

GAMBARAN STRATEGI *COPING* PADA *SINGLE PARENT* YANG BERCERAI KARENA PERSELINGKUHAN PASANGAN

Syifa Shabirah Amatullah ¹⁾, Rachmawati ²⁾

Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya

Email: amatullahsyifashabirah@gmail.com, rama_psikologi@unsri.ac.id

Abstract. *This study aimed to find out what coping strategies are used to survive and faced the problems and how the ability of single parents to rise after divorce. This study used qualitative research method. Researchers used purposive sampling techniques to determine subject. Subjects in this study are single parent who divorced due to ex-husband cheating. The main subjects in this study were 2 people. There were also 2 secondary subject had same characteristics with the main subject. The data obtained are analyzed and interpreted using Moutakas theory through epoche, reduction, imaginative variation, and also synthesis of meaning and essence. The results of this study indicate that coping strategies used by single parent to survive and faced problems are problem-focused coping, emotional-focused coping, hope for self-efficacy and social support. In addition, single parent also has resilience ability so that make them rise from deterioration after divorce.*

Keywords: *single parent, coping strategies, resilience, divorce*

PENDAHULUAN

Idealnya sebuah keluarga terdiri dari seorang ayah, ibu dan anak. Namun dalam sebuah pernikahan, tidak dapat dipungkiri bahwa permasalahan bisa saja datang. Sebagian pasangan dapat menyelesaikan permasalahan tersebut, sebagian lagi dapat bertahan dengan permasalahan yang dihadapi dan sebagian lainnya memutuskan untuk bercerai dengan pasangan. Individu yang bercerai dengan pasangan dan kemudian mengasuh anak, maka akan menjadi orang tua tunggal atau lebih dikenal dengan *single parent*. Menurut Greenberg (Usakli, 2013) *single parent* merupakan sebuah konsep yang dapat diartikan ketika sebuah keluarga yang tidak memiliki salah satu orang tua, baik ayah maupun ibu yang disebabkan oleh perceraian, tidak tinggal bersama lagi, hamil tanpa ikatan pernikahan atau kematian.

Menurut Halim (Ghani, dkk., 2014) tidak mudah seorang *single parent* untuk menjadi kepala keluarga karena mereka tidak hanya sebagai pencari nafkah namun juga harus mendidik anak-anak. Banyak sekali tantangan yang dihadapi oleh seorang *single parent*, termasuk masalah keuangan, stres emosional, masalah psikologis dan psikis dalam mendidik anak dan juga stigma yang muncul di masyarakat. Menjadi *single parent* dapat dikatakan sebagai pengalaman hidup yang traumatik.

Menurut Rani (2006) diantara banyaknya tantangan yang dihadapi *single parent*, stres merupakan tantangan terberat. Hal ini dikarenakan seorang *single parent* memiliki tanggung jawab yang besar, yaitu harus menyiapkan kebutuhan keuangan, mengatur segala kebutuhan rumah tangga dan menjaga anak.

Perceraian

Kertamuda (2009) menyatakan bahwa perceraian merupakan suatu peristiwa yang sangat tidak diinginkan bagi setiap pasangan dan keluarga. Klobučar dan Simonič (2016) menyatakan bahwa perceraian merupakan pengalaman yang penuh tekanan yang disebabkan oleh berbagai sebab dan berhubungan dengan keadaan serta faktor resiko yang berbeda.

Hoelter (Santrock, 2012) menambahkan bahwa pasangan yang mengonsumsi alkohol, memiliki masalah psikologis, kekerasan dalam rumah tangga, ketidaksetiaan dan pembagian tugas rumah tangga yang tidak adil dapat meningkatkan terjadinya perceraian.

Kreider dan Fields (Papalia dkk., 2013) menambahkan bahwa perempuan lebih cenderung daripada laki-laki untuk hidup dalam kemiskinan setelah perpisahan atau perceraian. Kertamuda (2009) menyatakan bahwa perceraian yang terjadi menimbulkan banyak hal yang tidak mengenakan serta kepedihan yang dirasakan semua pihak termasuk kedua pasangan, anak-anak dan kedua keluarga besar dari pasangan tersebut.

Hazan dan Saver; Lewandowski dan Bizzoco (Myers, 2012) menyatakan bahwa terdapat serangkaian proses yang terjadi setelah perceraian yakni pertama individu terlalu disibukkan dengan kegelisahan karena kehilangan pasangan, diikuti dengan kesedihan mendalam. Pada akhirnya akan mulai terpisah secara emosional dan kembali pada kehidupan normal serta memperbarui pengertian terhadap diri.

