

## Gambaran Koping Stres “Ibu Single Parent” yang Bercerai pada Usia Remaja di Desa Greged Kabupaten Cirebon

Nur Asya<sup>1</sup>, Maryam<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Universitas Nahdlatul Ulama Indonesia dan [asyan7211@gmail.com](mailto:asyan7211@gmail.com)

<sup>2</sup> Universitas Nahdlatul Ulama Indonesia dan [maryam@unusia.ac.id](mailto:maryam@unusia.ac.id)

---

### ABSTRAK

---

Strategi Koping digunakan dalam meringankan rasa stres yang di alami oleh setiap orang. Strategi koping stres akan berbeda pada setiap orang. Ibu Single Parent atau ibu tunggal usia Remaja sangat rentan mengalami tekanan-tekanan dari setiap masalah yang dihadapinya dalam menjalankan peran menjadi ibu single parent atau ibu tunggal. Tujuan Penelitian ini untuk mengetahui Gambaran Strategi Koping stres pada ibu Single Parent/Ibu tunggal Usia Remaja. Metode yang digunakan pada penelitian ini Penelitian Kualitatif jenis Analisis Fenomenologi Interpretatif atau Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). Penelitian ini melibatkan Empat Partisipan Ibu Single Parent yang berusia Remaja. Berdasarkan analisis data temuan penelitian ini memperoleh tiga tema penting, yaitu 1. Tema Strategi Internal meliputi: Usaha mengubah keadaan, Sikap menyendiri, Mencari ketenangan, Kesadaran dan kelemahan diri, Mengontrol diri, Sikap tidak peduli 2. Tema Strategi Eksternal meliputi: Dukungan keluarga, Prioritas keluarga, Menghadapi permasalahan, Tekanan sosial. 3. Strategi Negatif Meliputi: Mencedakai diri sendiri atau orang lain.

*Kata Kunci: Strategi Koping, Ibu Single Parent, Remaja*

### ABSTRACT

---

Coping strategies are used to relieve the stress experienced by everyone. Stress coping strategies will be different for each person. Single parent mothers or teenage single mothers are very vulnerable to experiencing pressures from every problem they face in carrying out their role as a single parent or single mother. The aim of this research is to determine the description of stress coping strategies in single parent mothers/adolescent mothers. The method used in this research is Qualitative Research, Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). This research involved four single parent mothers who were teenagers. Based on the analysis of the findings of this research, three important themes were obtained, namely 1. Internal Strategy themes including: Efforts to change the situation, Aloof attitude, Seeking calm, Awareness and self-weakness, Self-control, Attitude of not caring. 2. External Strategy Themes include: Family support, Priorities, Facing problems, Social pressure. 3. Negative Strategies Include: Harming yourself or others.

*Keywords: Coping Strategies, Single Parents, Teenagers*

---

### PENDAHULUAN

Pada dasarnya keluarga adalah laki-laki dan perempuan yang disatukan oleh ikatan perkawinan, sesuai dengan Undang-Undang RI No 1 Tahun 1974 Tentang Perkawinan Pada Pasal 1 bahwa, Perkawinan adalah Ikatan lahir batin antara seorang pria dan seorang wanita sebagai suami istri dengan tujuan membentuk keluarga atau rumah tangga yang bahagia dan kekal berdasarkan Ketuhanan Yang Maha Esa. Negara telah mengatur pernikahan Dalam Undang- undang Republik Indonesia nomor 16 tahun 2019 Tentang Perkawinan, pasal 7 No 1 Perkawinan hanya diizinkan apabila pria dan wanita sudah mencapai umur 19 (sembilan belas) tahun. Kebijakan pemerintah dalam menetapkan batas minimal usia pernikahan tersebut tentunya melalui proses dan berbagai pertimbangan. Hal ini dimaksudkan agar kedua belah pihak benar-benar siap dan matang dari segi

fisik, psikis dan mental. Tentu dalam kehidupan manusia, perkawinan bukanlah bersifat sementara tetapi untuk selamanya seumur hidup (Wiratri 2018).

Apabila suatu Pernikahan dilakukan oleh seseorang yang memiliki umur relatif muda maka hal itu dapat dikatakan dengan pernikahan usia remaja atau pernikahan dini. Umur yang relatif muda yang dimaksud tersebut adalah usia pubertas yaitu usia antara 10 sampai 17 tahun yang telah melakukan ikatan pernikahan sebagai suami istri, atau dapat dikatakan bahwa pernikahan usia muda adalah sebuah pernikahan yang salah satu atau kedua pasangan berusia dibawah 18 tahun yang seharusnya masih menempuh Pendidikan di Sekolah Menengah Atas. Faktor-faktor yang mendorong Pernikahan usia remaja adalah kemauan diri sendiri karena merasa saling mencintai, dorongan orang tua atau keluarga, kondisi ekonomi keluarga yang serba pas-pasan, serta pendidikan yang terlalu rendah, untuk saat ini pernikahan dini masih banyak ditemui terutama di Desa (Adam 2020).

Dalam kehidupan rumah tangga, suami istri idealnya, saling mendorong dan saling mengisi dalam menangani berbagai macam persoalan sehingga suatu persoalan atau beban rumah tangga dapat dipikul bersama. Ketika terjadi perubahan, pertentangan emosional, sosial, dan kemunduran ekonomi maka timbulah konflik. Dan apabila keadaan ini tidak dikendalikan, maka terjadilah perceraian. Sebagai akibat dari pernikahan dini adalah terjadinya sebuah perceraian. Di dalam Undang-Undang No 1 Tahun 1974 pasal 38 bahwa "Perkawinan dapat Putus karena kematian, perceraian dan atas putusan pengadilan" perceraian yang berarti putusnya perkawinan yang mengakibatkan putusnya hubungan sebagai suami istri (Yunus et al. 2023)

Perceraian merupakan peristiwa yang tentunya tidak diinginkan bagi setiap pasangan dan keluarga yang baru menikah, perceraian merupakan pengalaman yang penuh tekanan yang di sebabkan oleh berbagai sebab dan berhubungan dengan keadaan serta faktor resiko yang berbeda. Setelah terjadi perceraian, maka Peran keluarga yang dijalankan dan dibebani kepada satu orang saja, hal ini akan menjadi jauh lebih sulit jika dibandingkan oleh dua orang. Ketika perceraian telah menghadirkan anak, maka anak dibawah umur 12 tahun akan menjadi hak asuh orang tua perempuan, meskipun orang tua laki-laki tetap memiliki kewajiban untuk memberi nafkah terhadap anak kandungnya, akan tetapi pada kenyataannya, banyak orang tua laki-laki yang tidak memiliki komitmen tinggi dalam hal memberikan nafkah setelah terjadinya perceraian Dagun, (2002).

