yang dirasakan, diantaranya adalah dengan menyibukkan diri dengan pekerjaan, mengikuti <i>running club</i> di akhir pekan, dan juga berkumpul bersama keluarga atau teman-teman dekat. Partisipan juga mengatakan berdoa adalah salah satu cara yang dilakukan dan sering menangis ketika sedang berdoa. Partisipan mendapatkan

- bantuan dari keluarga besar dalam menghadapi masalah yang sedang dialami.
6. Strategi *coping* pada wanita *single parent* dalam menghadapi *loneliness* berdasarkan *emotion focused coping* Partisipan mengaku mendapatkan dukungan emosi dari ibu dan juga teman-teman dekat partisipan. Bentuk bantuan yang diberikan diantaranya memberikan nasihat, atau mengajak partisipan untuk beraktivitas keluar rumah. Partisipan F memaknai rasa kesepian yang dirasakan sebagai cara untuk intropeksi diri. Hal ini dilakukan sebagai salah satu cara untuk membantu diri partisipan mengurangi rasa kesepian yang dirasakan.
7. Perasaan setelah melakukan *coping* Setelah melakukan *coping*, partisipan jika hal yang dilakukan sangat membantu dalam mengurangi rasa kesepian yang dirasakan. Partisipan mengatakan jika mengikuti kegiatan diluar rumah dan bertemu dengan orang-orang baru sangat membantu partisipan untuk menetralkan pikiran yang ada. Partisipan memiliki harapan agar selalu diberi kesehatan agar bisa melihat anak-anak partisipan tumbuh besar.
-

Kesimpulan yang dapat diambil dari hasil wawancara partisipan F adalah rasa kesepian atau *loneliness* dirasakan terjadi setelah menjadi seorang wanita *single parent*. Berbagai jenis *coping* dilakukan oleh partisipan untuk membantu mengurangi rasa kesepian yang dirasakan. Kegiatan tersebut dinilai partisipan sangat membantu untuk membuat pikiran menjadi lebih tenang dan menetralkan pikiran negatif yang datang.

Partisipan memiliki harapan agar selalu diberi kesehatan agar bisa melihat anak-anak partisipan tumbuh besar.

b. Hasil Wawancara dengan *Significant Person*

Wawancara ini ditujukan kepada orang terdekat partisipan. Tujuan dari wawancara ini adalah untuk mengetahui lebih jauh tentang strategi *coping* partisipan terkait dengan *loneliness* atau kesepian yang dirasakan, serta mencari pembenaran dari keterangan yang diberikan oleh partisipan dalam kehidupan sehari-hari berdasarkan orang terdekatnya.

1) Informan TD (TW)

Informan dari partisipan TW merupakan keponakan dari TW yaitu TD, TD mengatakan jika partisipan kurang terbuka tentang masalah pribadinya, karena hanya sesekali bercerita tentang permasalahan yang dihadapi namun TD mengatakan dia tetap paham seperti apa masalah yang dihadapi oleh tantenya.

Menurut informan TD, partisipan merupakan sosok yang kuat, ramah, supel, dan mau mengerjakan apa saja untuk memenuhi kebutuhan anak-anak dan dirinya. TD mengatakan selama ini partisipan mengalihkan rasa kesepian yang dirasakan dengan mengikuti kegiatan yang positif seperti mengikuti kegiatan di gereja. TD juga mengatakan jika sering diajak oleh TW untuk pergi bersama teman-teman partisipan.

TD mengatakan jika partisipan TW menjadikan anak-anaknya sebagai motivasi untuk terus bisa bertahan menghadapi masalah yang sedang dirasakan sekarang. TD mengatakan jika partisipan selalu berusaha menutupi permasalahan yang dialami dari orang lain dan hanya mau berbagi dengan orang-orang terdekat.

TD mengatakan TW sering mengajak teman-temannya ke rumah partisipan untuk berkumpul. TD juga mengatakan partisipan berusaha menyibukkan diri agar tidak merasakan kesepian.

TD mengatakan sering melihat partisipan TW menangis ketika sedang sendirian dirumah. TD mengatakan jika partisipan TW akan pergi berdoa ke gereja jika sedang merasakan kesepian.

Jadi dapat disimpulkan bahwa TW adalah orang yang tidak mau terlihat sedang memiliki masalah didepan orang lain. TW memiliki berbagai *coping* untuk mengurangi kesepian yang dirasakan seperti pergi berdoa, mengikuti kegiatan gereja, atau pergi bersama teman-temannya.

2) Informan G (Y)

Informan G adalah teman dekat partisipan Y sejak masih kuliah. G mengatakan jika Y adalah seorang ibu yang baik bagi anak-anaknya. G menuturkan jika Y tidak banyak bercerita tentang permasalahannya, tetapi G mengerti apa yang dirasakan oleh Y karena telah mengenal Y sejak lama.

Menurut penuturan G, partisipan Y sering membuat *story* di *instagram* miliknya untuk *posting* tentang keseharian yang dilakukannya, seperti pekerjaan, bermain bersama kedua anaknya, dan Y juga sering *memposting* foto Y berdua dengan suaminya.

G mengatakan jika partisipan Y akan pergi liburan bersama anak-anaknya jika sedang memiliki waktu luang, selain itu Y juga sering mengajak teman-temannya berkumpul hanya untuk sekadar mengobrol.

Menurut penuturan G, selain bekerja Y juga mengikuti klub *zumba* untuk berolahraga dan mengisi waktu luangnya. G mengatakan jika Y sering mengajak teman-temannya berkumpul jika merasa kesepian.

Informan G mengatakan jika partisipan pernah bercerita kepadanya bahwa anak-anaknya saat inilah yang menjadi motivasinya untuk terus bertahan sampai sekarang. Menurut penuturan G partisipan terlihat sedih dan sesekali menangis jika sedang mengingat suaminya. G juga mengatakan jika partisipan Y adalah orang yang religius, dan menurutnya masalah yang dihadapi partisipan Y sekarang adalah salah satu caranya agar lebih dekat dengan Tuhan.

Kesimpulan yang dapat diambil adalah partisipan Y merupakan orang yang sangat peduli dengan anak-anaknya, selain itu partisipan

juga orang yang religius. G mengatakan jika partisipan Y akan bersedih dan sesekali menangis jika mengingat suaminya. G menambahkan partisipan Y memiliki cara sendiri untuk mengusir kesepian yang dirasakan seperti mengikuti kelas *zumba*, pergi berlibur dengan anak-anaknya, dan juga berkumpul bersama teman-teman dekatnya.