Single Parent

Pickhardt (1996) menyatakan bahwa *single parent* merupakan sebutan bagi pasangan yang mengalami perceraian, menjadi janda ataupun ditinggalkan oleh pasangan. Senada dengan hal tersebut, Shenoy dkk. (2015) menyatakan bahwa *single parent* didefinisikan sebagai individu yang tidak lagi menikah dan masih merawat anaknya. Cambir dan Voinea (Glăveanu, 2015) menyatakan bahwa keluarga *single-parent* merupakan keluarga yang terdiri dari orang tua tunggal bersama anak.

Ghani dkk (2014) menyatakan meskipun terbebani dengan masalah keuangan dan stres, *single parent* masih memiliki tanggung jawab lain yaitu untuk mengedukasi dan merawat anaknya.

Hilton dan Devall (2008) menyatakan bahwa berdasarkan hasil penelitian, keluarga *single parent* lebih mungkin mengalami status sosial ekonomi yang rendah (SES) atau kemiskinan, tekanan dalam lingkungan, dukungan emosional yang rendah, dan tanggung jawab peran meningkat dibandingkan dengan keluarga dengan orang tua lengkap.

Strategi Koping

Folkman dan Lazarus (1988) menyatakan bahwa koping terdiri dari upaya kognitif dan perilaku untuk mengelola tuntutan eksternal ataupun internal tertentu yang dinilai melebihi kemampuan individu tersebut. Upaya kognitif dan tingkah laku ini terus berubah sebagai fungsi penilaian dan penilaian ulang yang terus-menerus terhadap hubungan orang-orang di lingkungan yang juga selalu berubah.

Folkman dan Lazarus (1988) menyatakan bahwa metode koping terdiri dari dua yaitu *problem-focused coping* dan *emotion focused coping*. Koping yang berfokus pada emosi (*emotion focused coping*) yakni berpura-pura seakan tidak ada atau tidak terjadi masalah. Koping yang berfokus pada emosi ini tidak menghilangkan stresor atau menarik diri dari situasi serta tidak membantu individu untuk mengembangkan cara yang lebih baik dalam mengatur stresor. Bentuk dari koping yang berfokus pada emosi adalah menghindar, melamun atau berkhayal. Berbeda dari koping yang berfokus pada emosi, koping yang berfokus pada masalah (*problem-focused coping*) justru membantu orang untuk menghadapi sumber stres, seperti mencari informasi mengenai penyakit dengan mempelajari sendiri atau melalui konsultasi medis.

Nevid dkk., (2005) menambahkan ada beberapa hal yang dapat dijadikan metode koping yaitu:

- a. Harapan akan *self-efficacy*

Harapan akan *self-efficacy* mengacu kepada harapan individu terhadap kemampuan yang dimiliki oleh dirinya dalam menghadapi kesulitan, adanya harapan terhadap kemampuan yang dimiliki diri untuk dapat menampilkan perilaku terlatih dan harapan terhadap kemampuan yang dimiliki diri untuk dapat membawa perubahan hidup yang ke arah yang positif (Nevid dkk., 2005).

b. Ketahanan Psikologis (*psychological hardiness*)

Ketahanan psikologis didefinisikan sebagai kumpulan *trait* individu yang dapat membantu mereka dalam mengelola tekanan yang dihadapi. Secara psikologis, individu yang memiliki ketahanan psikologistinggi cenderung akan lebih efektif dalam menyelesaikan tekanan dengan menggunakan pendekatan koping fokus pada masalah secara aktif (Williams, Wiebe & Smith, dalam Nevid dkk., 2005).

c. Optimisme

Sebuah penelitian membuktikan bahwa mahasiswa yang memiliki rasa optimisme lebih tinggi didalam dirinya ternyata merasakan gejala fisik yang lebih sedikit seperti kelelahan, pusing, pegal-pegal dan berkurangnya penglihatan. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa adanya hubungan antara optimisme dengan kesehatan yang lebih baik.

d. Dukungan sosial

Peran dukungan sosial sebagai penahan munculnya stres telah dibuktikan kebenarannya, Wills dan FilerFegan (Nevid dkk., 2005). Penelitian Cohen dkk. (Nevid dkk., 2005) menyatakan bahwa para penyelidik mempercayai dukungan sosial membantu melindungi sistem kekebalan tubuh terhadap stres.

Resiliensi

Henderson dan Milstein (Nasution, 2011) mengatakan bahwa resiliensi merupakan kemampuan manusia untuk dapat bangkit dari pengalaman negatif, bahkan menjadi lebih kuat selama menjalani proses penanggulangannya. Sedangkan Schoon (Nasution, 2011) mengatakan bahwa resiliensi merupakan proses dinamis individu dalam menunjukkan fungsi adaptif saat menghadapi kesulitan yang signifikan.

