

KELELAHAN EMOSIONAL DAN STRATEGI *COPING* PADA WANITA *SINGLE PARENT* (STUDI KASUS *SINGLE PARENT* DI KABUPATEN PASER)

Era Rahmah Novie Ahsyari¹

*Program Studi Psikologi
Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik
Universitas Mulawarman Samarinda*

ABSTRACT. *This study aims to determine emotional exhaustion and coping strategies in single parent women. This research is a qualitative research with a case study approach. The research subjects consisted of three primary informants and three secondary informants. Data collection techniques using in-depth interview techniques. Based on the results of the study note that the causes of divorce from the three subjects are financial, communication, family, infidelity and domestic violence issues, so that it has an impact on multitasking, solo parenting and issues of self and impacts on financial, practical, psychological, emotional, social, and financial problems. -the material self-concept and difficult to meet the father figure. This causes emotional fatigue experienced by subjects such as physical fatigue such as headaches, difficulty sleeping, decreased endurance and hypertension. Excessive emotions experienced are easy to cry, anxious, difficult to adapt and easily angry while mental mentality experienced is feeling worthless, sensitive, experiencing confusion in making decisions, feeling unhappy and losing self-confidence. Coping strategies by the subject consist of Problem Focused Coping by reducing the intensity of work, positive activities, working hard, not wanting to meet ex-husband, showing ex-husband that they are able to live better, improve personal self, be independent in supporting the family while Emotional Focused Coping is to occupy oneself and expand relationships, to regret having taken a quick and closed decision about divorce, patience and sincerity with God's test, taking wisdom in every problem and drawing closer to God.*

Keywords: *emotional exhaustion, coping strategies, single parent women*

ABSTRAK. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kelelahan emosional dan strategi coping pada wanita single parent. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Subjek penelitian terdiri dari tiga informan primer dan tiga informan sekunder. Teknik pengumpulan data menggunakan teknik wawancara mendalam. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa penyebab perceraian dari ketiga subjek adalah masalah keuangan, komunikasi, keluarga, perselingkuhan dan KDRT, sehingga berdampak pada multitasking, solo parenting dan *issue of self* dan berdampak pada masalah keuangan, praktis, psikologis, emosional, sosial, perubahan konsep diri dan sulit memenuhi figur ayah. Hal ini menyebabkan kelelahan emosional yang dialami subjek seperti kelelahan fisik seperti sakit kepala, sulit tidur, daya tahan tubuh menurun dan hipertensi. Kelelahan emosi yang dialami adalah mudah menangis, cemas, sulit beradaptasi dan mudah marah sedangkan kelelahan mental yang dialami adalah merasa tidak berharga, sensitif, mengalami kebingungan dalam mengambil keputusan, merasa tidak bahagia dan kehilangan kepercayaan diri. Strategi coping yang dilakukan subjek terdiri adalah *Problem Focused Coping* dengan mengurangi intensitas bekerja, berkegiatan positif, bekerja keras, tidak mau bertemu dengan mantan suami, menunjukkan pada mantan suami bahwa mampu hidup lebih baik, memperbaiki pribadi diri, mandiri dalam menghidupi keluarga sedangkan *Emotional Focused Coping* adalah dengan menyibukkan diri dan memperluas pergaulan, menyesali diri telah mengambil keputusan yang cepat dan menutup diri tentang perceraian, sabar dan ikhlas dengan ujian Tuhan, mengambil hikmah setiap permasalahan dan mendekatkan diri pada Tuhan.

Kata kunci: *kelelahan emosional, strategi coping, wanita single parent*

¹ Email: novieahsyari007@gmail.com

PENDAHULUAN

Keluarga merupakan kelompok orang yang paling dekat dalam kehidupan sehari-hari, sehingga keluarga memiliki ikatan psikologis maupun fisik. Keluarga yang terdiri dari ayah, ibu dan anak disebut dengan keluarga utuh. Namun, pada kenyataannya di masyarakat terdapat keluarga yang salah satu orang tua tidak ada baik karena perceraian, perpisahan atau meninggal dunia. Sehingga susunan dalam keluarga tersebut menjadi tidak lengkap seperti hanya memiliki ayah atau ibu saja disebut sebagai sebutan orang tua tunggal (*single parent*).