3) Informan E (F)

Informan dari partisipan F ini merupakan teman dekat dari sejak kuliah yaitu E. Menurut penuturan E, partisipan F dan E sudah saling mengenal selama kurang lebih 15 tahun. Menurut penuturan F, walaupun masing-masing sudah berkeluarga, mereka masih sering bertukar kabar dan bertemu sampai sekarang.

E menuturkan bahwa F adalah orang yang rajin dalam hal beribadah, selain itu F juga termasuk orang yang rajin bekerja untuk memenuhi kebutuhan anak-anaknya. E menambahkan jika sejak suaminya meninggal, F pernah menarik diri dari lingkungan pertemanannya, hal ini dilakukan karena menurut penuturan E waktu itu F sedang butuh waktu untuk sendiri.

Ketika ditanya tentang kegiatan F selain bekerja, E mengatakan jika F mengikuti *running club*, hal ini sesuai dengan diri F yang gemar berolahraga. F menambahkan jika ketika

sedang jam istirahat kantor, E sering menelpon F untuk bercerita tentang apa yang sedang dirasakannya.

E menuturkan bahwa partisipan F beberapa kali menelpon dirinya untuk bercerita jika F sedang merindukan suaminya. E menambahkan jika keluarga F sangat membantu dalam menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapi oleh F.

E mengatakan teman-teman dekat F juga akan selalu ada untuk mendengarkan cerita dari F.

E menuturkan bahwa ketika sedang merasakan kesepian, F akan mengajak anak-anaknya bermain, atau mengajak teman-temannya mengobrol. E juga mengatakan bahwa partisipan F bercerita jika F seperti merasakan penyesalan saat suaminya pergi. Menurut penuturan E, partisipan F sering menangis jika sedang merasakan kesepian dan juga rindu dengan almarhum suaminya.

Ketika ditanya tentang apakah partisipan memiliki aktivitas lain untuk mengalihkan pikiran partisipan, E mengatakan jika saat ini menurutnya F hanya fokus kepada perkembangan naak-anaknya dan pekerjaannya di kantor.

Jadi dapat disimpulkan bahwa F mengalami kesepian sejak meninggalnya suami. Menurut E partisipan F sering menangis ketika bercerita tentang kenangan bersama suaminya. E mengatakan bahwa partisipan F sering menelponnya ketika ada jam istirahat kantor untuk

menceritakan apa yang saat ini F rasakan. Partisipan F juga memiliki berbagai kegiatan untuk mengisi waktu luangnya supaya tidak merasakan kesepian tutur E kepada peneliti.

2. Hasil Observasi

a. Partisipan TW

Observasi pada partisipan TW dilakukan sebanyak dua kali. Observasi pertama dilakukan saat wawancara berlangsung dan kedua merupakan observasi yang dilakukan secara terpisah dan di waktu yang berbeda dari wawancara

Pada saat observasi yang bersamaan dengan waktu wawancara, TW bersikap sangat ramah saat bertemu di rumah partisipan. Saat wawancara berlangsung partisipan TW mengenakan kemeja hitam dan celana hitam yang sangat rapi karena saat itu partisipan juga ingin berangkat kerja.

Selama wawancara berlangsung ekspresi partisipan tenang, sedikit tersenyum, dan beberapa kali menangis ketika mengingat pengalamannya untuk menjawab pertanyaan wawancara. Intonasi suara partisipan saat wawancara berlangsung cenderung rendah ketika menjawab pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan dengan suami dan nada bicara akan meninggi atau netral ketika menjawab pertanyaan yang berkaitan dengan hal-hal yang dilakukan sehari-hari. Hal yang sering dilakukan partisipan selama wawancara adalah mengusap air mata dan mengubah posisi duduk.

Observasi kedua yaitu observasi lapangan yang waktu pelaksanaannya berbeda dengan jadwal wawancara, observasi lapangan ini dilakukan di

rumah partisipan TW. Partisipan menunjukkan ekspresi senang ketika berinteraksi. Partisipan TW juga terlihat senang ketika ada orang lain datang ke rumah partisipan untuk bertamu. Situasi dan suasana rumah partisipan terlihat sepi dan tenang. Hal ini dikarenakan anak-anak partisipan sedang berada diluar rumah dan tidak ada anggota keluarga yang lain.

Ketika merasa bosan atau kesepian partisipan akan mengambil *handphone* miliknya untuk menelfon anak partisipan untuk menanyakan keberadaannya. Partisipan juga terlihat mengajak teman-temannya untuk datang ke rumah. Partisipan akan pergi keluar ke halaman rumah ketika mulai merasa bosan saat tidak ada teman untuk diajak bicara.

Partisipan beberapa kali terlihat sibuk dengan *handphone* karena ada teman partisipan yang menelfon partisipan untuk mengajak partisipan makan diluar. Ekspresi partisipan terlihat sedih ketika melihat foto-foto almarhum suami partisipan. Saat merasa kesepian, partisipan akan memainkan *handphone* dan *update* di sosial media partisipan dengan foto-foto partisipan dan almarhum suami.

Kesimpulan dari observasi partisipan TW adalah, TW berusaha untuk mencari teman mengobrol ketika tidak ada anggota keluarga lain di rumah. Partisipan juga cukup aktif di media sosial untuk *memposting* foto bersama suaminya.

b. Partisipan Y

Observasi pada partisipan Y dilakukan sebanyak dua kali. Observasi pertama merupakan observasi yang berlangsung saat wawancara, dan

observasi kedua merupakan observasi yang dilakukan terpisah dari waktu wawancara

Pada observasi pertama saat wawancara berlangsung, partisipan Y menyambut peneliti dengan sangat ramah. Observasi pertama dilakukan di *coffee chop* yang dipilih oleh partisipan. Penampilan Y ketika wawancara terlihat rapi dengan menggunakan kemeja hitam dan celana berwarna coklat, dan juga *flast shoes* berwarna hitam.

Ketika wawancara, partisipan mengeluarkan beberapa ekspresi yang berbeda, seperti senang dan sedih. Partisipan berintonasi rendah ketika mencoba mengingat suaminya. Partisipan lalu mengeluarkan intonasi tinggi ketika mengingat hal yang membuat partisipan senang atau menarik bagi partisipan. Selama wawancara berlangsung partisipan duduk dengan tenang sambil sesekali mengubah posisi tangan dan menggenggamnya.