Nasution (2011) menyimpulkan bahwa manusia membutuhkan resiliensi agar mampu bangkit dari kesulitan/ *adversity*. Jika kesulitan/ *adversity* dapat menyebabkan depresi atau kecemasan, dengan kemampuan resiliensi seorang akan dapat mengambil makna dari kegagalan dan mencoba lebih baik dari yang pernah ia lakukan. Sehingga dapat menurunkan resiko depresi atau kecemasan.

Reivich dan Shatté (Nasution 2011) menyatakan bahwa terdapat beberapa keterampilan yang dibutuhkan untuk meningkatkan tujuh faktor dalam kemampuan resiliensi. Ketujuh faktor ini juga dapat diukur, dipelajari dan ditingkatkan, yaitu:

a. Regulasi Emosi

Regulasi emosi merupakan kemampuan untuk tetap tenang ketika mengalami tekanan. Individu yang resilien menggunakan seperangkat keterampilan yang sudah matang sehingga membantu mereka mengontrol emosi, perhatian dan perilakunya. Regulasi diri penting untuk membentuk hubungan akrab, kesuksesan di tempat kerja dan mempertahankan kesehatan fisik.

b. *Impulse Control*

Individu yang mampu mengontrol dorongannya dan menunda pemuasan kebutuhannya akan lebih sukses secara sosial dan akademis. Individu yang kurang mampu mengontrol dorongannya berarti memiliki “id” yang besar dan “super ego” yang kurang. Contohnya hasrat hedonistik menguasai pikiran rasional. Pola khasnya adalah merasa bergairah ketika

mendapatkan pekerjaan baru dan melibatkan diri sepenuhnya. Namun tiba-tiba kehilangan minat dan kemudian meninggalkan pekerjaannya.

c. Optimisme

Individu yang memiliki kemampuan resiliensi adalah individu yang optimis. Mereka meyakini bahwa kondisi dapat berubah menjadi lebih baik. Mereka juga memiliki harapan ke masa depan dan yakin dapat mengatur bagian-bagian dari kehidupan mereka. Individu yang optimis memiliki kesehatan yang baik, memiliki kemungkinan lebih kecil untuk mengalami depresi, beradaptasi lebih baik disekolah, lebih produktif dalam pekerjaan dan berprestasi di berbagai bidang.

d. *Casual Analysis*

Casual analysis menunjukkan bahwa individu memiliki kemampuan untuk mengidentifikasi penyebab masalahnya secara akurat. Apabila individu mampu mengidentifikasi penyebab masalah secara akurat, maka ia tidak akan terus menerus melakukan kesalahan yang sama.

e. Empati

Empati menunjukkan bagaimana individu mampu membaca sinyal-sinyal dari orang lain mengenai kondisi psikologis dan emosional mereka melalui isyarat nonverbal untuk kemudian menentukan apa yang dipikirkan dan dirasakan orang lain. Empati sangat berperan dalam hubungan sosial yakni ketika seseorang ingin dimengerti dan dihargai. Individu yang rendah empatinya akan cenderung mengulangi pola perilaku yang tidak resilien meskipun memiliki tujuan yang baik.

f. *Self Efficacy*

Self efficacy menggambarkan perasaan individu mengenai seberapa efektifnya ia berfungsi di dunia ini. Hal tersebut mampu menggambarkan keyakinan bahwa individu dapat memecahkan masalah, mengalami dan memiliki keberuntungan serta memiliki kemampuan untuk sukses. Individu yang tidak yakin akan kemampuannya akan mudah tersesat.

g. *Reaching Out*

Resiliensi bukan sekedar kemampuan mencapai aspek positif dalam hidup namun resiliensi juga merupakan sumber daya untuk mampu keluar dari kondisi yang sulit (*reaching out*). *Reaching out* merupakan kemampuan individu untuk keluar dari zona nyamannya. Individu yang memiliki kemampuan *reaching out* tidak menetapkan batas yang kaku terhadap kemampuan-kemampuan yang mereka miliki. Mereka tidak terperangkap dalam satu rutinitas, mereka memiliki rasa ingin tahu dan mencoba hal-hal baru, serta mampu menjalin hubungan dengan orang baru dalam kehidupan mereka.

METODE PENELITIAN

Pendekatan Penelitian

Penelitian mengenai Gambaran Hidup *Single Parent* ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Bogdan dan Taylor (Moleong, 2015) mendefinisikan metode penelitian kualitatif sebagai prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang bisa diamati. Peneliti menggunakan pendekatan kualitatif karena data yang dibutuhkan dalam penelitian ini harus lengkap dan mendalam sehingga tidak dapat menggunakan skala psikologi dan harus melakukan wawancara mendalam pada subjek.