Secara umum, ibu *single parent* adalah orang tua tunggal, yang mengasuh dan membesarkan anak-anak mereka sendiri tanpa bantuan pasangan mereka, Kehidupan keluarganya tentu saja berbeda dengan keluarga yang utuh dan memiliki pasangan. Menjadi seorang ibu *single parent* dalam sebuah rumah tangga tentu tidak mudah. Seorang ibu yang terpaksa mengasuh anaknya hanya seorang diri, yang membuat seorang ibu *single parent* kesusahan dalam menjalankan perannya. Ibu *single parent* memiliki permasalahan yang lebih rumit dibandingkan dengan keluarga-keluarga lainnya terutama keluarga yang utuh. Ibu *single parent* memiliki kewajiban dan tanggung jawab yang besar dalam mengurus keluarganya. Banyak tuntutan dan tekanan yang dilimpahkan kepada ibu *single parent*, Ibu sebagai orang tua tunggal yang menggantikan peran seorang ayah, di dalam berbagai aspek, seperti menjadi kepala keluarga, mencari nafkah, mengurus rumah tangga dan anak-anak serta memenuhi kebutuhan keluarga yang lainnya, tentunya hal tersebut membutuhkan perjuangan yang cukup berat (Listiadewi 2017).

Segala macam permasalahan dan perubahan hidup yang dihadapi oleh ibu *single parent* dapat menimbulkan tekanan sehingga memicu stres. Stres menurut (Michie 1991) adalah suatu kondisi

yang disebabkan adanya ketidak sesuaian antara situasi yang diinginkan dengan keadaan biologis, psikologis atau sistem sosial individu tersebut, sumber stres merupakan kejadian atau situasi yang melebihi kemampuan pikiran atau tubuh saat berhadapan dengan sumber stres tersebut. Stres yang dapat terjadi pada ibu *single parent* akibat perceraian ada dua tahapan, Stres yang pertama timbul saat terjadinya proses perceraian, dan stres yang kedua timbul setelah perceraian (pasca perceraian). Stres yang muncul tepat ketika proses perceraian cenderung berupa kekecewaan, tekanan dari dalam dan luar diri. Stres yang terjadi pada ibu *single parent* setelah perceraian atau pasca perceraian cenderung lebih kompleks dibandingkan stres menghadapi perceraian itu sendiri. Setelah perceraian, ibu mengalami penyusutan sumber daya penting dalam melakukan fungsi pengasuhan, yaitu hilangnya dukungan psikologis dan ekonomi dari pasangan, perubahan status, peran, dan krisis identitas dan gangguan emosi, kesepian, merasa tak berdaya, tak memiliki harapan, dan kehilangan percaya diri (Prayitno and Nastiti 2023).

Di antara banyaknya tantangan yang di hadapi ibu *single parent*, stres merupakan tantangan terbesar. Dalam mengatasi stres akibat peran ganda ibu *single parent* ada berbagai macam cara untuk mengurangi reaksi stres tergantung pada kepribadian, usia, intelegensi dan status sosial yakni disebut koping stres. Koping merupakan sebuah respon dari perilaku dan pikiran terhadap penggunaan sumber yang dimiliki dari dalam diri maupun lingkungan sekitarnya, pelaksanaan koping dapat di lakukan secara sadar oleh individu.

Tujuan dari koping itu sendiri untuk mengurangi maupun mengatur masalah- masalah yang timbul dari dalam diri pribadi maupun luar dirinya sehingga dapat meningkatkan kehidupan yang lebih baik, koping stres merupakan suatu proses pemulihan kembali dari pengaruh pengalaman stres atau reaksi fisik dan psikis yang berupa perasaan tidak enak, tidak nyaman atau tertekan yang sedang dihadapi (Ximenes Dos Reis, Surjaningrum, and Herdiana 2021).

Peneliti melakukan wawancara awal di desa Greged Kabupaten Cirebon pada tanggal 4 Juli 2023. Berdasarkan data kependudukan di Desa Greged pada awal tahun 2023 hingga saat ini angka pernikahan usia remaja terus bertambah setiap bulannya, rata-rata pernikahan di langsunjkan sekitar usia 15 sampai 17 tahun. Peneliti meneliti empat subjek yang menikah di usia remaja, harapan remaja tersebut, melangsungkan pernikahan dini agar ekonomi dapat membaik, selain itu adapula karena sudah merasa saling mencintai, ada yang dipaksa oleh orang tua untuk menikah, tetapi setelah pernikahan berlangsung tidak sesuai dengan harapan, sehingga hanya bertahan dalam pernikahan selama kurang lebih 3 bulan sampai sekitar 2 tahun. Umumnya perceraian disebabkan karena adanya KDRT, persoalan ekonomi yang semakin memburuk karena sang suami tidak mau bekerja dan perselisihan antara suami istri yang terjadi terus menerus. Peneliti mengambil Desa Greged sebagai tempat penelitian karena berdasarkan wawancara awal peneliti memperoleh enam ibu *single parent* usia remaja memiliki anak yang bertahan dalam pernikahan kurang lebih 2 bulan sampai 3 tahun. Namun demikian, untuk mengetahui secara spesifik dan secara detail, maka peneliti melakukan penelitian dengan judul “gambaran koping stres yang dapat diterapkan ibu *single parent* bercerai pada usia remaja di Desa Greged Kabupaten Cirebon”

## LANDASAN TEORI

Dalam penelitian ini penulis menggali informasi dari penelitian sebelumnya yang di gunakan sebagai bahan perbandingan, baik yang berkaitan dengan kekurangan ataupun kelebihan. Penulis

juga menggali informasi dari beberapa jurnal dan buku sebagai tambahan sumber yang berkaitan dengan teori yang digunakan. Adapun teori sebelumnya yakni sebagai berikut.