Observasi kedua adalah observasi lapangan. Observasi lapangan ini dilakukan di kantor partisipan dan peneliti mengamati kegiatan apa yang dilakukan partisipan jika sedang di kantor. Ekspresi partisipan ketika berinteraksi dengan orang lain terlihat senang tetapi ketika tidak ada orang lain untuk diajak bicara terlihat bingung ingin melakukan apa. Situasi dan suasana tempat observasi terlihat sedikit ramai karena kantor *tour and travel* partisipan berada di pinggir jalan raya.

Ketika berada di kantor dan tidak ada orang untuk diajak bicara, partisipan berusaha supaya tidak merasa kesepian dengan menelfon

temannya. Partisipan terlihat sibuk mengajak temannya lewat telpon untuk makan bersama setelah jam kerja selesai.

Partisipan ketika merasa bosan ditempat kerja mengatasinya dengan bermain *handphone*, ketika tidak ada pelanggan atau mengobrol santai dengan pelanggan yang datang dan pekerja lain yang bekerja di kantor partisipan.

Kesimpulan dari observasi ini adalah partisipan orang yang senang menyibukkan diri ketika di kantor. Partisipan lebih sering memainkan *handphone* atau menelpon temannya ketika sedang merasa sendiri.

c. Partisipan F

Observasi pada partisipan F dilakukan sebanyak dua kali. Observasi pertama dilakukan saat wawancara berlangsung dan kedua merupakan observasi yang dilakukan secara terpisah dan di waktu yang berbeda dari wawancara.

Ketika wawancara, ekspresi partisipan tersenyum. Partisipan terlihat sedih saat menceritakan kronologi meninggalnya suami, tetapi tidak menangis. Selama wawancara, nada bicara partisipan cenderung tinggi saat bercerita mengenai kegiatan dan hobinya. Intonasi partisipan cenderung datar selama wawancara. Saat wawancara, partisipan duduk dengan tenang dan santai. Partisipan beberapa kali mengubah posisi kaki saat duduk. Penampilan partisipan terlihat rapi dan santai, menggunakan kaos warna coklat muda dan celana panjang dengan motif batik.

Tempat wawancara terlihat biasa, rapi, dan tidak terlalu ramai. Ketika melakukan wawancara, ada anggota keluarga lain di rumah yaitu anak dan ibunya. Hal yang menjadi kendala saat wawancara adalah beberapa kali diajak bicara oleh anaknya.

Observasi kedua adalah observasi lapangan. Observasi lapangan ini dilakukan di rumah partisipan dan peneliti mengamati kegiatan apa yang dilakukan partisipan jika sedang berada di rumah Partisipan terlihat sangat senang ketika sedang berinteraksi dengan anak-anak dan ibu partisipan. Situasi dan suasana tempat observasi terlihat cukup ramai karena ada anggota keluarga lain seperti anak-anak dan ibu partisipan.

Ketika berada di rumah partisipan akan menemani anaknya bermain supaya tidak merasa sendiri. Partisipan membuat rencana dengan temannya untuk pergi makan bersama di akhir pekan. Hal ini terdengar dari percakapan partisipan dengan temannya via telpon.

Saat merasa bosan di rumah partisipan akan memainkan gadgetnya demi mendapatkan hiburan. Saat merasa bosan atau kesepian partisipan mengatasinya dengan mengajak anaknya bermain, mengobrol dengan ibunya, dan sesekali memilih untuk bermain hp sambil tiduran.

Kesimpulan yang dapat di ambil dari observasi ini adalah, partisipan orang yang sangat senang mengajak anak-anaknya bermain. Partisipan juga orang yang sangat ramah dan santai dalam berpakaian saat di rumah. Partisipan sangat aktif memainkan gadgetnya saat merasa bosan atau kesepian

B. Pembahasan

Hasil penelitian atau data yang di dapat dari wawancara dan observasi yang melibatkan tiga orang sebagai partisipan utama menemukan strategi *coping* pada wanita *single parent* dalam menghadapi *loneliness*. Menjadi seorang wanita *single parent* akan menimbulkan berbagai permasalahan beragam seperti masalah sosial, emosi, dan ekonomi. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Kotwal dan Prabhakar (2009) yang mengungkapkan bahwa masalah *loneliness* atau kesepian dialami oleh mayoritas wanita *single parent*. Wanita *single parent* harus melakukan strategi *coping* agar aktivitas sehari-harinya tidak terganggu dengan rasa kesepian atau *loneliness* yang dialami.

Lazarus dan Folkman (1984) mengatakan bahwa terdapat dua bentuk strategi *coping*, pertama adalah *problem focused coping* yang merupakan usaha individu untuk mengurangi atau menghilangkan stress yang dirasakannya dengan cara menghadapi masalah yang menjadi penyebab timbulnya stress secara langsung. Usaha yang dilakukan oleh individu lebih banyak diarahkan kepada bentuk-bentuk usaha untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi. Kedua adalah *emotion focused coping* yang merupakan usaha yang dilakukan oleh individu untuk mengurangi atau menghilangkan stress yang dirasakannya tidak dengan menghadapi masalahnya secara langsung, tetapi lebih diarahkan untuk untuk menghadapi tekanan-tekanan emosi dan untuk mempertahankan keseimbangan afeksinya.

Carver, Scheier, dan Weintraub (1989) menjelaskan lima bentuk *problem focused coping*, yaitu: (a) *Active coping*, berarti menggunakan langkah-langkah

aktif untuk menghilangkan stressor, (b) *Planning*, berarti berpikir mengenai cara menghadapi *stressor*, (c) *Suspension of competing activities*, berarti mengajukan rencana lain dan mencoba menghindari gangguan orang lain, (d) *restrain coping*, berarti menunggu kesempatan yang tepat untuk bertindak, menahan diri, dan tidak bertindak secara prematur, dan (e) *seeking social support-instrumental*, yaitu mencari nasehat, bantuan, atau informasi.