Menurut Haffman (1997) *Single parent* adalah seorang wanita atau pria yang menjadi orang tua yang merangkap sebagai ayah sekaligus ibu atau sebaliknya dalam membesarkan dan mendidik anak, serta mengatur kehidupan keluarga karena perubahan dalam struktur keluarga baik karena ditinggal pasangan hidup akibat perceraian maupun kematian. Menurut Santrock (2002) ada dua macam orang tua tunggal yaitu orang tua tunggal ibu dan orang tua tunggal ayah.

Berdasarkan data kasus perceraian di Pengadilan Agama Kabupaten Paser tahun 2013 menyatakan bahwa jumlah perceraian yang dilakukan pihak suami maupun pihak istri berjumlah 626 perkara. Perkara perceraian terdiri dari cerai gugat sebanyak 331 perkara sedangkan cerai talak sebanyak 136 perkara. Faktor-faktor penyebab perceraian yang di putus di Pengadilan Agama Kabupaten Paser ialah tidak adanya tanggung jawab, tidak ada keharmonisan. Gangguan pihak ketiga, ekonomi, moral, penganiayaan, poligami tidak sehat, cemburu, cacat biologis, kekerasan jasmani, lain-lain.

Faktor penyebab yang paling tinggi ialah faktor tidak ada keharmonisan dengan jumlah 350 perkara. Dan untuk jumlah secara keseluruhan faktor penyebab perceraian berjumlah 626 perkara. Sedangkan untuk jumlah faktor-faktor yang lainnya dapat dilihat dari tabel data kasus perceraian di Pengadilan Agama Kabupaten Paser. Dilihat dari persentasenya bahwa yang memegang paling tinggi dalam kasus perceraian ialah cerai gugat (yang dilakukan wanita) dibandingkan cerai talak (yang dilakukan pria). Dan untuk kasus perceraian pun semakin meningkat dari tahun ke tahun. Tahun 2013 ini, umumnya yang mengalami perceraian diakibatkan oleh faktor tidak ada keharmonisan dalam membangun rumah tangga.

Persamaan laki-laki dan perempuan yang berpisah atau bercerai memiliki tingkat kemungkinan yang lebih tinggi mengalami gangguan psikiatris, masuk rumah sakit jiwa, depresi klinis, alkoholisme, dan masalah-masalah psikosomatis seperti gangguan

tidur akibat dari kondisi emosional seperti marah, depresi dan rasa bersalah (Santrock, 2002). Berperan sebagai orang tua tunggal tidaklah mudah, karena menjalankan kehidupan sehari-hari seorang diri tanpa kehadiran pasangan hidup. Bagi seorang wanita yang menjadi orang tua tunggal, kesendirian itu yang terberat. Namun, kadang-kadang wanita tidak mau mengakui. Di saat mereka seharusnya saling berbagi beban dengan pasangan, namun sekarang harus menghadapinya sendiri.

Hal ini berkaitan pula dengan tugas-tugas perkembangan pada masa dewasa awal usia 20 – 40 tahun yang berpusat pada harapan-harapan masyarakat dan mencakup hal-hal seperti mendapatkan suatu pekerjaan, memilih seorang teman hidup, belajar hidup bersama dengan seorang suami atau istri membentuk suatu keluarga, membesarkan anak-anak, mengelola sebuah rumah tangga, menerima tanggung jawab sebagai warga negara dan bergabung dalam suatu kelompok sosial yang menyenangkan (Hurlock, 1999).