Pertama penelitian dilakukan oleh Vegasari, penelitian ini bertujuan untuk menemukan bagaimana “Koping ibu sebagai orang tua tunggal akibat perceraian dan bagaimana koping ibu sebagai orang tua tunggal akibat kematian”. Hasil penelitian secara ringkas menunjukkan bahwa koping yang dilakukan oleh ibu tunggal akibat perceraian menurut Lazarus dan Folkman yaitu *emotion focused koping*, koping yang dilakukan oleh ibu tunggal akibat kematian menurut Lazarus dan Folkman yaitu *problem focused koping* (Vegasari, 2020).

Kedua penelitian dilakukan oleh (Vegasari 2017) dengan judul “Analisis Strategi koping Stres pada ibu single parent setelah di tinggal suami” Metode yang digunakan dalam penulisan literature review ini yaitu dengan mencari literatur-literatur yang dilakukan dengan menggunakan database. Penelitian ini menjelaskan bahwa mengatasi stress strategi pasca ditinggalsuami merantau adalah *emotional focused koping* (koping yang berfokus pada emosi) dan *problem focused koping* (koping yang berfokus pada masalah) *Emotional focused koping* yang digunakan adalah menghindari masalah, mengabaikan masalah, menyalahkan diri dan memaknai masalah. Sedangkan *problem focused koping* yang digunakan adalah *exercised caution* (kehati-hatian), *instrumental action* dan *negotiation* (negosiasi). Gejala stres yang paling umum dirasakan adalah letih atau kelelahan, perasaan cemas, sedih, melakukan kekerasan verbal sedangkan dampak stress yang paling umum dialami oleh ibu single parent pasca ditinggal suami merantau adalah sakit kepala, kelelahan, susah tidur, munculnya perasaan gelisah dan lebih mudah marah (Ximenes Dos Reis et al. 2021)

Ketiga Penelitian ini dilakukan oleh Prayitno dengan judul “koping stress on Single Mothers in Sidoarjo Regency” Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan fenomenologi untuk mendeskripsikan koping stress yang dilakukan single mother. Setting penelitian ini dilakukan di Desa Wadungasih,

Kecamatan Buduran, Kabupaten Sidoarjo. Teknik pemilihan subyek pada penelitian ini menggunakan *purposive sampling* didapat 3 orang single mother dan 3 orang significant other. Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data yaitu wawancara, dan menggunakan jenis wawancara semi terstruktur. Uji keabsahan data kualitatif pada penelitian ini meliputi uji kredibilitas (*triangulasi sumber*, *triangulasi teknik* dan *triangulasi waktu*) dan transferabilitas (Prayitno and Nastiti 2023)

Kelima penelitian dilakukan oleh Anggita, metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Teknik penelitian yang digunakan adalah Teknik *purposive sampling* yaitu teknik pengambilan sampel sumber data dengan adanya pertimbangan tertentu. Metode pengambilan data yang digunakan dalam penelitian adalah wawancara yang digunakan adalah wawancara semi terstruktur. Penelitian ini menghasilkan temuan yang berkaitan dengan topik penelitian, Gambaran bentuk-bentuk koping stress single mothers di kota jambi menunjukkan subjek menggunakan koping: *Problem focused koping*, *Emotion focused koping* (Hapsari and Urbayatun 2022).

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini berfokus pada gambaran koping stres yang dimunculkan pada ibu *single parent* di usia remaja dalam menghadapi stres akibat keadaan yang di jalannya sekarang. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Metode kualitatif adalah penelitian yang berlandaskan pada

filsafat post positivisme atau enterpretiv. Sedangkan jenis penelitiannya menggunakan Analisis Fenomenologis Interpretatif atau *Interpretative phenomenological analysis* (IPA). Peneliti berfokus pada dinamika pengalaman seorang dalam melakukan koping stres apa saja yang digunakan ibu *single parent* diusia remaja. Penelitian dilakukan dengan cara observasi, wawancara dan dokumentasi. Observasi menggunakan jenis non partisipan. Wawancara dilakukan secara langsung peneliti menemui subjek. Sedangkan dokumentasi dilakukan dengan cara pengambilan gambar berupa foto dan merekam audio. Dalam penelitian ini, ada 6 Subjek penelitian yang ditentukan dengan menggunakan teknik purposive sampling.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian ini terdapat 3 Tema superordinate yang penting yaitu, 1. Tema Strategi Internal yang meliputi: Usaha partisipan mengubah keadaan, Sikap menyendiri, mencari ketenangan dengan mendekati diri kepada allah, kesadaran akan kelemahan dan kelebihan diri, Mengontrol diri, sikap tidak peduli. 2.Tema Strategi Eksternal yang meliputi: Dukungan Kelurga/social, Prioritas keluarga, Berani menghadapi permasalahan, dan tekanan sosial. 3. Tema Strategi Negatif yang meliputi: Pelampiasan emosi dengan menyakiti anak dan Usaha partisipan mengakhiri hidup.