Menurut Hursserl (Jailani, 2013) fenomenologi dapat didefinisikan dalam beberapa arti yaitu: (a) pengalaman subjektif atau fenomenologikal, (b) suatu studi tentang kesadaran dari perspektif pokok seseorang. Dapat pula diartikan bahwa penelitian fenomenologi merupakan pandangan berpikir yang menekankan pada pengalaman dan bagaimana menginterpretasikannya.

Sumber Data

Sumber data dalam penelitian ini adalah subjek penelitian yang berjumlah 2 orang. Kriteria *single parent* yang dijadikan subjek dalam penelitian ini yaitu *single parent* yang dalam hal ini adalah wanita yang bercerai diakibatkan oleh pasangan yang berselingkuh, subjek diharuskan memiliki dan mengasuh anak serta berdomisili di Palembang dan sekitarnya. Sebagai data pendukung, peneliti juga menambahkan informan pelaku sebanyak 2 orang dengan kriteria yang sama dengan subjek.

Tabel 1.
Subjek dan Informan Pelaku

Inisial	Usia	Status dalam penelitian	Kode dalam penelitian
MS	35 tahun	Subjek 1	S1
DH	32 tahun	Subjek 2	S2
S	51 tahun	Informan Pelaku 1	IP1
Mar	41 tahun	Informan Pelaku 2	IP2

Informan tahu merupakan orang-orang di sekitar subjek yang mengetahui cerita subjek ataupun menjadi tempat subjek bercerita. Bisa jadi keluarga ataupun teman dekat subjek. Hal ini dibutuhkan guna memverifikasi data yang diberikan oleh subjek. Atau dapat dikatakan sebagai data pembanding sekaligus uji validitas bahwa subjek memberikan data asli dan tidak dimanipulasi. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan salah satu anggota keluarga dan teman untuk dijadikan informan tahu. Masing-masing subjek memiliki 3 informan tahu yang mengetahui kondisi dan permasalahan subjek.

Tabel 2.
Informan Tahu

Inisial subjek	Inisial informan tahu	Status dalam penelitian	Kode dalam penelitian
MS	HS	Informan tahu 1	IT1
	DH	Informan tahu 2	IT2
	YD	Informan tahu 3	IT3
DH	MS	Informan tahu 1	IT1
	IC	Informan	IT2

	tahu 2	
HD	Informan	IT3
	tahu 3	

Penelitian ini menggunakan sejumlah informasi yang didapatkan tidak hanya dalam bentuk verbal tetapi juga nonverbal dalam hal ini dokumen. Dokumen pun terbagi lagi menjadi tertulis dan tidak tertulis. Dokumen tertulis (*written document*) merupakan data-data dalam bentuk foto yaitu foto pertemuan subjek dan peneliti ketika wawancara, foto status media sosial subjek, foto chat subjek dan peneliti serta data lain sebagai pendukung seperti misalnya foto pernikahan subjek, foto buku pernikahan subjek, dan sebagainya.

Sedangkan dokumen tidak tertulis (*unwritten document*) merupakan hal yang peneliti dapatkan melalui hasil observasi selama peneliti berinteraksi dengan subjek. Hal ini bisa dalam bentuk cara berpakaian, cara berbicara, tingkah laku selama wawancara, bagaimana lingkungan tempat tinggal subjek serta kegiatan apa saja yang dilakukan oleh subjek sehari-hari.

Metode Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini tentunya terdapat sejumlah instrumen penelitian yang digunakan. Adapun instrumen-instrumen dalam penelitian ini yaitu : wawancara, observasi dan studi dokumentasi.

Analisis dan Interpretasi Data

Moustakas (1994) menyatakan bahwa ada beberapa proses inti dalam metode fenomenologi, yaitu *epoche*, *reduction*, *imaginative variation*, dan *synthesis of meaning and essence*. Kemudian proses ini dijadikan sebuah langkah pijakan dalam menganalisis dan menginterpretasikan data pada penelitian ini.

HASIL

Hasil Penelitian Subjek MS

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, ditemukan sejumlah tema pada subjek MS yaitu: konflik selama pernikahan, gelagat selingkuh, konflik puncak, usaha mempertahankan rumah tangga, latar belakang keluarga suami, hubungan dengan mertua, latar belakang keluarga subjek, keputusan bercerai, masalah setelah menjadi *single parent*, menerima dan bangkit kembali, dukungan sosial, hubungan antara suami dan anak, hubungan ibu dan anak, tidak menjelaskan kepada anak, anak ingin keluarga kembali utuh, hubungan dengan mantan suami, tidak mau disakiti lagi dan kebingungan akan masa depan.

