

**PENGARUH STRATEGI *COPING* TERHADAP *DISTRESS* PSIKOLOGI
PADA IBU TUNGGAL DI KELURAHAN GEMPENG KECAMATAN
BANGIL**

SKRIPSI

Sebagai Bagian dari Persyaratan untuk memperoleh

Derajat Sarjana Psikologi



Khoirun Nisa'

201769110006

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS YUDHARTA PASURUAN**

2021

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Keluarga merupakan struktur terkecil masyarakat yang dibangun atas dasar pernikahan. Dalam sebuah keluarga terdapat lebih dari dua individu yang hidup bersama. Pada kebanyakan orang, pernikahan dianggap sebagai keturunan dalam membesarkan anak. Tanggung jawab keluarga bukan hanya bertanggung jawab sebagai penerus keturunan saja, akan tetapi keluarga bertanggung jawab atas perkembangan manusia dan sumber pendidikan yang memiliki karakteristik hubungan yang intim. Jika terjadi perubahan dalam keluarga akan membawa perubahan dalam rencana hidup, hak dan tanggung jawab, ketertarikan dan loyalitas. Hal ini menunjukkan jika di dalam keluarga setiap individu memegang peran yang penting.

Keluarga yang utuh terdiri dari ayah, ibu dan anak. Setiap individu dalam keluarga memiliki peran dan tugas masing-masing. Salah satu tugas seorang ayah yaitu mencari nafkah untuk anak dan istrinya, sedangkan seorang ibu bertugas mengurus rumah tangga. Namun, pergeseran peran antar individu akan terjadi jika terdapat perubahan dalam struktur keluarga. Perubahan struktur tersebut dapat terjadi karena kondisi dan situasi yang terjadi dalam kehidupan tidak selalu berjalan sesuai dengan harapan manusia. Dalam pernikahan kehilangan pasangan kemungkinan akan terjadi dalam setiap pasangan. Hilangnya pasangan disebabkan karena kematian pasangan dan terjadinya perceraian. Akibat dari kematian pasangan atau perceraian dapat menimbulkan

keluarga dengan orang tua tunggal (*single parent*). Jika orang tua tunggal terjadi pada wanita, wanita tersebut akan berstatus sebagai ibu tunggal.

Menjalani kehidupan setelah kehilangan pasangan bukanlah hal yang mudah. Kehilangan pasangan suami memicu wanita untuk mengatasi tekanan kesedihan dan emosional serta mendefinisikan kembali suatu realita sosial yang mencerminkan status baru mereka. Kehilangan pasangan berdampak pada perubahan pengasuhan anak dan hubungan diri sendiri dengan orang lain. Ibu tunggal dituntut untuk mengasuh anak seorang diri tanpa hadirnya suami.

Belakangan ini, dunia digemparkan dengan adanya virus baru yang disebut virus Covid-19. Virus ini hampir menyebar di seluruh dunia. Kemunculan virus Covid-19 sejak bulan Desember tahun 2019. Sedangkan, di Indonesia sendiri terkonfirmasi adanya virus Covid-19 pada bulan Maret 2020. Hal ini mengakibatkan pemerintah melakukan kebijakan SFH (*School From Home*) dan WFH (*Work From Home*). Dengan adanya kebijakan seperti ini, membuat pekerjaan ibu tunggal bertambah yaitu mengawasi anaknya menjalani sekolah di rumah yang mengakibatkan seorang ibu tunggal menjalani peran sebagai guru anaknya di rumah.

Fakta umum menunjukkan bahwa wanita yang berstatus sebagai orang tua tunggal memiliki tingkat *stress* paling tinggi dibandingkan ibu yang masih memiliki suami (Rahayu, 2017). Menjalani peran sebagai ibu tunggal tidaklah mudah, dimana mereka harus menanggung segala hal yang berkenaan dengan pekerjaan dan segala tanggung jawab dalam rumah tangga. Menjadinya status ini, mau tidak mau ibu harus berperan sebagai ibu sekaligus ayah untuk anaknya, mulai dari mengasuh, membesarkan dan mendidik anaknya. Sebagai ibu tunggal juga harus menjadi tulang punggung untuk mencari nafkah keluarganya tanpa meninggalkan

kodratnya sebagai ibu. Ibu tunggal akan mengalami rasa takut tidak mampu menjalani tanggung jawabnya, ditambah lagi dengan adanya virus Covid-19 yang sangat berdampak pada perekonomian masyarakat terutama ibu tunggal yang menjadi tulang punggung keluarga.

Kematian pasangan yang dihadapi oleh wanita setelah menikah terjadi secara tidak terduga. Wanita merasakan duka cita yang mendalam. Duka cita yang terjadi secara terus menerus dapat merusak sistem kekebalan tubuh yang dapat mengakibatkan sakit kepala, pusing, gangguan pencernaan dan nyeri dada. (Fitriana, 2016). Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa, jika ibu tunggal tidak dapat mengendalikan emosi sedihnya secara tidak langsung akan merusak sistem kekebalan pada tubuhnya.