Kedua Tema utama tersebut dijabarkan sebagai berikut:

### 1. Strategi Internal

Strategi Internal partisipan dalam menggunakan strategi koping terbagi menjadi beberapa mekanisme. Keempat partisipan memiliki perbedaan dan perasaan dalam pengambilan mekanisme koping. Hasil analisis sebagai berikut:

#### a) Usaha partisipan mengubah keadaan

Partisipan 1 (R) Rela dan Mau berusaha (bekerja) ketika sang suami tidak memenuhi tanggung jawab sehingga partisipan yang harus bekerja. Temuan ini sebagaimana kutipannya:

“Karena dia ga mau kerja dan anak butuh jajan butuh susu saya butuh makan yak Saya kerja ngojekin anak sekolah terus sekalian antar adik saya sekolah biar saya bisa makan anak saya bisa minum susu ngandelin dari suami mah gakan bisa makan ga akan bisa ngasih susu buat anak, terus karena saya ngojekin jadi saya pake baju rapih naek motor nah dikira dia saya tuh main sama cowo cowo selingkuh” (P1, B54-63).

Partisipan 3 (EF) Partisipan EF akan menghadapi permasalahan yang ada sesuai dengan kebutuhan pada setiap permasalahannya. Temuan ini sebagaimana kutipannya:

“Yak di hadapi permasalahannya kalo permasalahannya ekonomi yak bekerja lebih giat klawo masalah nya orang yak ajak ngobrol kalo ga mau yak udah” (P3, B290-294)

Partisipan 4 (K) Partisipan K ketika sebelummenikah Kembali dia bekerja dengan harapan sang anak dapat sekolah, makan dan minus susu. Temuan ini sebagaimana kutipsnnya:

“Yak harus bisa cari uang, ngurus anak, kasih Pendidikan anak, biar nanti anak aman amin gede nya ga susah kaya saya kalo sekolahnya tinggi mah” (P4, B142-146)

## b) Sikap Menyendiri

Partisipan 1 (R) Partisipan R cenderung menyukai kesendirian di dalam kamar ketika menghadapi permasalahan yang berat. Temuan ini sebagaimana kutipannya: "Ketika ada permasalahan yang berat saya lebih suka didalam kamar diam menyendiri dulu sih" (P1, B11-113)

Partisipan 2 (BM) Partisipan BM ketika menghadapi permasalahan yang berat akan kehilangan nafsu makana dan lebih menyukai kesendirian. Temuan ini sebagaimana kutipannya:

"Yak pas proses perceraian, saya stres berat saya ga mau makan, ga mau ada orang saya mau nya di dalam kamar saja." (P2, B325-330).

Partisipan 3 (EF) Partisipan EF Merasa malu dengan tetangga ketika sedang menghadapi permasalahan yang berat sehingga partisipan memilih untuk berdiam diri di dalam kamar. Temuan ini sebagaimana kutipannya:

"Iyah saya kalau stres suka menyendiri soalnya mau keluar mau jalan-jalan juga gimana waktu itu belum ada duit kan, terus juga malu ama tetangga pasti diomongin sana sini jadi lebih baik saya di rumah aja" (P3, B137-138).

"saya kalau stress yak di dalam rumah terus kadang cerita sama mamah doa gitu aja sih" (P3, B303-305).

## c) Mencari Ketenangan

Partisipan 1 (R) Partisipan R Ketika menghadapi permasalahan yang berat akan mencari ketenangan dengan shalat, berdoa, hingga mendengarkan musik. Temuan ini sebagaimana kutipannya:

"Biasanya kalo udah stres banget saya Dengerin music galau sambil nangis jalan jalan sendiri yak keluar rumah aja kalo ngga yak udah di rumah aja nangis" (P1, B286-290).

"Yak shalat berdoa minta bantuan sam allah, Kalau sudah Shalat, nangis habisnya saya bersemangat Kembali" (P1, B295-298)

Partisipan 2 (BM) Partisipan BM ketika menghadapi permasalahan akan melakukan usaha sebisanya dengan menjalani semestinya berdoa curah dengan allah swt. Temuan ini sebagaimana kutipannya:

"Yak di hadapi diobrolin di jalanin berdoa" (P2, B340-341).

"Berdoa curhat sama allah minta tolong sama allah" (P2, B381-382).

Partisipan 3 (EF) Partisipan EF akan mengurung diri di dalam rumah ketika ada masalah, dan Partisipan EF juga tidak suka untuk bersosialisasi. Temuan ini sebagaimana kutipannya:

"Saya kalau ga suka yak paling diem nangis, di dalem kamar males ketemu orang, gitu si, terus juga emang dari dulu saya ngga terlalu suka main kumpul-kumpul gitu sih saya lebih suk di rumah" (P3, B177-180). "Yak di dalem rumah aja tiduran, masak, main sama anak, tapi paling sering tiduran di kamar sambal bengong" (P3, B320-323).

“Saya sih bodo amat sih ga perdul orang lain mau ngomong apa orang ga minta makan ga nyusahin mereka ko” (P3, B404-406).

Partisipan ke 4 (K) Partisipan K akan mencari ketengan sendiri dengan berdoa, menangis ketika sedang menghadapi permasalahan. Temuan ini sebagaimana kutipannya:

“Yak berdoa minta pertolongan Allah nangis kaya gitu sih” (P4, B142- 143)

“Saya kalau stres yak di dalam rumah terus kadang cerita sama mamah doa gitu aja sih” (P4, B320-323)

d) Kesadaran akan kelemahan dan kelebihan diri

Partisipan 1 (R) Partisipan R memiliki kelebihan sabar ma uterus untuk berusaha dan memiliki kekurangan yang kurang tegas. Temuan ini sebagaimana kutipannya:

“Apa yak mungkin kalo kelebihannya yak saya sabar dan mau terus berusaha sampai sekarang, kekurangannya yak saya ga bisa tegas.” (P1, B105-108)

Partisipan 2 (BM) Partisipan BM memiliki kelebihan tidak mudah menyerah bisa untuk berdagang kelemahan partisipan mudah marah. Temuan ini sebagaimana kutipannya:

“Hemm apa yak mungkin Kalo saya sih ngerasa saya punya kelebihan, ga gampang nyerah, terus saya suka jualan. kekurangannya saya gampang emosi gampang marah marah” (P2, B76-80).