Hasil Penelitian Subjek DH

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, ditemukan sejumlah tema pada subjek DH yaitu: hubungan saat masih menikah, latar belakang keluarga, konflik selama pernikahan, konflik puncak, usaha mempertahankan rumah tangga, kejelasan status, konflik setelah menjadi *single parent*, kondisi subjek setelah bercerai, strategi koping, menerima dan bangkit kembali, hubungan dengan mertua, hubungan orang tua dan anak, tidak memberi penjelasan kepada anak, kebingungan masa depan, keadaan mantan suami setelah tidak lagi dengan selingkuhan, suami mengajak balikan dan keputusan akhir.

DISKUSI

Penyebab Suami Selingkuh

Dalam penelitian ini, suami subjek MS selingkuh karena ingin mendapatkan keuntungan dari wanita selingkuhannya yakni diberi tempat tinggal, mobil, dan dibiayai untuk melanjutkan pendidikan. Disisi lain, penyebab suami subjek DH selingkuh adalah karena ketidaknyamanan dan kekurangan yang dimiliki oleh subjek DH. Dalam hal ini adalah subjek yang kurang perhatian dengan suaminya dan lebih sering menghabiskan waktu bersama teman-temannya.

Gelagat Suami yang Selingkuh

Pada subjek MS, gelagat suami yang dirasakan oleh subjek adalah perubahan perilaku dari suaminya. Sejak bekerja di Surabaya, YP pulang ke Palembang hanya 3 bulan atau 6 bulan sekali. Bahkan lebaran pun YP tidak pulang ke Palembang. Subjek juga merasakan terdapat hal-hal yang disembunyikan dari YP, namun subjek tidak memiliki bukti konkrit untuk menuduh bahwa suaminya selingkuh.

Subjek DH juga merasakan adanya perubahan perilaku pada suaminya. Hal ini terlihat ketika suami yang dulunya sering menghabiskan waktu bersama dirinya menjadi lebih sering menghabiskan waktu bersama teman-temannya. Dalam hal ini termasuk pergi ke *clubbing*, mabuk dan pulang pagi hari. Disamping itu, subjek DH juga merasakan ada hal yang ditutupi oleh suaminya. Subjek DH sering kali menemukan *chatting* suaminya dengan wanita lain namun tidak digubris oleh subjek dan percaya suaminya tidak akan selingkuh. Terakhir adalah perubahan emosi yang dirasakan subjek adalah ketika suaminya marah karena subjek menghubungi keluarga selingkuhannya dan menyebabkan suaminya menampar subjek dua kali. Padahal, subjek mengaku dulu suaminya selalu mengikuti keinginannya dan tidak pernah marah dengan dirinya.

Dampak Perselingkuhan

Pada subjek MS, perselingkuhan yang dilakukan suaminya membuat subjek merasa sakit hati, marah dan juga kecewa. Saat mengetahui kenyataan bahwa suaminya selingkuh bahkan telah menikah dengan wanita selingkuhannya, subjek langsung memukul suaminya. Setelah kejadian tersebut subjek sering menangis, berdiam diri dan tidak mau keluar rumah.

Subjek DH juga mengalami hal serupa. Ketika mengetahui suaminya selingkuh, subjek DH menangis setiap hari selama satu bulan pertama. Kesedihan dan kekecewaan juga dirasakan oleh subjek DH bahkan sempat terpikir untuk bunuh diri. Subjek DH merupakan istri yang sangat mementingkan kesetiaan karena selama ini tidak satupun diantara subjek DH dan pasangan ada yang tidak setia, sehingga subjek DH merasa sangat terpukul atas kenyataan suaminya yang selingkuh.

Penyebab Perceraian

Pada subjek MS, yang menjadi faktor penyebab utama perceraian adalah suami yang tidak setia. Hal dibuktikan dengan seringnya mantan suami MS selingkuh selama pernikahan dengan MS. Puncaknya ketika mantan suami MS menikah dengan selingkuhan dan telah memiliki anak dari dari selingkuhannya tersebut. Hal ini membulatkan telat MS untuk bercerai dengan suaminya.