Meninggalnya seseorang yang dicintai merupakan hal yang traumatis, begitu pula dengan yang bercerai. Kebanyakan dari wanita yang bercerai mengalami kesedihan, perasaan bersalah, dan cemas akan masa depannya. Untuk menghadapi hal seperti ini mereka dituntut untuk bisa bangkit dari kesedihan serta menjalankan peran dan tugas barunya agar dapat lebih kuat untuk mengasuh anaknya dan bertanggungjawab kepada keluarganya.

Masalah lain yang dihadapi oleh ibu tunggal adalah masalah kondisi keuangan yang menurun karena penghasilan berkurang pasca ditinggal oleh pasangannya. Kondisi keuangan yang menurun, ibu tunggal mengalami kecemasan dan kesulitan dalam memenuh kebutuhan hidup untuk dirinya dan keluarganya. Masalah keuangan dapat berakibat buruk yang mengakibatkan ibu tunggal depresi atau merasa tertekan. Berkurangnya pemasukan juga dapat mengakibatkan pembatasan partisipasi keuangan serta memperburuk rasa kehilangan.

Pemaparan fenomena diatas didasari dengan adanya survey kepada 20 ibu tunggal di Kelurahan Gempeng Kecamatan Bangil. Survey menghasilkan 65% ibu tunggal yang mengalami *distress* psikologi. Hasil data secara rinci menunjukkan bahwa 14% ibu tunggal mengalami sistem kekebalan tubuhnya menurun yang diakibatkan terlalu memikirkan kelangsungan hidup keluarga dan dirinya juga dikarenakan masih mengalami dukacita pasca kepergian suaminya. Diantara mereka juga ada yang mengaku mengalami kecemasan sebanyak 18%. Ada juga yang mengaku bahwa dirinya mengalami kegagalan dalam menjalankan kodratnya sebagai ibu, dimana mereka disibukkan dengan pekerjaan untuk memenuhi kebutuhan hidup dirinya dan keluarganya sebanyak 22% dan yang terakhir 11% ibu tunggal mengalami tetekan akibat penghasilan berkurang pasca ditinggal suaminya.

Dengan adanya Survey tersebut terdapat fakta bahwa dampak negatif yang dialami ibu tunggal salah satunya yaitu *distress* psikologi. Menurut Mirowsky & Ross (2002) *distress* psikologi merupakan penderitaan emosional yang ditandai dengan adanya depresi dan kecemasan seperti kehilangan minat, kesedihan, keputus asa, gelisah dan persaan tegang. *Distress* psikologi yang dialami ibu tunggal di tandai dengan mengalami depresi, kecemasan, dsifungsi sosial dan somatis. Depresi yang di alami ibu tunggal yaitu suatu gangguan mental yang di tandai dengan suasana hati yang terus tertekan, salah satu contohnya seperti duka cita yang mendalam yang diakibat kehilangan pasangan. Kecemasan yang dialami ibu tunggal yaitu perasaan takut dan khawatir yang berlebihan dikarenakan takut tidak mampu menjalankan peran gandanya pasca kehilangan pasangan, dsifungsi sosial yang dialami ibu tunggal yaitu tida dapat menjalankan peranya sebagai ibu sekaligus ayah. Sedangkan, somatis yang dialami ibu tunggal yaitu

menurunnya sistem kekebalan tubuh, hal ini didukung dengan adanya teori yang menyatakan bahwa *distress* psikologi dapat di tandai dengan adanya somatis seperti sakit kepala dan kekurangan energi (Kleinman, 2004).

Menurut Husain dkk (2014) *distress* psikologi sebagai kondisi negatif seperti kepedihan atau penderitaan mental yang mencakup perasaan terkait dengan depresi dan kecemasan. *Distress* psikologi yang dialami ibu tunggal dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan psikis.ibu tunggal yang tidak bisa mengendalikan kepedihan. Pada masa pandemi seperti saat ini, selain menjaga protokol kesehatan penting juga dalam meningkatkan imun tubuh (Kompas, 2020).

Distress psikologi merupakan dampak negatif pada ibu tunggal sehingga ibu tunggal tersebut perlu mencegah munculnya *distress* psikologi dengan cara melakukan strategi *coping*. Strategi *coping* didukung dengan adanya teori yang menyatakan bahwa terdapat dua faktor *distress* psikologi yang salah satunya yaitu faktor situasional yang salah satunya berupa faktor kognitif yang berupa strategi *coping* (Metthews, 2000). Folkman dan Lazarus (dalam Sarafino, 2002) juga berpendapat bahwa strategi *coping* merupakan cakupan dari faktor kognitif karena strategi *coping* menggambarkan aktivitas kognitif yang disertai aktifitas perilaku. Teori tersebut menjelaskan bahwa strategi *coping* dapat membantu mengatasi *distress* psikologi.