Partisipan 3 (EF) Partisipan EF Memiliki kelebihan berani bekerja hingga keluar negeri kelemahan partisipan EF mudah untuk percaya orang lain. Temuan ini sebagaimana kutipannya:

“Waduh apa yak, kelebihannya mungkin saya bisa cari uang sendiri sampe kleur negeri kekurangannya ya kayanya saya gampang percaya sama orang” (P3, B119-122)

Partisipan 4 (K) Partisipan K Memiliki kelebihan sabar terhadap mantan suami dan memiliki kekurangan mudah untuk tidak menyukai orang lain. Temuan ini sebagaimana kutipannya:

“Apaya mungkin kalo kelebihannya saya yak sabar sama mantan suami, kurangnya apa yak susah kalo udah ga suka sama orang ngejauh kali yak” (P4, B167-170)

e) Mengontrol diri

Partisipan 1 (R) Memiliki rasa penerimaan yang tinggi, rasa syukur dan pantang meyerah. Temuan ini sebagaimana kutipannya:

“Bekerja yang banyak biar saya bisa lebih banyak dapet uang, sebisa mungkin saya siap sedia selalu ada untuk mereka” (P1, B276-278).

“Hem yak di terima gimapun jalannya, kan katanya allah itu ngga akan menguji hambanya di luar batas nya udah di terima dijalani” (P1, B337- 340).

Partisipan 2 (BM) akan menghadapi permasalahan tetapi ketika permasalahan dirasa diluar kemampuan partisipan akan pasrah dan berdoa saja. Temuan ini sebagaimana kutipannya:

“Paling kalo ada masalah berat yang saya ga bisa hadapi yak udah saya berpasrah aja, berdoa, jadiin pelajaran ambil hikmahnya aja lah” (P2, B192-195).

Partisipan 3 (EF) Partisipan EF mampu menerima segala permasalahan yang dia hadapi partisipan mampu mengambil hikmah dari permasalahan tersebut. Temuan ini sebagaimana kutipannya:

“Permasalahan keluarga, yak udah di hadapi dijalanin aja disyukuri pasti setiap ada masalah kan ada hikmah nya sih” (P3, B371-372).

Partisipan 4 (K) Partisipan mampu menerima dan menghadapi permasalahan. Temuan ini sebagaimana kutipannya:

“Di terima Dihadapi aja sih masalah nya apa yang di hadapi, sama berdoa minta bantuan allah” (P4, B259-261).

“Bisa menyelesaikan masalah sendiri paling kalo butuh bantuan yak ke orangtua saya sih, saya ga suka ngerepotin orang lain selain orang tua saya” (P4, B252-256)

“Dihadapi lah, biar cepet kelar ngga bikin pusing, masalahnya apa yak udah hadapin” (P4, B245-247).

f) Sikap tidak peduli

Partisipan Ke 2 (BM) Ketika dihadapkan dengan permasalahan yang tidak partisipan sukai akan bersikap tidak peduli. Temuan ini sebagaimana kutipannya:

“Yak ngga usah dipikirin sih, udah lupain aja, bodo amat aja, giamanya yak nama nya hidupkan nya pasti dong bakla ada hal hal yang ngga kita sukai yak udah ga usah dipikirin” (P2, B265-268).

“Yak seneng-senang aja belanja ke pasar makan bakso pedes” (P2, B271- 272)

Partisipan ke 4 (K) Partisipan K akan tidak peduli ketika usaha dalam menghadapi permasalahannya tidak berhasil. Temuan ini berdasarkan kutipannya:

“Yak udah biarin aja masalah mah nanti juga selesai sendiri yak mau gimana lagi kan, ga semuanya harus dipikirin sih yang penting anak saya ngga kurang jajan” (P4, B268-271)

2. Strategi Eksternal

Strategi Eksternal partisipan dalam menggunakan strategi koping terbagi menjadi beberapa mekanisme. Keempat partisipan memiliki perbedaan dan perasaan dalam pengambilan mekanisme koping. Hasil analisis sebagai berikut:

a) Dukungan Keluarga/social

Partisipan ke 1 (R) akan mencari dukungan terutama kepada keluarga inti ketika partisipan membutuhkan bantuan. Temuan ini sebagaimana kutipannya:



“Iyah sangat perlu, kaya saya saja kalau ibu saya tidak mendukung saya, saya tidak bekerja alhamdulillahnya ibu saya mau saya titipkan anak saya berarti ini membantu saya” (P1, B140-122).

“Yak kadang-kadang saya mencari bantuan orang kalo udah bener-bener butuh banget tapi kalo masih bisa dihadapin sendiri lebih pilih diam berpasrah saja” (P1, B153-156).

Partisipan ke 2 (BM) Partisipan akan mencari dukungan ketika benar-benar membutuhkan, dukungan yang pertama kali partisipan cari dukungan dari kedua orang tua. Temuan ini sebagaimana kutipannya:

“Dukungan dari keluarga pastinya sangat penting, tapi kalo saya untuk social atau tetangga kita jangan terlalu berharap dapat dukungan dari mereka, karena bisa jadi rumah tangga kita berantakan ada orang lain yang Bahagia. Perlu dukungan keluarga yak karena nantinya ketika ada apa apa kita bakal minta bantuan ke keluarga” (P1, B194-202)

“Dukungan yang pertama saya cari yak dukungan orang tua saya, yak kaya dititipin anak-anak saya kalo saya dagang” (P1, B205-208)

Partisipan ke 3 (EF) berani mencari dukungan dan didukung penuh orang ibu partisipan. Temuan ini sebagaimana kutipannya:

“Perlu sih, saya kalo ga didukung mamah saya, saya ga bisa kaya gini, saya cari uang ke negri luar anak saya titipin di mamah itu kan berarti saya di dukung” (P3, B135-137)

Partisipan ke 4 (K) mendapatkan dukungan penuh dari keluarga dengan membantu menjaga anak partisipan. Temuan ini sebagaimana kutipannya:

“Saya kan kerja merantau di Jakarta jadi anak saya saya titipkan sama ibu saya, paling video call tiap harinya. Terus suka ijin pulang dulu sebulan sekali atau 2 bulan sekali” (P1, B128-132).

