

SPIRITUAL COPING PADA IBU TUNGGAL

Galuh Ayu Nugrahaningrum, Nisa Rachmah Nur Anganthi, Susatyo Yuwono
Magister Psikologi Profesi Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Surakarta

Abstrak

Menjadi ibu tunggal karena pasangan meninggal dunia tentu tidak pernah diharapkan oleh semua orang sebelumnya. Namun ketika hal tersebut terjadi, ibu tunggal harus tetap melanjutkan hidup dan menghadapi berbagai permasalahan yang muncul serta menjalankan peran sebagai ayah dan ibu sekaligus untuk anak. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengeksplorasi pengalaman spiritual *coping* pada ibu tunggal. Metode penelitian menggunakan pendekatan kualitatif jenis fenomenologi. *Purposive sampling* dan *snowball sampling* digunakan untuk mendapatkan tiga ibu tunggal karena suami meninggal dunia yang memiliki anak masih tinggal satu rumah serta menjadi tanggungan orang tua. Pengumpulan data menggunakan dokumen berisi email karyawan, kuesioner terbuka yang dilakukan secara online berbentuk *google-form* dan wawancara semi terstruktur secara tatap muka maupun pesan singkat melalui *Whatsapp*. Analisis data menggunakan *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA). Hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu tunggal menggunakan spiritual *coping* bersamaan dengan penggunaan *coping* berfokus pada masalah dan emosi. Adapun bentuk-bentuk spiritual *coping* yang dilakukan seperti: 1) mendekatkan diri kepada Allah, 2) sabar, 3) ikhlas, 4) ikhtiar, 5) tawakal, dan 6) bersyukur. Penggunaan spiritual *coping* yang beragam dilatarbelakangi oleh berbagai faktor, di antaranya kekecewaan pada orang lain, pencarian ketenangan, cara yang bisa dilakukan, kebiasaan, perlindungan diri, saran dari orang lain, dan faktor lingkungan pekerjaan. Hasil yang diperoleh dari penggunaan spiritual *coping* berupa kemudahan dalam menghadapi masalah dan memberikan ketentraman hati pada ibu tunggal. Dengan demikian, penggunaan spiritual *coping* pada ibu tunggal mampu melengkapi kekurangan dari *coping* fokus pada masalah dan emosi yang sudah dilakukan, sehingga dapat membantu ketiga informan menghadapi tekanan dalam hidup karena adanya kekuatan yang lebih besar dan tak terbatas dari Allah.

Kata kunci: ibu tunggal, spiritual *coping*

Abstract

Being a single mother because of the death of a partner is certainly never expected by everyone before. But when this happens, single mothers must continue to live and face various problems that arise and carry out their roles as father and mother as well as for children. The purpose of this study was to explore the experience of spiritual coping in single mothers. The research method uses a phenomenological type of qualitative approach. Purposive sampling and snowball sampling were used to get three single mothers because their husbands died and their children still lived in the same house and became dependents of their parents. Data collection uses documents containing employee emails, open questionnaires conducted online in the form of a *google-form* and semi-structured interviews face-to-face or short messages via *Whatsapp*. Data analysis used Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). The results showed that single mothers used spiritual coping together with the use of coping focused on problems and emotions. The forms of spiritual coping that are carried out are: 1) getting closer to God, 2) being patient, 3) sincere, 4) endeavoring, 5) trusting, and 6) being grateful. The various uses of spiritual coping

are motivated by various factors, including disappointment in others, the search for calm, ways to do it, habits, self-protection, suggestions from others, and work environment factors. And the results obtained from the use of spiritual coping in the form of ease in overcoming problems and providing peace to single mothers. Thus, the use of spiritual coping in single mothers was able to complete the shortcomings of coping with focusing on problems and emotions that had been done, so that it could help the three informants face the pressures in life because of a greater and unlimited power from God.