Setiap orang tidak pernah lepas dari yang namanya masalah dan akan selalu menemui berbagai macam tuntutan serta tekanan dalam menjalankan kehidupan. Salah satunya seperti ibu tunggal yang mengalami *distress* psikologi pasca ditinggal suaminya. Untuk mengatasi *distress* psikologi yang dialami ibu tunggal perlu adanya strategi *coping*. Menurut Moos (dalam Alsa dan Kholidah, 2012) menyatakan bahwa *coping* dipandang sebagai penyeimbang individu untuk

mempertahankan penyesuaian diri selama menghadapi situasi yang dapat menimbulkan *stress*. Dengan adanya strategi *coping* dapat menyeimbangi untuk tetap bertahan dalam menyesuaikan diri dalam keadaan yang menimbulkan *distress*.

Menurut Sarafino (2002) mengemukakan bahwa strategi *coping* merupakan proses yang dilakukan individu untuk melakukan pertentangan dan sumberdaya yang ada dalam situasi yang dapat menimbulkan tekanan. Yang dimaksud mengatur dalam teori tersebut yaitu menunjukkan bahwa upaya dalam mengatasi setiap masalah individu itu sama, tergantung pada tingkat permasalahan yang dihadapi oleh individu. Ibu tunggal dapat melakukan strategi *coping* mengatur rencana dan memanfaatkan kemampuan sendiri untuk mencegah terjadinya *distress* psikologi.

Aldwin dan Revenson (dalam Miranda 2013) Strategi *coping* merupakan suatu cara atau metode yang dilakukan oleh setiap individu untuk mengatasi dan mengendalikan situasi atau masalah yang dialami dan dipandang sebagai hambatan serta tantangan yang bersifat menyakitkan dan ancaman yang bersifat merugikan. Ibu tunggal yang mengalami *distress* psikologi perlu adanya strategi *coping* untuk mengatasi dan mengendalikan tekanan yang dialaminya.

Bedasarkan fenomena-fenomena dan latar belakang yang telah diuraikan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan sebuah penelitian mengenai “Pengaruh Strategi *Coping* Terhadap *Distress* Psikologi Pada Ibu Tunggal di Kelurahan Gempeng Kecamatan Bangil”

B. Rumusan Permasalahan

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti merumuskan permasalahan sebagai berikut “apakah ada pengaruh strategi *coping* terhadap *distress* psikologi pada ibu tunggal di Kelurahan Gempeng Kecamatan Bangil?”

C. Tujuan dan Manfaat

1. Tujuan

Tujuan peneliti ini adalah untuk mengetahui apakah ada “Pengaruh Strategi *Coping* Terhadap *Distress* Psikologi pada ibu tunggal”.

2. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang dapat diperoleh dari penelitian ini yaitu:

a. Manfaat teoritik

Secara teoritik dapat memberikan sumbangsi pengetahuan, ide dan saran bagi perkembangan psikologi khususnya psikologi abnormal. Kemudian dapat menambah wawasan pada mahasiswa tentang berbagai permasalahan yang nyata dan bukti empiris bahwa strategi coping memiliki pengaruh terhadap distress psikologi ibu tunggal.

b. Manfaat praktis

Secara praktis, penelitian ini dapat bermanfaat dalam memberikan informasi dan membantu mengatasi perencanaan intervensi pada distress psikologi yang dialami oleh ibu tunggal.

D. Perbedaan dengan Penelitian Sebelumnya

penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya, karena peneliti menggunakan fenomena Ibu tunggal yang ditinggal pasangannya karena kematian maupun perceraian dimasa pandemi yang mengakibatkan ibu tunggal berperan ganda sebagai ibu sekaligus ayah. Peneliti menggunakan variabel terkait atau disebut dengan variabel Y *distress* psikologi. Peneliti juga menggunakan variabel bebas atau disebut variabel X. Adapun tabel yang menunjukkan perbedaan peneliti dengan peneliti sebelumnya, sebagai berikut:

Tabel 1.
Perbedaan dengan penelitian sebelumnya

NO	PENELITI	JUDUL	SUBYEK	VARIABEL	LOKASI
1	Fatimah Azzahra	Pengaruh Resiliensi terhadap <i>Distress</i> Psikologi pada Mahasiswa	Mahasiswa	Variabel X Resiliensi dan Variabel Y Distress Psikologi	UMM (Universitas Muhammadiyah Malang)
2	Husni, Asmawati Widia Lestari	<i>Distress</i> Psikologi pada Resiko Kerentanan Bunuh Diri	Narapidana	Variabel X Distress Psikologi Variabel Y Resiko Kerentanan Bunuh Diri	SMP Bandung
3	Chelsea Dimeitri Anglica Hutapea dan Sri Fatmawati Mashoedi	Hubungan antara Optimisme dan <i>Distress</i> Psikologi pada <i>Emerging</i> <i>Adults</i> Miskin di DKI Jakarta	<i>Emerging</i> <i>Adults</i> Miskin	Variabel X Optimisme, Variabel Y Distres Psikologi	DKI Jakarta