#### b) Prioritas Keluarga

Partisipan 1 (R) keluarga merupakan prioritas nya sekarang. Temuan ini sebagaimana kutipannya:

“Yang saya utamakan sekarang anak saya dan orang tua saya” (P1, B300-301)

“Bekerja yang banyak biar saya bisa lebih banyak dapet uang, sebisa mungkin saya siap sedia selalu ada untuk mereka” (P1, B375-377)

Partisipan 2 (BM) Menganggap prioritas saat ini adalah keluarga, anak dan orang tua nya. Temuan ini sebagaimana kutipannya:

“Yak sekarang yang jadi prioritas anak saya, kedua orang tua saya, sekarang mah belum ada kepikiran untuk nikah lagi gitu sih” (P2, B238-241).

Partisipan ke 3 (EF) Menganggap prioritas saat ini adalah keluarga, anak dan orang tua nya. Temuan ini sebagaimana kutipannya:

“Prioritas sekarang yak anak saya dan mama saya sih” (P3, B253-254)

## c) Menghadapi permasalahan

Partisipan 2 (BM) Partisipan BM memiliki rasa berani dan tanggung jawab dalam menghadapi permasalahan yang di hadapi. Temuan ini sebagaimana kutipannya:

“Menghadapi, yak klo di hindari ga akan hilang masalahnya, yak tergantung masalahnya apa kalo masalahnya ga ada uang yak kan harus kerja cara nya”(P2, B281-284).

“Yak saya tegur tanya lah kenapa? Tapi kalo emang bener yak udah saya mah mending diem aja lah “(P2, B242-244).

Partisipan ke 3 (EF) Partisipan EF berani dalam menghadapi permasalahan mampu mensyukuri hidup yang dijalaninya. Temuan ini sebagaimana kutipannya:

“Kalo bisa di hadapi pasti saya hadapi dulu sih, Yak kalo ga dihadapi mau masalah sekecil apapun ga akan hilang” (P3, B276-278)

“Makna hidup yak kita manusia masih diberi nafas yak harus di jalanin, dihadapi, disyukuri” (P3, B387-390)

Partisipan ke 4 (K) akan langsung menegur orang tua atau tetangga nya ketika mendapatkan permasalahan terhadap partisipan. Temuan ini sebagaimana kutipannya:

“Kalau sama orang tua saya berani ngasih tau kaya mah jangan gini Jangan gitu, soalnya orang tua saya juga kan deket sama saya. Nah saya tuh yang sering berantem sama ka kaka ade saya mereka tuh kaya usil gitu kalo sama saya kita sodara tapi mereka suka banget fitnah fitnah saya gituu” (P4, B357-365)

## d) Tekanan sosial

Partisipan ke 1 (R) mendapatkan tekan social terhadap anak partisipan. Temuan ini sebagaimana kutipannya:

“Yak dikatain kasiahan anakga ada bapaknya jadi kurus rewel, nakal gitu yak yak saya mah males berantem yak udah pura pura ga denger aja mangkanya saya jarang keluar rumah” (P1, B125-129)

Partisipan ke 2 (BM) mendapatkan tekanan dari tetangga ketika partisipan akan bercerai. Temuan ini sebagaimana kutipannya:

“Tekanan dari tetangga dan liat anak anak, tetangga ada sedikit yang saya denger pada ngomongin saya pas saya lagi ngurus peoses perceraian, terus tekanan liat anak nanti gimana saya besarin mereka sendiri, ngurus sendiri cari uang sendiri” (P2, B250-256).

Partisipan ke 3 (EF) Mendapatkan cibiran tekanan dari tetangga ketika mantan suami kabur dari rumah. Temuan ini sebagaimana akutipannya:

“Wuhh banyak, tapi itu bukan pas resmi bercerai yak pas saya pulang kampung sama mantan suami dan pas mantan suami kabur saya tertekan sama ekonomi dicibir tetangga yak banyak banget deh hampir stress gila saya kalo inget masa itu” (P3, B171-177).

### 3. Koping Negatif

Partisipan ke 1 (R) Tanpa sadar menyakiti anak partisipan dengan membiarkan menangis dan mengbekep dengan bantal. Temuan ini sebagaimana kutipannya: “Oh iyah selain saya pernah bekep anak saya saya juga sampe sekarang masih suka paksa anak saya makan, yak pokonya mau ga mau dia harus makan soalnya kalo badannya kurus ga enak dikatain mulukan sama tetangga, yak emng harus dipaksa” (P1, B116-123).

“Iyah berpengaruh, saya jadi gampang sekali marah, setiap anak saya nangis saya ga mau menggendong apa lagi menyusui nya” (P1, B203-206) “Pada saat sehari setelah saya resmi bercerai saya sangat frustrasi fikiran saya bagaimana nanti anak saya tidak punya bapak, saya harus cari kerja kemana sampai saya tidak sadarkan diri ngebekep anak saya pake bantal karena pada saat itu anak saya juga nangis terus” (P1, B232- 238)

Partisipan ke 3 (EF) Partisipan ingin mencoba mengakhiri hidupnya. Temuan ini sebagaimana kutipannya:

“Iyah bener ngaruh banget kepikiran dulu saya sering kepikiran untuk bunuh diri gugurin kandungan kaya gitu” (P3, B204-206).