Di sisi lain, mantan suami subjek DH memberikan talak karena subjek telah melakukan sejumlah kesalahan selama pernikahan. Pertama subjek dianggap boros dan tidak mampu mengatur keuangan rumah tangga. Kedua, subjek sering pergi bersama teman-teman dan

tidak mengurus suami. Puncaknya ketika ada masalah arisan *online* sehingga membutuhkan uang yang lebih banyak lagi untuk membayar hutang arisan *online*. Padahal kondisi keuangan keluarga mereka tergolong pas-pasan. Namun ternyata posisi mantan suami subjek DH telah memiliki selingkuhan saat ia masih bersama dengan subjek. Hal ini menyebabkan faktor adanya wanita lain menambah keputusan mantan suami untuk memberikan talak kepada subjek.

Dampak Perceraian

Berdasarkan hasil penelitian, subjek MS mengalami kepedihan yang tidak hanya dirasakan oleh subjek, namun juga oleh anak-anak dan keluarga besar subjek. Subjek yang merupakan anak tunggal dan memiliki keluarga besar yang dekat dengan subjek membuat keluarga besar terpukul dan sangat menentang jika subjek ingin kembali rujuk dengan mantan suaminya. Salah satu anak subjek bahkan sempat meminta subjek untuk mencari “papa baru”.

Subjek DH juga mengalami hal serupa. Keluarga besar subjek sangat kecewa dengan keputusan yang telah diambil oleh mantan suaminya. Keluarga besar subjek DH telah meminta maaf dan meminta kembali rujuk saat BN memberikan talak 1. Namun hal ini tidak digubris dan BN tetap ingin bercerai dengan subjek DH. Akhir-akhir ini BN kembali mengajak subjek DH untuk hidup bersama kembali. Hal ini membuat keluarga subjek DH kesal karena menganggap BN tidak serius dalam berumah tangga.

Tahapan setelah perceraian

Setelah bercerai, subjek MS tidak lagi mengalami kesedihan dan kegelisahan karena kehilangan pasangan. Hal ini karena subjek telah merasakan hal tersebut saat mengetahui YP sudah menikah dengan wanita lain. Meski demikian, subjek masih tetap memikirkan mantan suaminya hingga selama 6 bulan setelah bercerai. Namun kesedihan itu tidak berlarut lantaran subjek sudah menerima bahwa dirinya merupakan seorang *single parent*.

Subjek DH mengalami kegelisahan dan kesedihan mendalam sejak BN memberi talak. Subjek menangis setiap hari selama satu bulan dan masih terus menangis hingga tiga bulan selanjutnya meski tidak sesering saat bulan pertama pasca perceraian. Setelah 6 bulan berjalan, subjek mulai dapat berpikir normal dan tidak emosional. Subjek juga sudah menerima bahwa dirinya merupakan seorang janda dan harus tetap mengurus ketiga anaknya.

Dampak *single parent*

Subjek MS mengatakan memiliki waktu lebih sedikit dalam merawat anak-anaknya. Hal ini karena subjek bekerja dari pagi hingga sore setiap hari Senin sampai Jumat. Pada hari Sabtu dan Minggu subjek juga terkadang tidak di rumah karena ada kegiatan atau pergi bersama teman. Saat bekerja, orangtua subjek lah yang merawat ketiga anak subjek.

Subjek DH juga mengalami hal serupa. Waktu yang ia habiskan sehari-hari adalah untuk berjualan pakaian dan makanan. Bahkan di hari Sabtu dan Minggu subjek sering membuka stan jualan saat ada acara-acara besar. Hal ini menyebabkan waktu subjek lebih sering dihabiskan untuk bekerja daripada mengurus anak-anak. Ketiga anak subjek biasanya dititipkan di rumah orang tuanya jika subjek sedang berjualan.

Strategi Koping

Pada awal perceraian, kedua subjek menggunakan *emotional-focused coping* yakni dengan menghindari permasalahan yang ada. Kedua subjek hanya menangis, tidak mau keluar rumah, tidak mau makan, bahkan subjek DH sempat ingin mengakhiri hidupnya untuk menghindari permasalahan dan kesedihan yang dirasakan.

Kedua subjek dalam penelitian ini memiliki strategi koping berupa *problem-focused coping*. Kedua subjek mencari solusi atas permasalahan yang mereka alami. Masalah utama yang dialami subjek sejak bercerai adalah masalah ekonomi. Hal ini diatasi subjek dengan berusaha bekerja meskipun sebelumnya mereka berdua merupakan seorang ibu rumah tangga. Mereka tidak hanya berdiam diri dan menunggu uang dari mantan suami atau bantuan dari orang lain.

Subjek MS memiliki harapan terhadap kemampuan diri untuk dapat menghasilkan perubahan hidup yang positif. Subjek MS dan DH juga mendapatkan sejumlah dukungan sosial baik dari teman maupun keluarga, sehingga mampu bertahan dari keterpurukan yang dialami. Dukungan sosial yang diberikan oleh keluarga dan teman subjek berupa semangat untuk bertahan dan meyakinkan subjek bahwa bisa melanjutkan kehidupan meski tanpa mantan suaminya. Dukungan sosial yang diberikan juga berupa penguatan untuk meninggalkan mantan suaminya.