Carver, Scheier, dan Weintraub (1989) juga menjelaskan lebih jauh ada delapan macam bentuk *emotion focused coping*, yaitu: (a) *Seeking social support-emotional*, berarti mencari dukungan moral atau simpati, (b) *positive reinterpretaion and growth*, berarti mengatur emosi yang berkaitan dengan *distress*, (c) *acceptance*, berarti menerima segala permasalahan yang ada, (d) *turning to religion*, berarti mengembalikan permasalahan yang dihadapi pada agama, (e) *focus on and venting of emotions*, berarti kecenderungan untuk memusatkan pada gangguan apapun dan melepaskan emosi yang dirasakan, (f) *denial*, berarti menolak bahwa stressor itu ada, atau bertindak seolah stressor itu tidak ada, (g) yaitu *behavioral disengagement*, berarti mengurangi usaha untuk berhadapan dengan *stressor*, dan (h) *Mental disengagement*, berarti merupakan variasi dari tindakan pelarian, terjadi ketika kondisi pada saat itu menghambat munculnya tindakan pelarian.

1. Partisipan TW

Partisipan melakukan berbagai langkah-langkah aktif untuk menghilangkan atau menghindari kesepian yang dirasakan ketika berhadapan dengan situasi sendiri

di rumah ketika anak-anak pergi kuliah. *Coping* yang dilakukan seperti mencari kesibukan dengan bekerja. Hal ini dapat dilihat dari hasil wawancara berikut:

“Yaa sebenarnya kalau masalah kesepian sama enggak itu bisa diatasi sendiri ya, tante kan tipenya cari kegiatan. Misalkan ada teman nawarin kayak seprei yaudah aku keliling nyeprei. Terus ada teman, ‘mbak punya petai, bisa bantu jual nggak?’, ‘iyaa tak jual’. Jadi dengan cara itu saya mengatasi kesepian itu, kalau malam kan pasti ada anak-anak jadi nggak terlalu. Karena nggak memikirkan yang ‘kok sepi gini ngense’ enggak. Karena apa yaa? Mikirnya kan harus... harus mikir anak-anak, mikir harus cari uang gitu tok. Jadi nggak terlalu ngenes sepi kok, ya itu cari kesibukan aja, apa aja dilakuin buat ngisi waktu” (TW.T13.B10.19.77)

Hal ini sesuai dengan teori bentuk strategi *coping* menurut Carver, Scheier, dan Weintraub (1989) yaitu *active coping*, berarti menggunakan langkah-langkah aktif untuk menghilangkan *stressor*.

Partisipan TW mengatakan jika setelah melakukan kegiatan-kegiatan tersebut dirinya tidak lagi merasa kesepian. Partisipan juga mengatakan bahwa dirinya akan merasakan kesepian ketika tidak melakukan apa-apa. Hal ini dapat dilihat dari hasil wawancara berikut:

“Yaa udah nggak merasa sepi lagi. Jadi justru kalau lagi nggak ada kegiatan itu baru.. ‘mau ngapain ya?’ kayak gitu kan. Terus cari-cari ngontak teman ‘ada kerjaan nggak?’ misal kayak gitu, jadi kayak gini besok mau buka warung kayak gitu gitu. Jadi berusaha mencari itu. Ya ngerasanya ya udah maksudnya udah kayak biasa aja, jalanin aja semuanya kayak gitu.” (TW.T13.B10.19.91)

Selain *coping* yang telah dilakukan, partisipan memiliki beberapa rencana lain untuk menghilangkan loneliness yang dirasakan. Cara yang dimaksud untuk memunculkan strategi tindakan, memikirkan langkah yang harus diambil dan cara terbaik untuk menangani masalah. 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 suami. Hal ini dapat dilihat dari hasil wawancara berikut:

“Kan ada kegiatan gereja juga, misal ikut latihan kor, apa aja di gereja. Kalau memang aku sempat ya kayak ngerangkai bunga yang kayak gitu gitu, ngikutin acara gereja juga, ngumpul ibu-ibu juga. Lebih ke iman ya kalau memang sudah merasa sepi, terus aku ke ganjuran doa kayak gitu, ziarah kayak gitu. Jadi lebih ke iman, menguatkan iman aja kalau masih sepi.” (TW.T13.B10.19.104).

Partisipan TW mengatakan bahwa teman-teman dekat partisipan yang memberikan dukungan emosional, simpati, dan dukungan moral. Partisipan mengatakan bahwa dirinya sering bercerita kepada orang terdekat terkait masalah yang tengah dialami. Hal ini dapat dilihat dari hasil wawancara sebagai berikut:

“Ada dari teman ada teman dekat, sekarang udah ada teman dekat yang mau bantu itu ada. Kalau pas lagi masalah gitu kan ngatasi ada teman, teman dekat, sahabat, gitu ada yang ngasih support gitu kan. Ya itu dari teman-teman aja kalau support tapi kalau secara ekonomi belum nggak ada. Mau bantu secara ekonomi? Hehehhe” (TW.T13.B11.19.171)

Hal ini sesuai dengan bentuk *emotion coping*, yaitu *seeking social support-emotional*, berarti mencari dukungan moral atau simpati.

Partisipan TW mengatakan bahwa rasa kesepian yang dirasakan membuat partisipan memiliki pertanyaan tersendiri kepada Tuhan dan hal ini membuatnya menjadi lebih sering beribadah. Hal ini dapat dilihat dari hasil wawancara berikut:

“Gimana ya mas...kalau awal tante kan dari kecil memang merasa hidup sendiri ya. Kalau ibu tuh merasa dekat baru aja. Dulu kan bapak ibu cerai gitu kan, terus pada punya keluarga sendiri-sendiri. Jadi tante itu cuman ikut nenek dari bayi sampai aku SMA, terus ngambil setahun komputer, terus aku kerja di Kalimantan. Terus kost sendiri, ngidupin diri sendiri, itu

sampai aku menikah juga aku menikah sendiri. Jadi bagi aku setelah aku punya suami... jadi aku tuh nggak pernah pacaran-pacaran gimana, jadi sama bapak ini tok. Jadi udah bapak itu segala-galanya itu loh, begitu hilang yoo.. Tuhan tuh mau buat aku kuat seperti apa gitu loh? (menangis) sediiih.” (TW.T13.B11.19.254)

Hal ini sesuai dengan salah satu bentuk bentuk dari *emotional focused coping* adalah *turning to religion* yang berarti individu mencoba mengembalikan permasalahan yang dihadapi pada agama, rajin beribadah dan memohon pertolongan Tuhan.