“Setiap saya mau ngelakuin itu ga tau kenapa saya tiba tiba lemes banget dipikiran tuh kaya pecah kasian sama mmah kalo saya terus terusan kaya gini akhirnya yak saya bangkit” (P3, B211-216).

Untuk mengatasi stres yang dialami, setiap keluarga dituntut untuk lebih konsentrasi dalam menyelesaikan berbagai masalah. Dengan demikian keluarga perlu mengembangkan strategi adaptasi yang memadai yang disebut strategi “koping” (Östlund and Persson 2014) . Hal tersebut didukung oleh (Friedman 1998) yang mengatakan bahwa “koping” keluarga adalah respon perilaku positif ataupun negatif yang digunakan keluarga untuk memecahkan suatu masalah atau mengurangi stres yang diakibatkan oleh suatu peristiwa tertentu. Keluarga diharapkan mampu berperan dalam menyelesaikan masalah melalui strategi koping yang efektif. Apabila keluarga mampu melakukan “koping” dengan baik, akan berdampak positif terhadap keberfungsian keluarga (Sheidow, Henry, and Strachan 2014).

Folkman et al., 1986 mengatakan bahwa keadaan stres yang dialami seseorang akan menimbulkan efek yang kurang menguntungkan baik secara fisiologis maupun psikologis. Individu tidak akan membiarkan efek negatif ini terus terjadi, ia akan melakukan suatu tindakan untuk mengatasinya. Tindakan yang diambil individu dinamakan strategi koping. Strategi koping sering dipengaruhi oleh latar belakang budaya, pengalaman dalam menghadapi masalah, faktor lingkungan, kepribadian, konsep diri, faktor sosial dan lain-lain sangat berpengaruh pada kemampuan individu dalam menyelesaikan masalahnya (Maryam 2017).

Folkman et al., (1986) juga secara umum membagi strategi koping menjadi dua macam yakni:

#### 1. Koping Internal

Yang termasuk strategi koping Internal adalah:

##### a) Usaha partisipan mengubah keadaan

Usaha partisipan dalam mengubah keadaan menjadi lebih baik memiliki perbedaan. Partisipan R dan K melakukan usaha bekerja agar sang anak dan partisipan

dapat melanjutkan hidup. Sedangkan Partisipan EF akan melakukan usaha sesuai dengan permasalahan yang sedang dihadapi

b) Sikap menyendiri

Partisipan R, BM dan EF menyukai kesendirian di dalam kamar terutama ketika partisipan sedang dihadapkan permasalahan.

c) Mencari ketengan

Setiap partisipan mencari ketengan dengan berbagai cara yang berbeda. Partisipan R mencari ketengan dengan mendengarkan music, berdoa, shalat dan curah dengan nallah, Partisipan BM akan mengajak ngobrol orang terdekat untuk mencurahkan permasalahan yang sedang partisipan hadapi dan partisipan akan berdoa, beribadah kepada allah. Partisipan EF dan K akan mengurung diri tidak ingin bersosialisasi, menangis, shalat curhat dengan allah.

d) Kesadaran akan kelemahan dan kelebihan diri

Setiap partisipan memiliki kelebihan kekurangan yang berbeda. Partisipan R memiliki kelebihan sabar dan mau terus untuk berusaha, kekurangan partisipan R tidak bisa untuk tegas dalam mengambil keputusan. Sedangkan partisipan BM memiliki kelebihan tidak mudah menyerah bisa berdagang kelemahan partisipan BM mudah untuk marah. Kelebihan partisipan EF berani bekerja hingga keluar Negeri kelemahan partisipan mudah percaya dengan orang lain. Kelebihan partisipan K sabar dalam menghadapi mantan suami kekurangannya mudah untuk tidak menyukai orang lain atau menjauhi.

e) Mengontrol diri

Setiap Partisipan memiliki kontrol diri yang berbeda beda. Partisipan R Memiliki rasa penerimaan yang tinggi, rasa syukur dan pantang menyerah. Partisipan BM akan menghadapi permasalahan tetapi ketika permasalahan dirasa diuar kemampuan partisipan akan pasrah dan berdoa saja. Partisipan EF mampu menerima segala permasalahan yang dia hadapi partisipan mampu mengambil hikmah dari permasalahan tersebut. Partisipan K mampu menerima dan menghadapi permasalahan.

f) Sikap tidak peduli

Partisipan BM dan Partisipan K memiliki kesamaan sikap tidak peduli Partisipan BM Ketika dihadapkan dengan permasalahan yang tidak partisipan sukai akan bersikap tidak peduli. Partisipan K akan tidak peduli ketika usaha dalam menghadapi permasalahannya tidak berhasil. Temuan ini berdasarkan kutipannya

2. Koping Eksternal

Yang termasuk strategi koping eksternal adalah:

a) Dukungan Keluarga/social

Ke empat partisipan memiliki dukungan dari keluarga dengan bentuk yang berbeda beda. Partisipan R akan mencari dukungan terutama kepada keluarga inti ketika partisipan membutuhkan bantuan. Partisipan BM akan mencari dukungan ketika benar benar membutuhkan, dukungan yang pertama kali partisipan cari dukungan dari kedua orang tua. Partisipan EF berani mencari dukungan dan didukung penuh orang ibu partisipan. Partisipan K mendapatkan dukungan penuh dari keluarga dengan membantu menjaga anak partisipan.

b) Prioritas keluarga

Keempat memiliki prioritas hidupnya yang sama yaitu Keluarga. Partisipan R, BM, EF, dan K Menganggap keluarga merupakan prioritas nya saat ini.

c) Menghadapi permasalahan

Ketiga partisipan-partisipan BM, EF dan K memiliki cara yang berbeda dalam menanggapi permasalahan yang ada. Partisipan BM memiliki rasa berani dan tanggung jawab dalam menghadapi permasalahan yang di hadapi. Partisipan EF berani dalam menghadapi permasalahan mampu mensyukuri hidup yang dijalannya. Partisipan K akan langsung menegur orang tua atau tetangga nya ketika mendapatkan permasalahan terhadap partisipan.

d) Tekanan social

Ketiga partisipan, Partisipan R, BM dan EF memiliki tekanan sosial yang berbeda-beda partisipan R mendapatkan tekan social terhadap anak partisipan. Partisipan BM mendapatkan tekanan dari tetangga ketika partisipan akan bercerai. Partisipan EF Mendapatkan cibiran tekanan dari tetangga ketika mantan suami kabur dari rumah.