Keywords: single mother, spiritual coping

1. PENDAHULUAN

Orang tua tunggal merupakan suatu kondisi dalam keluarga dimana hanya ada satu orang tua saja, bisa ayah (ayah tunggal/*single father*) dan bisa juga ibu (ibu tunggal/*single mother*). Pada tahun 2013, jumlah ibu tunggal lebih banyak dari ayah tunggal. Hal ini dibuktikan dengan prosentase ibu tunggal sebesar 14,84%, jauh lebih besar dibandingkan ayah tunggal yang hanya 4,05%. Kemudian pada tahun 2015, keluarga orang tua tunggal dengan ibu sebagai orang tua tunggal memiliki jumlah prosentase yang besar dengan 80% dari 24% kepala keluarga perempuan merupakan ibu tunggal. Sementara itu, hanya 4% dari 76% kepala keluarga laki-laki yang memiliki status sebagai orang tua tunggal (Badan Pusat Statistik, 2015). Lalu pada tahun 2016, dalam sebuah artikel yang diterbitkan oleh Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak di situs resminya kemenpppa.go.id, masih ada sekitar 7 juta perempuan di Indonesia yang menjadi kepala keluarga dan berstatus orang tua tunggal.

Permasalahan yang biasanya dialami oleh orang tua tunggal dalam menjalankan fungsi keluarga meliputi masalah ekonomi, sosial dan psikologis (Hutahuruk, 2015; Rahayu, 2017). Berdasarkan hasil penelitian Kong, Choi & Kim (2017) orang tua tunggal lebih mungkin mengalami kecemasan dan stres karena banyaknya tuntutan dan pembiasaan untuk melakukan berbagai peran. Senada dengan pendapat Dewi (2017) bahwa ibu tunggal lebih mungkin mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi yang ada pada diri mereka. Penelitian Ifcher & Zarghamee (2014) juga menunjukkan bahwa orang tua tunggal cenderung mengalami tingkat kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis yang rendah. Sementara, peran orang tua dalam keluarga sangat dibutuhkan oleh anak. Oleh karena itu orang tua harus bisa menjalankan perannya sebaik mungkin (Hadi, 2019).

Banyaknya kewajiban dan tanggung jawab pada orang tua tunggal dapat memicu munculnya tekanan dan dapat menjadi sumber permasalahan lain. Hal tersebut dikarenakan orang tua

tunggal dituntut berpikir keras mengenai siapa yang akan bertanggung jawab atas kesehatan dan kesejahteraan dirinya, anak-anak dan anggota keluarga lainnya setelah ditinggalkan oleh pasangan (Hashim, Azmawati, & Endut, 2015). Adanya permasalahan yang dialami orang tua tunggal menuntut para orang tua tunggal untuk dapat menyikapi permasalahan tersebut atau yang biasa disebut dengan strategi *coping*. Secara umum *coping* terbagi menjadi dua, yaitu: (1) Strategi *coping* berfokus pada masalah (*problem focused coping*), yaitu suatu upaya yang diarahkan kepada pemecahan masalah. Individu akan cenderung menggunakan *coping* ini jika dirinya menilai masalah yang dihadapi masih dapat dikontrol dan diselesaikan, dan (2) Strategi *coping* berfokus pada emosi (*emotional focused coping*), yaitu upaya-upaya yang dilakukan bertujuan untuk mengelola respon emosional terhadap stres. *Coping* ini dilakukan apabila individu merasa tidak mampu mengubah kondisi yang *stressful*, maka ia cenderung akan mengelola emosinya. Dalam penerapannya, kedua *coping* tersebut dapat digunakan individu secara bersamaan.