Tidak jarang partisipan juga menangis untuk mengeluarkan emosi yang dirasakan, partisipan juga menuturkan bahwa menangis membantu perasaannya menjadi lebih baik. Perilaku yang dilakukan oleh partisipan merupakan salah satu cara atau *coping* untuk memusatkan diri pada gangguan dan melepaskan emosi yang dirasakan. Cara atau *coping* tersebut menurut Carver, Scheier, dan Weintraub (1989) dinamakan *focus on veinting emotions*. Hal ini dapat dilihat dari hasil wawancara sebagai berikut:

“Yaa nangis, bisanya cuman nangis aja, kalau udah ya udah selesai. Tapi anak-anak suka, ‘ibu tuh jangan nangis terus toh’ gitu. Yaa cuman nangis doang, enggak yang gimana.” (TW.T13.B10.19.271)

“Ya jadi lebih lega mas, perasaan tuh jadi lebih enak kan. Pokoknya ya jadi lebih enteng aja gitu pikirannya.” (TW.T13.B10.19.277)

Selain berbagai cara yang dilakukan di atas, partisipan berusaha untuk *legowo* dalam menghadapi masalah kesepian yang dialami. *Legowo* menurut pengertian bahasa Jawa adalah berlapang dada atau menerima kondisi yang ditetapkan oleh Tuhan (Harsoyo, 2014). Partisipan TW mengatakan bahwa dirinya

menerima apa yang telah terjadi padanya karena partisipan merasa jika terus merasa bersedih dirinya tidak bisa bekerja untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari.

“Tante orangnya nggak terlalu mikir, kalau sedih terus yoo... tapi iya kalau lagi ke gereja gitu nek ngelendo tenanan aku malah yo nangis. Jadi kan ingat toh, jadi aku suka malah kegerja itu cuek gitu loh jadi nggak dengerin yang bener-bener pas doa gitu ingat. Ya wes ngono kuwi tok hehe, sedih ya ada cuman nggak terlalu diiki lah... nek sedih terus ra iso nyambut gawe, ndak iso kerja.” (Y.T13.B10.19.243-248).

Hasil wawancara yang berhubungan dengan aspek *problem focused coping* dan *emotion focused coping* di atas juga didukung dari hasil observasi yang dilakukan peneliti pada partisipan TW. Peneliti melakukan observasi pada partisipan TW di rumah miliknya, observasi dilakukan pada tanggal 16 Oktober 2019, pada observasi tersebut partisipan menunjukkan ekspresi senang ketika berinteraksi dengan orang lain. Partisipan terlihat bersedih dan menangis ketika melihat foto-foto suami partisipan yang telah meninggal. Hal ini menjelaskan bahwa partisipan TW merasakan kesepian setelah menjadi seorang wanita *single parent*.

Kesimpulan dari pembahasan partisipan TW adalah setelah partisipan menjadi seorang wanita *single parent* setelah suaminya meninggal, partisipan mengalami berbagai macam permasalahan seperti masalah finansial dan juga merasakan kesepian. Berbagai macam permasalahan tersebut membuat partisipan melakukan strategi *coping* untuk membantu partisipan dalam melakukan aktivitasnya sekaligus membantu partisipan menghilangkan atau mengurangi rasa kesepian yang dirasakannya. Strategi *coping* yang dilakukan partisipan diantaranya dengan melakukan berbagai macam aktivitas untuk mengisi waktu luang seperti

mengikuti kegiatan di gereja, berkumpul bersama teman-teman, dan juga melakukan ziarah ke makam suami. Partisipan mendapatkan dukungan baik secara moral dan emosi dari orang-orang terdekat. Partisipan TW merasa hal ini sangat membantu dalam membuat perasaannya menjadi lebih baik.

2. Partisipan Y

Berdasarkan penuturan partisipan Y cara pertama yang partisipan lakukan sebagai upaya mengatasi *loneliness* yaitu, partisipan melakukan berbagai langkah-langkah aktif untuk menghilangkan atau menghindari kesepian yang dirasakan seperti tetap fokus dengan pekerjaan yang dimilikki, menghabiskan waktu dengan anak-anak dan teman-temannya. Hal ini dapat dilihat dari hasil wawancara sebagai berikut:

“Lebih ke fokus sama pekerjaan, terus habiskan waktu dengan anak-anak, terus dengan teman-teman juga sih. Tapi lebih banyak sih dengan anak-anak karena ya itu tempat berbagi saya satu-satunya karena itu yang ee.. yaa itu keluarga saya satu-satunya kan. Jadi ya udah saya lebih banyak sama anak-anak sih sama bekerja, fokus untuk ngehidupin anak-anak saya juga, gitu.” (Y.T22.B10.19.76)

Partisipan Y menuturkan bahwa ketika merasa kesepian partisipan akan mengajak teman-teman partisipan untuk pergi untuk sekadar makan bersama atau mengobrol, namun ketika teman-temannya tidak bisa menerima ajakan partisipan, partisipan memiliki *planning* lain. Hal ini dapat dilihat dari hasil wawancara sebagai berikut:

“Terus kalau misalkan mereka nggak bisa, saya itu ikut komunitas ini loh mas... klub zumba, gitu itu kan rame-rame, terus apa namanya... kita olahraga sambil dengerin musik juga. Jadi lebih apa... lebih berenergi gitu mengeluarkan semua energi-energi yang kita punya. Kalau melampiaskan disitu sih. Jadi bisa ketemu orang banyak juga, ngobrol, cerita-cerita,

sharing. Karena kan pasti ada juga orang-orang seperti saya, nah biasanya kita bertukar pikiran ngomong dari hati ke hati disitu juga. Jadi kita bisa... sama-sama saling merasakan apa yaa... merasakan hal yang sama gitu loh. Jadi kita enggak menanggung semuanya sendirian gitu. Itu sih paling. “ (Y.T22.B10.19.112)

Menurut Carver, Scheier, dan Weintraub (1989) mengatakan bahwa berpikir mengenai cara lain ketika cara pertama yang dilakukan tidak berhasil disebut sebagai *planning*.