Kondisi psikologis yang meliputi perasaan sedih atas rasa kehilangan, beban kerja, beban hidup, beban mengurus anak, kurangnya dukungan keluarga juga dapat menyebabkan kelelahan emosional. Umumnya wanita *single parent* akan merasa tegang terhadap masa depan, dimana tidak akan lagi sesuatu seperti yang telah direncanakan sebelumnya bersama pasangan. Permasalahan yang dihadapi, seperti masalah keuangan, perumahan, kesepian dimana wanita tidak menemukan seseorang untuk menanggung beban bersama, keputusan dan tanggung jawab atas anak-anak, dan juga ketegangan tentang reaksi teman-teman dan kerabat mengenai bagaimana wanita mengatasi hidup sendiri (Mitchell, 1996).

Perubahan yang di alami akibat dari *single parent*, seperti ketidakstabilan emosi, terutama setelah tahun pertama mengalami status *single parent*, tentu saja juga akan mempengaruhi pola pengasuhan pada anak. Selain harus mengatasi dirinya sendiri, mereka juga harus membantu anak mereka dalam mengatasi masalah yang mungkin akan dihadapi anak mereka. Ketika sedang mengalami kelelahan emosi, umumnya sulit bagi orang tua menyediakan waktu dan tenaga untuk berbicara dengan anak (Sudarto & Wirawan, 2000).

Berdasarkan hasil wawancara awal bahwa penyebab perceraian dari ketiga subjek penelitian berasal dari keuangan yaitu kebutuhan ekonomi setelah bercerai hanya ditanggung oleh masing-masing individu baik pihak suami maupun istri. Komunikasi yang kurang baik serta intensitas pertemuan terbatas dari masing-masing individu. Keluarga meliputi kei-

kutcampuran pihak keluarga dalam mengambil keputusan untuk melakukan perceraian. Perselingkuhan meliputi jarang pulang kerumah dan telah menikah sebelumnya. KDRT meliputi kekerasan dalam bentuk moril, verbal dengan mengeluarkan kata-kata kasar, kekerasan fisik dengan memukul atau bertindak kasar dalam berhubungan seksual.

Beragam permasalahan yang ditimbulkan akibat perceraian menimbulkan kelelahan emosional, fisik maupun mental bagi seorang wanita *single parent*. Kelelahan emosional atau yang dikenal sebagai *emotional exhaustion* bersumber dari *burnout* yaitu kondisi emosional dimana seseorang merasa lelah dan jenuh secara mental ataupun fisik sebagai akibat tuntutan pekerjaan yang meningkat dan merasa kehabisan tenaga, kehilangan gairah kerja dan bersikap acuh tak acuh (Maslach, Schaufeli & Leiter, 2001)

Pernyataan di atas dapat dilihat dari hasil wawancara peneliti dengan wanita *single parent* bernama RS (37 tahun) dan DM (39 tahun), yang menjawab pertanyaan apakah ibu mengalami kelelahan emosional sebagai seorang *single parent* setelah mengalami perceraian, subjek DM dan RS menjawab pertanyaan peneliti bahwa menyandang status sebagai seorang janda merupakan hal yang berat yang harus mereka jalani.

Dalam mengatasi kelelahan emosionalnya, wanita *single parent* yang mengalami beberapa permasalahan dan tragedi dalam kehidupannya dapat melakukan beberapa jenis strategi *coping*. Strategi *coping* merupakan upaya untuk mengurangi, atau meminimalkan dampak kejadian yang menimbulkan stres khususnya dalam menghadapi tuntutan peran. Strategi *coping* didefinisikan secara terperinci oleh Folkman (1984) sebagai bentuk usaha kognitif dan perilaku yang dilakukan seseorang untuk mengatur tuntutan internal dan eksternal yang timbul dari hubungan individu dengan lingkungan, yang dianggap mengganggu batas-batas yang dimiliki oleh individu tersebut.