Resiliensi pada *single parent*

Kedua subjek memiliki kemampuan resiliensi. Subjek MS dan DH bangkit dari pengalaman negatif yaitu perceraianya dan menjadi lebih kuat selama menjalani proses penanggulangannya. Kedua subjek yang sebelumnya merupakan ibu rumah tangga mampu bangkit dan keluar dari zona nyaman untuk bekerja dan memenuhi kebutuhan diri dan keluarga.

Subjek MS dan subjek DH mendapatkan dukungan yang positif dari keluarga dan teman-teman untuk dapat melupakan permasalahan yang ada. Keluarga subjek MS sangat mendukung MS untuk bercerai dan juga sangat menentang MS untuk hidup kembali bersama mantan suaminya. Teman-teman subjek juga senantiasa menghibur subjek ketika merasa sedih dengan berusaha mengajak subjek keluar rumah agar dapat melupakan permasalahan yang dirasakan.

Tak jauh berbeda dengan subjek MS, subjek DH juga mendapatkan dukungan dari keluarga. Ibu subjek bersedia menjaga anak-anak ketika subjek harus berjualan seharian. Ibu subjek juga tak segan-segan memasak untuk anak-anak dan subjek sehari-hari sejak subjek bercerai. teman-teman subjek DH jga selalu ada ketika dibutuhkan.

Berdasarkan hasil penelitian, kedua subjek juga bangkit dari keterpurukan lantaran mereka merasa memiliki anak yang harus dibesarkan dan diperjuangkan. Hal ini terbukti ketika mantan suami kedua subjek tidak lagi memberikan uang bulanan, kedua subjek berusaha dengan keras untuk mencari uang meski dengan meminjam. Kedua subjek juga selalu berusaha menuruti keinginan anak-anak meski sulit dan terjarang anak-anak subjek harus menunggu hingga mendapatkan apa yang diinginkan.

Dapat dilihat pula bahwa kedua subjek saat ini sudah memiliki teman *chatting* laki-laki meskipun hanya sekedar menghilangkan rasa bosan, bukan untuk serius hingga ke jenjang pernikahan. Namun ini dapat membuktikan bahwa kedua subjek sudah mampu berpaling dari mantan suaminya.

SIMPULAN DAN IMPLIKASI

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat ditarik sejumlah kesimpulan:

1. Strategi koping yang digunakan saat pertama mengetahui suami selingkuh adalah *emotional-focused coping*. Kemudian untuk bertahan dalam menghadapi permasalahan setelah bercerai adalah *problem-focused coping* yaitu dengan menghadapi permasalahan

yang ada. Selain itu strategi koping lain yang digunakan oleh kedua subjek dalam mengatasi permasalahan setelah perceraian adalah dukungan sosial.

2. Kedua subjek memiliki kemampuan resiliensi sehingga dapat bangkit kembali dari keterpurukan pasca perceraian dengan cara keluar dari zona nyaman dan bekerja untuk memenuhi kebutuhan diri dan ketiga anaknya.

Saran

1. Saran bagi kedua subjek

Kedepan diharapkan pada kedua subjek untuk dapat menggunakan *problem-focused coping* dalam menghadapi masalah apapun dalam hidupnya, baik setelah menjalani perceraian dan ketika akan menghadapi pernikahan yang baru. Selain itu, diharapkan juga untuk dapat mengatasi masalah dalam hidupnya dan tidak mencari jalan pintas dengan keinginan untuk bunuh diri.

Kedua subjek diharapkan dapat terus berjuang dan bertahan untuk melanjutkan kehidupannya dan membesarkan anak-anak. Hal ini perlu dilakukan agar anak-anak tetap bisa menjalani tumbuh kembangnya seperti anak seusianya. Sebaiknya *image* ayah yang baik tetap dijaga agar anak tidak mengalami trauma atau kebencian di masa depan terhadap sosok laki-laki. Sebaiknya kedua subjek juga lebih mendekatkan diri dengan Tuhan agar dapat lebih sabar dan menerima permasalahan yang terjadi di dalam hidupnya.

Sebagai seorang *single parent* yang saat masih menikah tidak bekerja, kedua subjek perlu berusaha lebih keras agar dapat memenuhi kebutuhan diri dan anak-anak. Kedua subjek diharapkan terus semangat untuk bekerja dan mencari pekerjaan sampingan yang dapat menunjang kebutuhan hidup diri dan keluarga.