3. Koping Negatif

Kedua Partisipan R dan EF memunculkan strategi koping yang negatif dengan menyakiti anak dan dirinya. Partisipan R Tanpa sadar menyakiti anak partisipan dengan membiarkan menangis dan mengbekep dengan bantal. Partisipan EF ingin mencoba mengakhiri hidupnya.

## KESIMPULAN

Penelitian yang di peroleh, Peneliti menemukan 3 tema induk dalam strategi koping stres yaitu Strategi Internal yang dilakukan partisipan dalam meregulasi permasalahan untuk diri sendiri, Strategi Eksternal yang dilakukan partisipan dalam menyelesaikan masalah yang berkaitan dengan orang lain dan Tema yang ketiga Strategi Negatif yang membahayakan dan merugikan orang lain atau diri sendiri. Pada Tema induk Strategi Internal terdapat 6 tema superordinat yang meliputi: a). Usaha partisipan mengubah keadaan b). Sikap Menyendiri c). Mencari ketengan d). Kesadaran akan kelemahan diri e). Mengontrol diri f). Sikap tidak peduli. Tema yang Kedua Strategi Eksternal terdapat 4 Tema Superordinat yang meliputi: a). Dukungan Keluarga/Sosial b). Prioritas Keluarga c). Tekanan Sosial d). Menghadapi permasalahan. Tema yang ketiga Tema Strategi Negatif yang membahayakan orang lain atau usaha mengakhiri hidup.

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti menyadari masih memiliki kekurangan dalam penyajian naskah skripsi ini, berdasarkan kekurangan tersebut, peneliti memberi saran kepada peneliti selanjutnya diantaranya:

1. Untuk peneliti selanjutnya agar dapat melakukan penelitian secara mendalam terkait koping stres ibu *single parent* usia remaja.

2. Bagi remaja yang telah lulus sekolah menengah pertama untuk Melanjutkan ke jenjang Sekolah Menengah Atas agar tidak teburu-teburu dalam mengambil keputusan untuk menikah.
3. Bagi Perangkat Desa agar dapat menerapkan aturan pemerintah untuk tidak melaksanakan pernikahan dibawah umur agar perceraian usia remaja tidak terus bertambah.

## REFERENSI

- Adam, Adiyana. 2020. "Dinamika Pernikahan Dini." *Al-Wardah* 13(1):14. doi: 10.46339/al-wardah.v13i1.155.
- Dagun, S. M. 2002. *Psikologi Keluarga*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Folkman, Susan, Richard S. Lazarus, Rand J. Gruen, and Anita DeLongis. 1986. "Appraisal, Coping, Health Status, and Psychological Symptoms." *Journal of Personality and Social Psychology* 50(3):571-79. doi: 10.1037/0022-3514.50.3.571.
- Friedman, J. 1998. *Family Health Care Nursing*. 4th Edition. Norwalk CT : Alpleton & Lange.
- Hapsari, Anggita Wahyu, and Siti Urbayatun. 2022. "Strategi Coping Stress Single Mother Di Kota Jambi." *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)* 8(1):11-16. doi: 10.22487/htj.v8i1.478.
- Listiadewi. 2017. "Kehidupan Keluarga Single Mother." *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling* 2:44-48.
- Maryam, Siti. 2017. "Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya." *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa* 1(2):101. doi: 10.31100/jurkam.v1i2.12.
- Michie, Susan. 1991. "Health Psychology Biopsychosocial Interactions." *Journal of Psychosomatic Research* 35(4-5):625. doi: 10.1016/0022-3999(91)90058-v.
- Östlund, Ulrika, and Carina Persson. 2014. "Examining Family Responses to Family Systems Nursing Interventions: An Integrative Review." *Journal of Family Nursing* 20(3):259-86. doi: 10.1177/1074840714542962.
- Prayitno, Dio Lambang, and Dwi Nastiti. 2023. "Coping Stress on Single Mothers in Sidoarjo Regency." *Indonesian Journal of Education Methods Development* 18(1):1-12. doi: 10.21070/ijemd.v21i.724.
- Sheidow, Ashli J., David B. Henry, and Martha K. Strachan. 2014. "NIH Public Access." 23(8):1351-65. doi: 10.1007/s10826-013-9793-3.The.
- Vegasari. 2017. "COPING IBU SEBAGAI ORANG TUA TUNGGAL DI DUSUN PONDOK DESA SENDANG KECAMATAN JAMBON KABUPATEN PONOROGO." *Skirpsi* 4(1):9-15.
- Wiratri, Amorisa. 2018. "Menilik Ulang Arti Keluarga Pada Masyarakat Indonesia ( Revisiting the Concept of Family in Indonesian Society )." 13(1):15-26.
- Ximenes Dos Reis, Dulce Elda, Endang Retno Surjaningrum, and Ike Herdiana. 2021. "Analisis Analisis Strategi Coping Stres Pada Ibu Single Parent Setelah Ditinggal Suami: Literatur Sistemik Review." *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)* 3(3):1378-88. doi: 10.34007/jehss.v3i3.570.
- Yunus, Muhammad, Abdul Aziz, Nurul Hasanah, Jama'atun Khasanah, and A'im. 2023. "Pengaruh Pernikahan Dini Terhadap Tingkat Perceraian Di Kecamatan Abung Barat." *KOLONI: Jurnal Multidisiplin Ilmu* 2(1):35-44.