Folkman dan Lazarus (1984) mengklasifikasikan strategi *coping* yang digunakan, yaitu *emotional focused coping* yang merupakan strategi untuk meredakan emosi individu yang ditimbulkan oleh stressor (sumber stres), tanpa berusaha untuk mengubah suatu situasi yang menjadi sumber stres secara langsung, dan *problem focused coping* yang merupakan strategi *coping* untuk menghadapi masalah secara langsung melalui tindakan yang ditujukan untuk menghilangkan atau mengubah sumber-sumber stress, dukungan dan masukan yang diberikan orang lain dapat membantu individu dalam menyelesaikan masalah.

Berdasarkan hasil wawancara awal pada salah satu subjek. Subjek LS (37 tahun) menyatakan bahwa

menjadi orang tua tunggal bukan pilihannya, tetapi ia percaya akan takdir dari tuhan. Dan yakin bahwa tuhan merencanakan yang terbaik buat dirinya.

TINJAUAN PUSTAKA

Single Parent

Pengertian wanita *single parent* adalah suatu keadaan dimana seorang wanita menduduki dua status sekaligus, sebagai ibu yang merupakan jabatan alamiah, dan sebagai ayah (Qa'imi & Bafaqih, 2003). Wanita *single parent* adalah wanita yang ditinggalkan oleh suami atau pasangan hidupnya baik karena terpisah, bercerai atau meninggal dunia untuk kemudian memutuskan untuk tidak menikah melainkan membesarkan anak-anaknya seorang diri (Papalia, Olds & Feldman, 2009).

Hall dan Perlmutter (1985) mengatakan bahwa *single parent* adalah orangtua yang tanpa pasangan yang menghabiskan waktu atau seluruh hidupnya untuk merawat anak sendirian. Permasalahan-permasalahan umum lainnya yang mungkin harus dihadapi oleh seorang wanita *single parent* ialah permasalahan perekonomian, harus mengurus segala sesuatu sendiri, mengasuh serta mendidik anak sendiri tanpa adanya bantuan dari orang lain. Tugas sebagai orang tua terlebih bagi seorang ibu, akan bertambah berat jika menjadi orangtua tunggal (*single parent*).

Santrock (2002) mengemukakan bahwa ada dua macam *single parent*, yaitu:

- a. *Single parent mother* ialah ibu sebagai orangtua tunggal harus menggantikan peran ayah sebagai kepala keluarga, pengambil keputusan, pencari nafkah disamping perannya mengurus rumah tangga, membesarkan, membimbing dan memenuhi kebutuhan psikis anak.
- b. *Single parent father* ialah ayah sebagai orangtua tunggal harus menggantikan peran ibu sebagai ibu rumah tangga yang mengerjakan pekerjaan rumah tangga seperti membersihkan rumah, memasak dan mengatur pemasukan dan pengeluaran rumah tangga, selain itu juga memperhatikan dan memenuhi kebutuhan fisik dan psikis anak-anaknya. Selain kewajiban sebagai kepala rumah tangga yang harus mencari nafkah untuk keluarganya.

Kelelahan Emosional

Kelelahan emosional mengacu pada perasaan yang emosional berlebihan dan sumber daya emosional seseorang yang telah habis yang dialirkan oleh kontak seseorang dengan orang lain. Depersonalisasi mengacu pada suatu perasaan yang tidak menerima dan tanggapan bukan untuk memperdulikan pekerjaan atau melayani orang lain. Kemunduran

kepribadian mengacu pada suatu perasaan kurangnya kemampuan atau wewenang dan prestasi sukses dalam pekerjaan orang-orang. Menurut Maslach, Schaufeli dan Leiter (2001) ada tiga aspek dalam kelelahan emosional:

- a. Fisik. Individu ditandai dengan meningkatnya detak jantung dan tekanan darah, gangguan lambung, (gangguan *gastrointestinal*), mudah terluka, mudah lelah secara fisik, kematian, gangguan *cardiosvaskular*, gangguan pernapasan, lebih sering berkering, ketegangan otot, sulit tidur, mual-mual, sakit kepala, mudah terkena flu, mudah lelah. Kelelahan, apatis dan depresi yang menyertai kelelahan emosional menyebabkan radang perut, migrain, tekanan arteri meningkat, sindrom kelelahan kronis.
- b. Emosi. Emosi terdapat didalam komponen afektif manusia. Kelelahan didalam emosi yaitu mudah lupa, sulit konsentrasi, mudah menangis, mengalami kebosanan, tidak percaya diri, putus asa, mudah cemas, gelisah, sulit beradaptasi, mengurung diri, mudah marah, kesepian.
- c. Mental. Mental dengan kata *Psyhe* yang berasal dari bahasa latin yang berarti psikis atau jiwa, jadi dapat diambil kesimpulan bahwa mental *hygiene* berarti mental yang sehat. Mental merupakan kelelahan yang berupa kecemasan, ketegangan, bingung, sensitif, memendam perasaan, komunikasi tidak efektif, timbulnya perasaan tidak bahagia, tidak berharga, gagal, merasa dirinya tidak berguna, kehilangan semangat hidup serta menurunnya harga diri dan rasa percaya diri.

Strategi Coping

Carlson (2007) mengatakan bahwa strategi *coping* adalah rencana yang mudah dari suatu perbuatan yang dapat kita ikuti, semua rencana itu dapat digunakan sebagai antisipasi ketika menjumpai situasi yang menimbulkan stress atau sebagai respon terhadap stres yang sedang terjadi, dan efektif dalam mengurangi level stres yang kita alami. Folkman dan Lazarus (1984) mengklasifikasikan strategi *coping* yang digunakan menjadi dua yaitu:

1. *Problem focused coping* (PFC). Merupakan strategi *coping* untuk menghadapi masalah secara langsung melalui tindakan yang ditujukan untuk menghilangkan atau mengubah sumber-sumber stres. Bentuk-bentuk strategi *coping* ini adalah:
 - a. *Countiousness* (kehati-hatian) yaitu individu berpikir dan mampu mempertimbangkan beberapa pemecahan masalah serta mengevaluasi strategi-strategi yang pernah dilakukan

sebelumnya atau meminta pendapat orang lain.

- b. *Instrumental action* yaitu usaha-usaha langsung individu dalam menemukan solusi permasalahannya serta menyusun langkah-langkah yang akan dilakukan.
 - c. *Negosiasi*, merupakan salah satu taktik dalam PFC yang diarahkan langsung pada orang lain atau mengubah pikiran orang lain demi mendapatkan hal yang positif dari situasi yang problematik tersebut.
2. *Emotion focused coping* (EFC). Merupakan strategi untuk meredakan emosi individu yang ditimbulkan oleh *stressor* (sumber stres), tanpa berusaha untuk mengubah suatu situasi yang menjadi sumber stres secara langsung. Bentuk strategi *coping* ini adalah:
 - a. Pelarian diri adalah individu berusaha untuk menghindari diri dari pemecahan masalah yang sedang dihadapi.
 - b. Penyalahan diri adalah individu selalu menyalahkan dirinya sendiri dan menghukum diri sendiri serta menyesali yang telah terjadi.
 - c. Minimalisasi adalah individu menolak masalah yang ada dengan cara menganggap seolah-olah tidak ada masalah, bersikap pasrah, dan acuh tak acuh terhadap lingkungan.
 - d. Pencarian makna adalah individu menghadapi masalah yang mengandung stres dengan mencari arti kegagalan bagi dirinya serta melihat segi-segi yang penting dalam hidupnya.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif adalah suatu penelitian ilmiah yang bertujuan untuk memahami suatu fenomena dalam konteks sosial secara alamiah dengan mengedepankan proses interaksi komunikasi yang mendalam antara peneliti dengan fenomena yang diteliti (Moleong, 2008). Metode pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kasus (*case study*). Pendekatan studi kasus merupakan penyelidikan mendalam (*indepth study*) mengenai suatu unit sosial sedemikian rupa sehingga menghasilkan gambaran yang terorganisir dengan baik dan lengkap.