Partisipan Y mengatakan bahwa kegiatan yang ada di klub *zumba* berdampak positif bagi dirinya. Partisipan Y juga mengatakan bahwa dirinya merasa senang bertemu dengan orang-orang baru. Hal ini dapat dilihat dari hasil wawancara berikut:

“Saya senang sih ngikutin kegiatan seperti itu karena positifnya banyak gitu. Selain saya lebih sehat itu pasti, itu membuat saya bisa lebih bisa fokus ke pekerjaan, untuk ngurus anak-anak juga. Jadi apa... pikiran-pikiran negatif, energi-energi negatif itu ee bisa keluar gitu. Terus yaa itu ketemu dengan banyak orang, kenalan dengan orang-orang baru, kemudian apa... ee yaa kegiatannya kan positif ya jadi pasti pengaruhnya ke kita lebih banyak positifnya daripada negatifnya. Jadi yaa yang negatif-negatif itu kita buang lewat keringat, lewat emm gerak, terus sisanya ya sisa yang senang-senang aja, yang positif-positif aja gitu. Jadi badan lebih ringan, pikiran lebih rileks, lebih bisa ready untuk menjalani hari berikutnya sih. Itu sih pendapat saya.” (Y.T22.B10.19.129)

Partisipan Y mengatakan lebih lanjut bahwa untuk membantunya agar tetap bisa fokus bekerja dan rasa kesepian yang dirasakannya tidak mempengaruhi pekerjaannya, partisipan berusaha untuk tetap fokus dengan pekerjaan yang dilakukan, tetapi partisipan juga menangis untuk membantu mengurangi rasa kesepian yang dirasakan. Hal ini dapat dilihat dari hasil wawancara berikut:

“Biasanya itu ee... kalau saya masih bisa tahan itu yaa saya berusaha untuk biasa aja gitu, tapi lebih ngepush diri untuk ‘ya uda fokus dulu aja bekerja,

nanti toh juga bisa lewat sendiri'. Cuman kalau misalnya udah nggak tahan saya tuh biasanya nangis, nangis nangis nangis, tapi ee supaya bisa menghilangkan kesedihan saya karena kesepian itu saya biasanya lihat anak-anak sih, gitu. Karena kan di diri mereka itu ada diri suami saya juga jadi saya bisa merasakan kehadiran suami saya itu lewat anak-anak. (Y.T22.B10.19.153)

Partisipan Y lebih lanjut 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. Hal ini dapat dilihat dari hasil wawancara sebagai berikut:

“Kalau bantuan mungkin mereka lebih kayak nemenin kali ya, kalau misalnya apa namanya... weekend gitu mereka datang. Beberapa keluarga kayak kakak saya, nah itu mereka bisanya datang untuk yaa sekedar say hi, ngumpul-ngumpul makan-makan di rumah, atau nggak ee biasanya sahabat karib saya sih yang suka datang untuk ‘yuk kita jalan-jalan yuk’, bawa anak-anak jalan-jalan. Itu doang sih paling bantuannya nggak terlalu signifikan, soalnya biasanya kalau saya lagi sibuk ya keluarga bersedia lah untuk memback up saya untuk jaga anak-anak, itu aja sih paling.” (Y.T22.B10.19.200)

Menurut teori dari Carver, Scheier, dan Weintraub (1989) hal ini disebut sebagai *seeking social support-instrumental*, yaitu mencari nasehat, bantuan, atau informasi.

Partisipan Y juga mengatakan bahwa mendapat dukungan moral atau simpati dari anak-anak dan teman-teman dekatnya. Bentuk bantuan yang diberikan teman-temannya adalah dengan datang ke rumah partisipan agar partisipan tidak merasa sendiri. Hal ini dapat dilihat dari hasil wawancara berikut ini:

“Kalau itu mungkin karena saya di rumah cuman saya sama anak-anak yaa jadi kayaknya enggak, jadi saya ngelakuinnya sendiri mencoba untuk menenangkan diri itu sendiri gitu. Kadang-kadang saya yaa cuman ingin sendirian gitu di kamar, anaknya ya udah di kamarnya masing-masing saja, saya juga sendiri. Nanti kalau saya udah merasa mendingan saya

nyamperin mereka karena saya takut kalau misalkan saya dengan mereka yaa saya nggak bisa bebas untuk meluapkan itu semua, gitu. Saya juga nggak mau melihat mereka dengan keadaan seperti itu kan, nanti mereka yaa itu meragukan saya, terus marah juga sama saya kenapa saya melakukan hal seperti itu dan segala macam. Yaa saya memilih untuk ya udah saya ambil waktu dulu sebentar sendirian, tenang di kamar, yaa itu sih paling. Tapi ya kadang ada temen yang emang sengaja dating ke rumah untuk main itu saya rasa juga jadi salah satu dukungan moral dari mereka supaya saya gak ngerasa kesepian.” (Y.T22.B10.19.263)

Partisipan Y mengatakan lebih lanjut bahwa partisipan mengatur emosinya dengan memaknai rasa kesepian yang dirasakannya sebagai rasa kehilangan karena tidak ada lagi teman untuk berbagi, partisipan juga mengatakan hal ini sebagai keadaan yang harus diterima dengan lapang dada. Berlapang dada atau menerima kondisi yang ditetapkan oleh Tuhan menurut pengertian bahasa Jawa adalah legowo (Harsoyo, 2014). Hal ini dapat dilihat dari hasil wawancara sebagai berikut:

“Saya kan perempuan tugas saya jadi ibu gitu, kenapa saya sekarang harus jadi ayah juga. Itu sih saya ngerasanya beratnya disitu, tidak ada yang mengcover disitu dan saya harus mengcover semuanya sekaligus gitu. Tidak ada partner untuk apa yaa... berbagi peran gitu, harus semua saya lakukan sendiri. Yaa ribet tapi mau gimana lagi, saya sudah seperti ini keadaannya saya harus bisa menerima lah.” (Y.T22.B10.19.304)

Partisipan Y mengatakan juga bahwa partisipan sering merasa kesal karena sedikit ada masalah dan menangis merupakan salah satu cara untuk mengekspresikan rasa kesepian yang dirasakan. Hal ini dapat dilihat dari hasil wawancara sebagai berikut:

“Nangis itu pasti, sama saya biasanya suka uring-uringan, marah-marah nggak jelas. Biasanya di kantor sih suka mood-moodan, terus kalau ada masalah sedikit kalau apa.. rekan kerja saya salah sedikit biasanya saya suka nadanya gampang tinggi gitu. Ya paling seperti-seperti itu sih sih paling, nangis paling sering karena yaa saya nggak mungkin menutupi diri saya terus-terusan kalau saya lagi marah, sedih, merasakan emosi yang nggak baik gitu” (Y.T22.B10.19.423)

Menurut Carver, Scheier, dan Weintraub (1989) melepaskan emosi yang dirasakan disebut sebagai *focus on and venting of emotions* menurut adalah kecenderungan untuk memusatkan pada gangguan apapun dan melepaskan emosi yang dirasakan.