Seiring berjalannya waktu terdapat pengembangan mengenai teori strategi *coping* yang sudah ada, yaitu dengan melibatkan peran agama atau yang biasa disebut dengan spiritual *coping*. Spiritual *coping* didefinisikan sebagai upaya yang dilakukan dengan melibatkan keyakinan dan praktek keagamaan guna memfasilitasi pemecahan masalah dan mencegah atau mengurangi konsekuensi emosional negatif dari situasi yang penuh tekanan (Pargament, 1997). Spiritual *coping* cenderung digunakan individu ketika mengharapakan suatu hal yang tidak bisa didapat dari manusia atau ketika mendapati dirinya sudah tidak mampu menghadapi situasi sulit. Dan ketika hal tersebut terjadi, individu mengalihkan kelemahan yang dimiliki pada kekuatan yang lebih besar dan tidak terbatas yaitu melalui adanya peran agama ataupun Tuhan. Selaras dengan penelitian Gholamzadeh, Hamid, Basri, Sharif & Ibrahim (2014) yang membuktikan bahwa penyelesaian masalah berbasis agama terbukti dapat mengatasi peristiwa yang dianggap menyakitkan dalam kehidupan.

Bagi seorang Muslim, Islam dianggap sebagai cara hidup komprehensif yang meliputi kognitif, afektif, perilaku, dan komponen spiritual dari diri (Abu-Raiya & Pargament, 2011). Maka, sangat mungkin bahwa ketika dihadapkan dengan suatu sumber masalah atau tekanan yang sudah tidak dapat diatasi oleh manusia, umat Islam akan meminta pertolongan kepada Allah guna mengatasi kesulitan tersebut (Adam & Ward, 2016). Anjani (2019) menambahkan bahwa peran agama sangat dibutuhkan dalam kehidupan manusia untuk dapat mengarahkan,

membimbing, dan menunjukkan kepada manusia tentang sumber daya yang dapat dijadikan pegangan dalam menghadapi segala problema kehidupan. Penelitian lain mengenai spiritual *coping* menunjukkan bahwa upaya mendekatkan diri kepada Tuhan dengan berdoa tidak hanya membantu untuk menemukan kenyamanan, tetapi juga membantu untuk mendapatkan kendali dan menemukan makna atas peristiwa yang dialami (Grossoehme et al., 2011).

Studi Harun, Mohamad, Talib & Omar (2020) melaporkan bahwa dari ke-13 jenis strategi *coping* yang ada, *coping* berbasis agama merupakan jenis strategi *coping* yang paling sering digunakan oleh ibu tunggal di Terengganu, Malaysia. Adapun faktor dari penggunaan spiritual *coping* dalam penelitian tersebut yaitu dikarenakan latar belakang responden yang beragama Islam. Selanjutnya, dalam Al-Qur'an surat Al-Insyirah ayat 5 dan 6 dijelaskan bahwa “karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan”. Dengan adanya ayat tersebut menunjukkan bahwa keyakinan terhadap agama akan memudahkan individu untuk menerima ketentuan Allah dalam hidup. Ketika sudah bisa menerima takdir yang telah Allah tetapkan untuk hidupnya, hati akan lega dan bisa menjalankan tugas dengan baik sebagai ibu tunggal. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa spiritual *coping* mampu mengisi kekosongan dan sebagai pelengkap dari teori strategi *coping* yang sudah ada milik Lazarus & Folkman, karena dapat membantu individu memahami bagaimana menghadapi situasi penuh tekanan dengan melibatkan proses kognitif, emosi dan perilaku yang didasarkan pada ajaran-ajaran dalam suatu agama.

Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi spiritual *coping* pada individu yaitu adanya latar belakang lingkungan (Pargament, Koenig, & Perez, 2000), seperti lingkungan tempat tinggal, lingkungan sekolah ataupun lingkungan tempat kerja. Salah satu contoh dari lingkungan tempat kerja yaitu seperti di Universitas Muhammadiyah Surakarta (UMS). UMS merupakan salah satu perguruan tinggi swasta di Indonesia dengan latar belakang kaidah keislaman. Salah satu misi dari UMS yaitu mengembangkan sumber daya manusia berdasarkan nilai-nilai keislaman dan memberi arah perubahan dalam rangka mewujudkan masyarakat utama. Selain itu, Muhammadiyah juga merupakan organisasi Islam yang besar di Indonesia dengan gerakan Islam dakwah *amar ma'ruf nahi munkar* dan tajdid (pembaruan tentang pokok ajaran Islam) yang bersumber pada al-Qur'an dan as-Sunnah as-Sohihah. Adapun maksud dan tujuan Muhammadiyah yaitu menjunjung tinggi agama Islam sehingga terwujud masyarakat Islam yang sebenar-benarnya. Dengan demikian Muhammadiyah berdiri sebagai gerakan yang berusaha mengaplikasikan ajaran Islam dalam kehidupan nyata. Adanya latar belakang tersebut,

memungkinkan spiritual *coping* dengan perspektif Islam digunakan oleh karyawan UMS. Hal ini dikarenakan karyawan yang juga merupakan manusia tidak luput dari stresor internal maupun eksternal yang akan memicu munculnya kondisi negatif dan berpengaruh buruk bagi pekerjaannya, terlebih bagi karyawan yang berperan sebagai ibu tunggal.

Peneliti kemudian melakukan wawancara pada tanggal 16 November 2020 kepada Ibu T untuk memperoleh gambaran awal mengenai spiritual *coping* pada karyawan yang menjadi ibu tunggal. Ibu T menjadi orang tua tunggal dikarenakan suaminya meninggal dunia sekitar bulan Juli 2017. Permasalahan yang dialami Ibu T setelah menjadi orang tua tunggal di antaranya mengenai masalah finansial dan kekhawatiran membesarkan anak. Ibu T juga mengeluhkan perih beban yang agak berat karena harus menjalankan peran sebagai ayah dan ibu sekaligus. Meskipun begitu, Ibu T mengaku tetap berusaha memberikan peran seorang ayah kepada anak melalui kakak laki-lakinya, serta mengajarkan anaknya untuk melaksanakan salat Magrib berjamaah di masjid. Ibu T mengekspresikan emosinya dengan menangis ketika salat, berdoa dan berserah kepada Allah, serta mengikuti pengajian. Hal tersebut membuat Ibu T menjadi lebih tenang dan dapat berpikir positif. Selain itu, dukungan dari keluarga juga dianggap membantu Ibu T untuk lebih mampu menerima dan menjalani keadaan sekarang.

Berdasarkan uraian sebelumnya, diketahui bahwa agama memiliki manfaat dan berperan penting untuk membantu individu dalam mengatasi tekanan yang dialami. Sebagai umat Islam, sudah selayaknya melibatkan peran agama dan Allah untuk membantu menyelesaikan permasalahan dalam hidup di samping penggunaan strategi *coping* fokus pada masalah dan emosi yang sudah ada. Namun demikian, dari hasil *review* penelitian-penelitian terdahulu terkait spiritual *coping* diketahui bahwa hingga saat ini belum ada bukti empiris yang membahas mengenai eksplorasi pengalaman spiritual *coping* dengan menggunakan perspektif Islam pada ibu tunggal. Oleh karena itu, peneliti bermaksud untuk mengungkap bagaimana pengalaman spiritual *coping* dengan menggunakan perspektif Islam pada ibu tunggal.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman spiritual *coping* pada ibu tunggal. Selanjutnya, manfaat penelitian ini dibagi menjadi 2, yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis. Manfaat teoritis pada penelitian ini yaitu diharapkan mampu memperkaya tentang kajian spiritual *coping* dengan menggunakan perspektif Islam pada ibu tunggal, terutama dalam penerapannya di Indonesia. Manfaat praktis bagi informan dalam penelitian ini yaitu diharapkan mampu memberikan pemahaman serta informasi pada ibu tunggal terkait penggunaan spiritual