Sumber data yaitu: 1). Informan primer yaitu wanita *single parent* yang bertempat tinggal di wilayah kabupaten paser. 2). Informan sekunder yaitu kerabat terdekat subjek (wanita *single parent*). Dalam

penelitian ini peneliti hanya menggunakan teknik wawancara tanpa melakukan observasi terhadap subjek karena peneliti tidak menemukan teori untuk melakukan penilaian mengenai kelelahan emosional dan strategi *coping* melalui observasi.

Sumber data dalam penelitian kualitatif dapat berupa manusia dengan tingkah lakunya, peristiwanya, dokumen dan benda lain (Sutopo, 2002). Oleh karena itu, data yang diperlukan dalam penelitian ini akan diperoleh dari berbagai sumber data yaitu:

- a. Informan primer yaitu wanita *single parent* yang bertempat tinggal di wilayah kabupaten paser.
- b. Informan sekunder yaitu kerabat terdekat subjek (wanita *single parent*).

Jumlah keseluruhan subjek berjumlah tiga orang. Secara khusus, subjek yang terlibat dalam penelitian ini memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

- a. Berstatus wanita *single parent* karena perceraian.
- b. Masa menjadi *single parent* selama 1-3 Tahun. Penyesuaian perkawinan pada masa perkembangan dewasa awal (Hurlock, 1999).
- c. Memiliki anak yang masih tinggal satu rumah dan dibawah asuhan. Menurut Hurlock (1999) tugas masa perkembangan masa dewasa awal ialah salah satunya memiliki pasangan dan mengasuh anak (Hurlock, 1999).
- d. Berusia 25 - 40 tahun. Menurut Hurlock (1999) masa dewasa awal dimulai dari usia 18 tahun hingga sampai kira-kira 40 tahun, saat perubahan-perubahan fisik dan psikologis dan berkurangnya kemampuan reproduktif.
- e. Bekerja. Menurut Hurlock (1999) masa dewasa awal ialah masa penyesuaian diri terhadap pekerjaan.
- f. Tidak memiliki gangguan dalam komunikasi (untuk kepentingan wawancara).
- g. Bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian secara utuh.

Pengambilan subjek penelitian menggunakan teknik sampling berantai atau biasa disebut dengan pendekatan *snowball sampling*. *Snowball sampling* adalah teknik penentuan sampel yang mulanya jumlahnya kecil, kemudian membesar ibarat bola salju yang menggelinding lama menjadi besar. Dalam penentuan sampel, pertama-pertama dipilih satu atau dua orang, tetapi karena dirasa belum lengkap maka dicari orang lain lagi yang ditunjukkan oleh orang sebelumnya untuk melengkapinya.

Analisis data penelitian ini menggunakan model interaktif dimana komponen-komponen analisis data (yang mencakup reduksi, penyajian data, dan penarikan kesimpulan) secara interaktif saling berhubungan selama dan sesudah pengumpulan data.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian ketiga subjek yaitu RS, DM dan LS sama-sama memiliki latar belakang pernikahan yang tidak bahagia sampai pada perceraian. Ada kesamaan diantara mereka bahwa pada dasarnya ketiga subjek berusaha mempertahankan rumah tangganya. RS bertahan dengan masalah rumah tangganya selama 16 tahun dan sebenarnya masih ingin mempertahankan. DM berusaha untuk mempertahankan rumah tangganya dengan kembali rujuk dengan suami setelah berpisah selama 2 tahun dan pergi ke suatu tempat dan masih memberi kesempatan pada suami untuk berubah, sementara LS juga berusaha menerima bahwa ia adalah istri kedua dan menerima kenyataan tersebut.

Dari hasil wawancara peneliti mendapatkan hasil bahwa ketiga subjek mengalami permasalahan-permasalahan dari dampak perceraian menurut Egelman (2004) seperti *multitasking*, *solo parenting*, *issue of self*. sehingga menimbulkan beragam masalah dari perceraian dalam teori Hurlock (1999) mengatakan masalah-masalah yang ditimbulkan setelah perceraian yaitu masalah ekonomi, praktis, psikologis, emosional, sosial, seksual, perubahan konsep diri masalah pengasuhan anak dan sulitnya mencari figur ayah tetapi dengan kadar yang berbeda tergantung dengan latar belakang pekerjaan, sosial, budaya, ekonomi dan lain-lain.