Hasil wawancara yang berhubungan dengan *problem focused coping* dan *emotion focused coping* di atas juga didukung dari hasil observasi yang dilakukan peneliti pada partisipan Y. Observasi dilakukan di kantor partisipan Y pada tanggal 18 November 2019, pada observasi tersebut ketika berinteraksi dengan orang lain partisipan terlihat senang, tetapi ketika tidak ada orang lain untuk diajak bicara terlihat bingung ingin melakukan apa. Partisipan Y ketika merasa bosan ditempat kerja mengatasinya dengan bermain *handphone*, ketika tidak ada pelanggan atau mengobrol santai dengan pelanggan yang datang dan pekerja lain yang bekerja di kantor partisipan, Y juga terlihat sesekali tertidur.

Kesimpulan dari pembahasan partisipan Y adalah setelah partisipan menjadi seorang wanita *single parent*, partisipan mengalami berbagai permasalahan diantaranya adalah *loneliness* atau kesepian. Partisipan Y melakukan strategi *coping* yang terdiri dari *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. Strategi *coping* yang dilakukan partisipan diantaranya adalah berkumpul bersama teman, mengikuti klub *zumba* untuk mengisi waktu luang, dan juga pergi berlibur bersama anak-anaknya. Partisipan mengaku mendapatkan dukungan emosi dari keluarga dan teman-teman. Bentuk bantuan yang diberikan seperti mendengarkan partisipan ketika bercerita dan juga membantu menjaga anak-anaknya. Partisipan Y mengaku jika setelah melakukan *coping*, rasa kesepiannya sedikit berkurang

namun dapat kembali merasa kesepian pada waktu tertentu. Partisipan Y juga mengatakan bahwa kegiatan yang diikutinya sangat berpengaruh positif, partisipan juga merasa senang ketika bertemu dengan orang-orang baru di klub *zumba* sehingga partisipan dapat mengurangi rasa kesepian yang dirasakan.

3. Partisipan F

Berdasarkan penuturan dari partisipan F, partisipan melakukan *coping* 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. Hal ini sesuai menurut Carver, Scheier, dan Weintraub (1989) yaitu menggunakan langkah-langkah aktif untuk menghilangkan *stressor*. Hal ini disebut sebagai *active coping*. Hal ini dapat dilihat dari hasil wawancara sebagai berikut:

“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, kecuali saya mohon maaf kalau saya lagi sendirian. Misalkan di ee apa... ee kantor atau ke ee toilet, saya menghindari toilet malah karena berada di ruangan sendirian itu mengingatkan, tapi kalau di kantor itu kan saya ada 3 orang jadi nggak mungkin sendirian pasti kan ngobrol gitu. Kalau... yaa terus ada teman-teman saya yang pokoknya saya keingat sedikit kenangan dengan almarhum, saya langsung WA mereka karena mereka sangat membantu saya untuk membuat saya berpikiran jernih, gitu.”(F.T23.B11.19.166-180)

Partisipan juga memiliki kegiatan lain selain bekerja untuk menghindari rasa kesepian yang dirasakannya, kegiatan yang dilakukan partisipan adalah mengikuti komunitas lari. Hal ini dapat dilihat dari hasil wawancara sebagai berikut:

“Yaa emm ada, belakangan ini 3 bulan terakhir saya diajakin teman ikut komunitas lari. Waktu sebelum saya nikah kan saya suka olahraga sepeda

gitu. Ee jadi waktu suami... karena waktu itu saya punya suami anak kan sibuk nih, pulang pasti harus ee ngurusin suami juga kan jadi nggak mungkin ikut kegiatan-kegiatan lain. Nah 3 bulan terakhir saya diajakin teman ee komunitas lari seminggu sekali aja tapi hehe, tapi ini saya sudah 3 minggu nggak ikut lari karena kalau sibuk di kantor nggak bisa. Dan.. dan.. komunitas itu pun sangat.. sangat... sangat kesibukan itu membuat saya ee apa ya... saya berada di tengah orang-orang yang nggak kenal saya sama sekali, nggak tau status saya gitu kan. Dan berada di tengah-tengah orang begitu tuh yang membuat saya menjadi diri saya sendiri, gitu. Ee betul itu sangat membantu.” (F.T23.B11.19.290)

Menurut Carver, Scheier, dan Weintraub (1989), hal ini disebut sebagai *suppression of competing activities* berarti mengajukan rencana lain dan mencoba menghindari gangguan orang lain.

Partisipan F berpendapat bahwa mengikuti kegiatan yang ada di komunitas lari dan bertemu dengan orang-orang baru yang ada di komunitas membantu pikiran partisipan menjadi lebih positif. Hal ini dapat dilihat dari hasil wawancara sebagai berikut:

“Ee iyaa itu membantu banget, membantu saya menetralkan pikiran saya. Jadi emm.. karena tadi saya bilang kan suami saya pergi itu yang paling berat buat saya. Makanya diajakin berkomunitas untuk berkegiatan di luar pekerjaan, bertemu dengan orang-orang yang tidak mengenal saya, tidak tau latar belakang saya, tidak tau apa yang menimpa saya, itu sangat membantu saya, hal yang positif buat saya.” (F.T23.B11.19.310)

Partisipan F mengatakan jika dirinya tidak bisa menyelesaikan permasalahannya seorang diri, oleh karena itu partisipan juga menuturkan bahwa mendapatkan bantuan, dukungan, dan nasehat dari keluarga dekat dan teman-teman partisipan. Hal ini dapat dilihat dari hasil wawancara sebagai berikut:

“Emm eemm... yang ngasih bantuan itu saya kan keluarga besar pasti, apa namanya... dengan mereka ada di sekitar saya walaupun nggak memberikan nasehat ee jarang gitu karena mereka nggak mau melihat saya

nangis atau apa. Itu sangat... dengan mereka ada disekitar saya aja itu orang tua saya masih utuh ya, Puji Tuhan masih utuh, bapak ibu masih ada, mertua saya masih ada, bapak ibu ada, kakak-kakak saya tinggalnya depan dan belakang rumah saya. Jadi saya dikelilingin bukan tetangga-tetangga yang tidak saling kenal tapi tetangga-tetangga yang sebenarnya keluarga saya sendiri, mereka sangat membantu. Lalu yang tadi saya bilang orang yang saya percaya untuk pokoknya ini saya sedih saat ini nih saya langsung WA dia, saya langsung telpon dia sambil nangis saya bisa gitu. Emm kebetulan sahabat saya ini yang tau bagaimana saya ketemu suami, yaa udah lama 20 tahun lah berteman hehe.” (F.T23.B11.19.411-429).