coping, sehingga dapat membantu dalam mengurangi atau mengatasi tekanan yang dialami. Bagi instansi, dapat menjadi masukan untuk membuat sebuah kegiatan yang dikhususkan bagi karyawan yang menjadi ibu tunggal dalam membantu penerapan spiritual *coping*. Bagi psikolog dan ilmuwan lainnya, diharapkan dapat dijadikan sebagai referensi terkait hal-hal yang berkaitan dengan spiritual *coping* pada ibu tunggal sehingga mampu merancang intervensi yang tepat untuk dilakukan.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif jenis fenomenologi. Pendekatan fenomenologi merupakan pendekatan dengan melihat pada setiap individu memiliki fenomena yang berbeda dan unik yang dibentuk oleh pengalamannya masing-masing (Kahija, 2017). Oleh karena itu, pendekatan kualitatif fenomenologi dipilih bertujuan untuk mendapatkan data yang mendalam mengenai pengalaman spiritual *coping* pada ibu tunggal dengan menanyakan secara langsung kepada informan terkait pengalamannya berperan sebagai ayah maupun ibu sekaligus dalam keluarga.

Teknik pemilihan informan menggunakan *purposive sampling* dan *snowball sampling*. Jumlah informan dalam penelitian ini adalah sebanyak 3 orang dan untuk lebih lengkapnya dapat dilihat pada Tabel 1. Menurut Kahija (2017) jumlah informan penelitian yang ideal untuk mahasiswa level S1 maupun S2 adalah sebanyak 3 sampai 6 orang. Adapun kriteria informan penelitian ini yaitu: (1) Karyawan yang menjadi ibu tunggal karena suami meninggal dunia, (2) Memiliki anak yang masih tinggal satu rumah dan menjadi tanggungan orang tua, serta (3) Bersedia menjadi informan penelitian dibuktikan dengan *Informed Consent* (IC). Data demografis informan penelitian dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Demografi Informan Penelitian

Nama Pseudonim	Usia	Pendidikan Terakhir	Jabatan	Anak	Lama Menjadi Orang Tua Tunggal
X	53 tahun	S1	Kepala Tata Usaha	1 laki-laki usia 9 tahun	4 tahun (sejak Juli 2017)
Y	37 tahun	S1	Kaur Pembantu Bendahara	2, laki-laki usia 22 tahun dan perempuan usia 10 tahun	4 tahun (sejak Juli 2017)
Z	56 tahun	D3	Bendahara	4 laki-laki (usia 26, 23, 21 dan 19 tahun)	4 tahun (sejak 2017)

Metode pengumpulan data yang digunakan adalah dokumen berisi email karyawan UMS, kuesioner terbuka dan wawancara semi terstruktur. Peneliti memperoleh dokumen berisi daftar email karyawan UMS dari HRD BPSDM UMS bertujuan untuk *screening* awal guna mendapatkan informan yang sesuai dengan kriteria penelitian. Selanjutnya kuesioner terbuka digunakan untuk memperoleh informasi yang sesuai dengan kriteria informan secara khusus serta gambaran karyawan yang menjadi orang tua tunggal secara luas. Kemudian peneliti memperdalam data dari informan dengan melakukan wawancara semi terstruktur. Instrumen penelitian yang digunakan berupa panduan wawancara yang memuat pertanyaan-pertanyaan non-direktif.