Untuk masalah kelelahan emosional yang dialami ke tiga subjek yaitu RS, DM dan LS terdapat perbedaan, untuk RS mengalami kelelahan fisik karena selain bekerja RS harus mengurus anak-anaknya seorang diri karena RS tinggal berjauhan dengan keluarga. Sementara DM selain harus bekerja juga memiliki bisnis yang sangat menyita waktu tetapi untuk mengurus anak-anak ada keluarga yang membantu. Pekerjaan RS dan DM sebagai PNS (bidan) membutuhkan kekuatan fisik tetapi tidak seberat LS yang bekerja mengambil cucian yang sangat membutuhkan kekuatan fisik apalagi pekerjaan tersebut dilakukan LS seorang diri tanpa ada yang membantu. Selain bekerja mengambil cucian, LS juga dibebani untuk mengurus keluarga kakaknya dari memasak, mencuci pakaian sampai membantu kakaknya membuka usaha penyewaan tenda, kursi, meja dan peralatan *catering* dimana pekerjaan tersebut membutuhkan tenaga yang sangat besar sehingga untuk kelelahan fisik, LS lebih berat dibandingkan dengan RS dan DM.

Strategi *coping* yang dilaksanakan ketiga subjek yaitu RS, LS dan DM hampir sama dimana mereka melakukan *problem focused coping* (PFC) dan *Emotion focused coping* (EFC). Oleh karena itu, dalam mengatasi masalah pasca perceraian diperoleh kesamaan pada strategi *coping* yaitu *problem focused coping* (PFC) pada ketiga subjek yaitu melakukan

kegiatan positif, bekerja keras, menjadi lebih mandiri dan bertanggung jawab terhadap kehidupan dirinya dan anak-anaknya, memiliki keinginan yang kuat untuk memiliki kehidupan yang lebih baik dimasa yang akan datang, dan juga tidak berusaha untuk menemui mantan suami untuk menghilangkan masalah.

Sedangkan strategi *coping* dalam bentuk *emotion focused coping* (EFC) ketiga subjek memiliki kesamaan dengan menyibukkan diri dan memperluas pergaulan, kadang-kadang menyesali diri dengan keputusan yang terlalu cepat terutama keputusan untuk menikah dan sebagian subjek menyesali keputusan untuk bercerai, bersikap sabar dan ikhlas dalam menjalani kehidupan dan segala cobaan, mengambil hikmah dari setiap permasalahan, menempatkan anak sebagai prioritas kehidupan. Semua itu tidak terlepas dari adanya dukungan dari teman dekat dan keluarga yang selalu ada dan siap membantu wanita dalam menghadapi permasalahan.

Kelelahan emosi yang dialami ketiga subjek hampir sama dimana ketiga subjek sangat mudah sedih dan menangis, mudah marah dan cemas dengan masa depan anak-anaknya, strategi *coping* yang dilakukan adalah dengan menyibukkan diri dalam pekerjaan sehingga bisa lebih melupakan masalah yang dihadapinya, tetapi LS juga mengalami masalah sulit beradaptasi dengan lingkungannya, strategi *coping* yang dilakukan LS adalah dengan menutup diri dengan lingkungan dan tidak mau membicarakan masalah keluarga dengan orang lain. Sedangkan masalah kelelahan mental seperti merasa tidak berharga, menjadi lebih sensitif, sering mengalami kebingungan, merasa tidak bahagia dan kehilangan percaya diri dialami oleh ketiga subjek RS, DM dan LS. Strategi *coping* yang dilakukan oleh ketiga subjek pada dasarnya sama yaitu sabar dan ikhlas dengan ujian dari Allah, mengambil hikmah dari setiap permasalahan dan menyerahkan diri dan pasrah dengan ujian dari Allah.

Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan

Berdasarkan analisis dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Perceraian pada wanita *single parent* menimbulkan masalah ekonomi, praktis, emosional, sosial, seksual, perubahan konsep diri, sulit memenuhi Figur ayah. Dampak perceraian ini berbeda terhadap masing-masing subjek.
2. Dampak dari perceraian adalah *multitasking*, *solo parenting* dan *issue of life* dirasakan oleh wanita *single parent*.
3. Kelelahan emosional yang dihadapi wanita *single parent* adalah kelelahan fisik, emosi dan mental dengan tingkat yang berbeda-beda antara

ketiga subjek.

Strategi *coping* yang dilakukan subjek adalah *Problem focused coping* (PFC) yaitu dengan melakukan kegiatan positif, bekerja keras, tidak menemui mantan suami, menunjukkan pada mantan suami bahwa kehidupannya lebih baik dan bahagia tanpa suami, lebih mandiri dan memprioritaskan kehidupan anak-anak sedangkan strategis *coping* berupa *Emotion focused coping* (EFC) dengan memperluas pergaulan, menyesali keputusan yang diambil terburu-buru pada saat menikah dan keputusan untuk bercerai, menutup diri jika ditanya tentang perceraian, bersikap sabar dan ikhlas dengan ujian Tuhan, mengambil hikmah dari setiap permasalahan, lebih mendekatkan diri pada Tuhan.

Saran

1. Bagi wanita *single parent* hendaknya dapat mengubah pandangan hidupnya di masa yang akan datang dengan memperluas pergaulan dan membangun ikatan emosional terutama di lingkungan keluarga maupun lingkungan sosial
2. Bagi penelitian selanjutnya hendaknya menjadikan penelitian ini sebagai bahan acuan untuk melakukan penelitian serupa dengan mengambil fokus penelitian berkaitan dengan peran ganda wanita, stres, depresi pada wanita *single parent*.
3. Bagi penelitian selanjutnya hendaknya melihat keseragaman latar belakang subjek penelitian seperti pendidikan, pekerjaan dan usia.
4. Bagi penelitian selanjutnya hendaknya mengambil penelitian yang seragam karakteristiknya meliputi usia perkawinan, rentang usia anak, dukungan keluarga dan sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Carlson, N. R. (2007). *Psychology, the science of behavior* (6th Ed). USA: Pearson Education Inc.
- Egelman, W. (2004). *Understanding families*. New York: Pearson Education.
- Haffman, L. (1997). *Young adulthood: selecting the option*. New Jersey: Prentice Hall.
- Hall, E., & Perlmutter, M. (1985). *Adult development and aging*. Canada: John Willey
- Houkes, I., Janssen, P. P., de Jonge, J., & Bakker, A. B. (2003). Specific determinants of intrinsic work motivation, emotional exhaustion and turnover intention: A multisample longitudinal study. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 76 (4), 427-450.
- Hurlock, E. B. (1999). *Psikologi perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan* (terjemahan Istiwidayanti dan Soedjarwo). Jakarta: Erlangga.

- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual review of psychology*, 52 (1), 397-422.
- Mitchell, A. 1996. *Dilema perceraian* (terjemahan Budinah Joesoef). Jakarta: Arcan
- Moleong, L. J. (2008). *Metodologi penelitian kualitatif* (Ed. Revisi). Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2009). *Human development* (terjemahan Brian Marwensdy). Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Qa'imi, A., & Bafaqih, M. J. (2003). *Single parent: peran ganda ibu dalam mendidik anak*. Bogor: Cahaya.
- Santrock, J. W. (2002). *Life span development* (terjemahan Chusairi & Damanik). Jakarta: Erlangga.
- Sudarto, L., & Wirawan, H. E. (2000). Penghayatan makna hidup perempuan bercerai. *Jurnal Ilmiah Psikologi: Arkhe*.
- Sutopo, H. B. (2002). *Metodologi penelitian kualitatif*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret Press