Hal ini merupakan salah satu bentuk dari *problem focused coping*. Menurut Carver, Scheier, dan Weintraub (1989) adalah *seeking social support-instrumental*, yaitu mencari nasehat, bantuan, atau informasi

Carver, Scheier, dan Weintraub (1989) mengatakan bahwa *acceptance*, berarti menerima segala permasalahan yang ada. Partisipan F mengatakan bahwa prasa 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. Hal ini dapat dilihat dari hasil wawancara sebagai berikut:

“Sakit hati ditggal orang yang kita sayang. He’eh kayaknya iya karena bapaknya pergi ini jujur malah kadang apa ya... kayak orang benci gitu loh. Bukan benci gimana, maksudnya kok tega gitu loh hehe. Makanya nggak boleh itu berdosa hehe, nggak boleh kan diaturan agama yang namanya ditinggal kan harus ikhlasin.” (F.T23.B11.19.604-613)

Partisipan F menuturkan bahwa segala permasalahannya dimaknai sebagai suatu pelajaran yang dapat diambil hikmahnya. Partisipan F merasa rasa kesepiannya sebagai cara untuk lebih dekat lagi kepada sang pencipta, dan partisipan mengatakan bahwa Tuhan selalu ada untuk membantu dirinya. Hal ini dapat dilihat dari hasil wawancara sebagai berikut:

“Ya ampuuun emm menurut saya Tuhan gantiin gitu loh, ‘ini loh kamu nggak ada suami saya gantiin dia posisi dia saya kasih nih rejeki, nggak cuman uang, saya kasih rejeki ketenangan, rejeki orang-orang’. Makanya saya bilang kan saya ini kayaknya sudah disetting sama Tuhan. Kalau kita berpikiran aku mau ikut deh sama suamiku gitu, itu yang bahaya itu berdosa banget sih. Setelah saya mengikuti ibadah yak an, dengar... dengar kotbah dari pendeta itu mengena banget bahwa nggak boleh begitu, itu sih. Kalau disisi spiritual sih bahwa apa namanya... sakit hati kehilangan orang ini diberikan pelajaran.” (F.T23.B11.19.685)

Hal ini menurut Carver, Scheier, dan Weintraub (1989) disebut sebagai *turning to religion*, berarti mengembalikan permasalahan yang dihadapi pada agama.

Partisipan F mengatakan bahwa terkadang partisipan merasa tidak bersemangat karena rasa kesepian yang dirasakan partisipan. Partisipan mengatasi hal ini dengan melakukan hal-hal yang partisipan suka. *Coping* tersebut dilakukan partisipan sebagai cara untuk melepaskan emosi. Hal ini dapat dilihat dari hasil wawancara berikut:

“He’em iyaa, emm belakangan ini saya ee saya banyak mengatasinya dengan ee melakukan rutinitas yang saya suka. Kalau memaksakan diri melakukan rutinitas yang nggak disukai itu nggak boleh nggak baik. Iya yang... yang cocok dengan ee apa namanya.. hobby saya mungkin, atau apa namanya itu... rutinitas pekerjaan karena saya juga orangnya memang suka adminisrasi ya pekerjaan itu. Ya itu sempat bisa mengalihkan pikiran-pikiran itu.” (F.T23.B11.19.751-763).

Menurut Carver, Scheier, dan Weintraub (1989), cara ini adalah kecenderungan untuk memusatkan pada gangguan apapun dan melepaskan emosi yang dirasakan. Hal ini disebut sebagai *focus on and venting of emotions*.

Hasil wawancara yang berhubungan dengan aspek *problem focused coping* dan *emotion focused coping* juga didukung oleh hasil observasi yang dilakukan

peneliti pada partisipan F. Observasi dilakukan di rumah partisipan pada tanggal 3 Desember 2019, pada observasi tersebut partisipan menunjukkan ekspresi senang ketika sedang berinteraksi dengan anak dan ibu partisipan. Partisipan membuat rencana dengan temannya untuk pergi makan bersama di akhir pekan. Hal ini terdengar dari percakapan partisipan dengan temannya via telpon. Partisipan F ketika merasa kesepian partisipan mengatasinya dengan mengajak anaknya bermain, mengobrol dengan ibunya, dan sesekali memilih untuk bermain hp sambil tiduran.

Partisipan F mengatakan ketika sedang merasa kesepian, partisipan merasa bahwa dibalik semua masalah yang dihadapi saat ini dirinya akan mendapatkan hal yang baik dari Tuhan sebagai imbalan atas kesabaran partisipan dalam menghadapi masalah. Hal ini menurut Harsoyo (2014) disebut sebagai *legowo* yang dalam bahasa Jawa berarti berlapang dada atau menerima kondisi yang ditetapkan oleh Tuhan. Hal ini dapat dilihat dari hasil wawancara berikut:

“Ya ampunnn emm menurut saya Tuhan gantiin gitu loh “ini loh kamu gak ada suami saya gantiin dia, posisi dia, saya kasih nih rejeki, nggak Cuma uang saya kasih rejeking ketenangan, rejeki orang-orang.”
(F.T23.B11.19.685-690)

Kesimpulan dari pembahasan partisipan F adalah partisipan merasakan kesepian atau *loneliness* setelah menjadi seorang wanita *single parent*. Partisipan mengatakan lebih lanjut bahwa sering merasa sakit kepala karena memikirkan masalahnya. Partisipan F melakukan berbagai strategi *coping* untuk mengatasi rasa kesepiannya tersebut. Strategi *coping* yang dilakukan partisipan diantaranya adalah mengikuti klub lari atau *running club* untuk mengisi waktu luang, pergi berlibur

bersama anak-anak, berkumpul bersama teman-teman dekat dan juga keluarga. Partisipan mengaku bahwa dirinya mendapat dukungan dari orang terdekat seperti ibu dan juga sahabatnya yang sudah dikenal selama kurang lebih 20 tahun. Setelah melakukan berbagai kegiatan sebagai upaya *coping* dalam mengatasi rasa kesepiannya, partisipan mengaku pikirannya menjadi lebih tenang.