Prosedur penelitian terdiri dari empat tahapan, yaitu: (1) Mempersiapkan administrasi, baik pengajuan perijinan penelitian maupun mempersiapkan administrasi terkait penggalian data. Persiapan penggalian data dilakukan dengan mempersiapkan alat pengumpulan data yaitu panduan kuesioner terbuka dan *guide* wawancara. (2) Tahap pelaksanaan, terdiri dari tahap: (a) *Screening* awal dengan mengirimkan *Informed Consent* (IC) berisi penjelasan gambaran penelitian melalui email masing-masing karyawan. (b) Informan pertama diperoleh peneliti melalui rekomendasi dari seseorang yang mengetahui adanya karyawan yang sesuai dengan kriteria penelitian. (c) Menghubungi informan yang sesuai kriteria penelitian secara personal melalui pesan singkat *Whatsapp* untuk menjelaskan kembali mengenai gambaran penelitian dan menanyakan kesediaan terlibat dalam penelitian. (d) Mengirimkan link kuesioner terbuka berbentuk *google-form* secara personal melalui pesan singkat *Whatsapp*. (e) Melakukan wawancara mendalam semi terstruktur secara tatap muka dan dilanjutkan melalui pesan singkat *Whatsapp* dengan menggunakan alat perekam berdasarkan kesepakatan dan persetujuan dari informan penelitian. (f) Informan selanjutnya peneliti peroleh dari informan sebelumnya yang memiliki kesamaan dengan kriteria penelitian. Adapun proses wawancara dilakukan di ruang kerja masing-masing informan berdasarkan kesepakatan dan persetujuan dengan informan. Pengambilan data wawancara dilakukan sebanyak satu sampai dua kali dengan rentang waktu antara 50 sampai 150 menit. (3) Pencatatan, meliputi pencatatan secara lengkap terhadap data hasil wawancara dan catatan pribadi dari peneliti; (4) Pemaparan dan pembahasan hasil penelitian, meliputi menampilkan data hasil penelitian secara keseluruhan, menjabarkan hasil analisis data secara deskriptif, dan melakukan pembahasan mengenai data hasil penelitian.

Analisis data penelitian ini menggunakan *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA) untuk mengetahui perspektif informan penelitian terhadap pengalaman yang dialaminya. Adapun tahapan IPA yang dilakukan yaitu: (1) Membuat transkrip dari hasil wawancara dan membacanya secara berulang dan menyeluruh, (2) Memberikan komentar eksploratori, yaitu komentar peneliti dari setiap jawaban yang diberikan subjek yang berbentuk komentar deskriptif, konseptual, dan *linguistic*. (3) Membuat tema emergen dari setiap subjek. Tema emergen merupakan ringkasan penafsiran peneliti dari komentar eksploratori. (4) Tema emergen yang telah diperoleh kemudian dipilih dan diseleksi guna mengabaikan tema emergen yang tidak relevan bagi penelitian untuk mendapatkan tema superordinat. (5) Tema superordinat yang saling berhubungan atau memiliki keterkaitan kemudian disusun menjadi tema induk. (Kahija, 2017).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, ditemukan lima tema induk dan dua tema khusus. Tema khusus merupakan tema yang hanya ditemukan pada salah satu informan saja dan tidak ditemukan pada informan lainnya. Adapun rangkuman tema induk dapat dilihat pada Tabel 2, serta rangkuman tema khusus pada Tabel 3.

Tabel 2. Tema Induk dan Tema Superordinat

Tema Induk	Tema Superordinat
Kondisi menjadi ibu tunggal	Latar belakang dan respon menjadi ibu tunggal Makna dan peran sebagai ibu tunggal Dukungan sosial pada ibu tunggal Dinamika psikologis menjadi ibu tunggal
Problematika ibu tunggal	Perubahan ekonomi keluarga Kekhawatiran pada anak Kondisi psikologis akibat kehilangan Stigma sosial Hambatan dalam bersosialisasi Kendala dalam mengelola tugas rumah tangga
Strategi coping	<i>Coping</i> fokus pada masalah <i>Coping</i> fokus pada emosi <i>Spiritual coping</i>
Faktor penggunaan spiritual coping	Cara yang bisa dilakukan Kekecewaan pada orang lain Memperoleh ketenangan Kebiasaan Cara untuk melindungi diri Faktor lingkungan kerja agamis Saran dari orang lain
Bentuk spiritual coping	Berdoa