2. Saran bagi ibu rumah tangga

Kepada seluruh ibu rumah tangga, diharapkan dapat memiliki pekerjaan sampingan selain menjaga anak-anak dan mengurus suami. Hal ini penting dilakukan untuk mengantisipasi apabila suatu saat ditinggal oleh suami, baik ditinggal hidup atau mati.

3. Saran bagi pasangan suami dan istri

Bagi seluruh pasangan suami istri yang membaca penelitian ini, diharapkan dapat menjaga dan meningkatkan komitmen dalam pernikahan. Selain itu, komunikasi antar pasangan juga ditingkatkan, sehingga apapun masalah yang terjadi dalam rumah tangga dan pernikahan dapat dibicarakan dengan pikiran yang jernih sehingga ditemukan solusi bersama.

Apabila terjadi kebuntuan dalam penyelesaian masalah dalam rumah tangga, pasangan suami istri dapat juga meminta bantuan atau menemui orang-orang yang mereka percayai untuk membantu mencari jalan tengah atas permasalahan yang dihadapi, misalnya dapat menemui orang tua, sanak keluarga yang dipercaya, atau konselor/psikolog pernikahan.

4. Saran bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat melanjutkan penelitian ini dengan lebih maksimal. Peneliti dapat mengembangkan subjek *single parent* yang sebaiknya tidak hanya dari satu kota yang sama.

Peneliti juga diharapkan melihat permasalahan ini dari perspektif suami atau bahkan dari perspektif selingkuhan. Hal ini dapat dilakukan guna memperkaya dan membuat hasil penelitian ini menjadi lebih objektif. Peneliti juga dapat mengembangkan topik ini dengan melihat dari sisi anak dengan orang tua yang bercerai.

Peneliti juga dapat menjadikan *single parent* yang memilih untuk menikah lagi dan yang tidak menikah lagi sebagai subjek. Hal ini perlu dilakukan untuk mengetahui lebih lanjut apakah ada trauma yang dirasakan sehingga tidak mau ataupun mau menikah lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). The relationship between coping and emotion: implications for theory and research. *Journal Social Science Medical*, 26(3), 309-317.
- Ghani, F. B. A., Roeswardi, S. I. & Aziz, A. A. (2014). Parenting styles and their relation to teenagers' personality profile in single mother families: a case study. *Journal Social and Behavioral Science*, 114, 766-770. <http://10.1016/j.sbspro.2013.12.782>
- Glăveanu, S. M. (2015). The parental competence of single-parent families from vulnerable groups. *Journal of Social and Behavioral Sciences*, 187, 201-205. <http://10.1016/j.sbspro.2015.03.038>
- Hilton, J. M., & Devall, E. L. (2008). Comparison of parenting and children's behavior in single-mother, single-father, and intact families. *Journal of Divorce and Remarriage*, 29(3), 23-54.
- Jailani, M. S. (2013). Ragam penelitian *qualitative* (ethnografi, fenomenologi, *grounded theory*, dan studi kasus). *Jurnal Edu-Bio*, 4, 41-50.
- Kertamuda, F. E. (2009). *Konseling pernikahan untuk keluarga indonesia*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Moleong, L. J. (2015). *Metodologi penelitian kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Moustakas, C. (1994). *Phenomenological research methods*. Thousand Oaks, California: SAGE Publications Inc.
- Myers, D. G. (2012). *Psikologi sosial buku 2, (ed.10)*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Nasution, S. M. (2011). *Resiliensi: daya pegas menghadapi trauma kehidupan*. Medan: USU Press.
- Nevid, Jeffrey S., Rathus, Spencer A., Greene, Beverly. (2005). *Psikologi Abnormal Jilid 1*. Jakarta : Penerbit Erlangga.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2013). *Human development (ed.10)*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Pickhardt, C. E. (1996). *Keys to single parenting*. US of America: Barron's.
- Rani, N. I. (2006). Child care by poor single mothers: study of mother-headed families in india. *Journal of Comparative Family Studies*, 37(1), 75-95.
- Santrock, J. W. (2012). *Life-span development perkembangan masa-hidup jilid 2 (ed.13)*. Jakarta : Penerbit Erlangga.
- Shenoy, D. P. Lee., Lee, C., & Trieu, S. L. (2015). The mental health status of single parent community college students in california. *Journal of American College Health*, 64(2), 1-16. <http://dx.doi.org/10.1080/07448481.2015.1057147>
- Usakli, H. (2013). Comparison of single and two parents children in terms of behavioral tendencies. *International Journal of Humanities and Social Science*, 3(8), 256-270.