	Berzikir Bersyukur Sabar Ikhlas Ikhtiar Tawakal
Dampak dari spiritual coping	Masalah terselesaikan Menentramkan hati

Tabel 3 Tema Khusus

Informan (Pseudonim)	Tema Khusus
X	Masalah pekerjaan di masa pandemi
Y	Konflik dalam diri

Secara keseluruhan, hasil temuan ini telah menjawab 2 pertanyaan penelitian. Pemaparan latar belakang dan respon menjadi ibu tunggal, makna dan peran sebagai ibu tunggal, dukungan sosial pada ibu tunggal serta dinamika psikologis sebagai ibu tunggal akan menjawab pertanyaan mengenai pengalaman selama berperan sebagai ibu tunggal. Selanjutnya, mengenai dinamika spiritual *coping* akan terjawab meliputi pemaparan faktor penggunaan, bentuk spiritual *coping* yang digunakan, pengalaman spiritual yang dirasakan serta dampak spiritual *coping*. Selain itu, dalam penelitian ini juga ditemukan hasil bahwa ketiga informan menggunakan strategi *coping* yang berfokus pada masalah dan emosi bersamaan dengan penggunaan spiritual *coping*.

Berdasarkan hasil analisis, diketahui bahwa ketiga informan menjadi ibu tunggal karena pasangan yang meninggal dunia. Hal tersebut sesuai dengan Octaviani, Herawati, & Tyas (2018) serta Wahyuni, Soemanto, & Haryono (2015) yang menyatakan bahwa faktor penyebab menjadi orang tua tunggal salah satunya karena kematian pasangan (cerai mati). Respon yang diberikan informan pun beragam ketika pasangan meninggal dunia, seperti informan Y yang merasa kaget, tidak percaya, pikiran menjadi kacau dan tidak bisa berbuat apapun. Respon tersebut senada dengan studi Nurfitri & Waringah (2018) yang diketahui salah satu informannya merasa terkejut dan tidak percaya suaminya meninggal dunia, bahkan menganggap kejadian tersebut sebagai mimpi. Kemudian, respon informan lain yaitu menganggap takdir yang sudah direncanakan Allah dan membuatnya memilih untuk ikhlas. Begitu juga penelitian Nurfitri & Waringah (2018) yang melaporkan bahwa informannya menilai peristiwa kematian suami sebagai takdir dari Allah yang harus dijalani.

Menjadi ibu tunggal pun memberikan makna bagi ketiga informan. Misalnya mengalami perubahan pada diri. Hal tersebut ditunjukkan melalui adanya perubahan peran dalam keluarga yang pada akhirnya menyebabkan perubahan beban yang dirasakan menjadi lebih berat. Mereka dituntut untuk bisa menjadi kepala keluarga yang bekerja mencari nafkah dan menjadi ibu yang mengasuh anak serta mengerjakan tugas rumah tangga. Senada dengan penelitian Utami & Hanani (2018) yang melaporkan bahwa orang tua tunggal pada akhirnya akan mengerjakan tugas-tugasnya sendiri, seperti mengasuh anak di rumah, mengurus pekerjaan rumah tangga, mencari nafkah, dan mengurus pendidikan anak. Begitu juga hasil penelitian Hashim, Azmawati & Endut (2015) bahwa orang tua tunggal dituntut untuk bertanggung jawab atas kesehatan dan kesejahteraan dirinya, anak-anak dan anggota keluarga lainnya. Adanya tanggung jawab baru membuat orang tua tunggal memiliki beban yang begitu berat karena harus bertahan hidup untuk diri sendiri dan anak-anaknya. Meskipun begitu, orang tua tunggal tetap berusaha semaksimal mungkin untuk membesarkan anak-anak mereka di tengah keterbatasan (Febrianto, 2021).

Dalam penelitian ini juga diketahui bahwa ketiga informan masih memerlukan adanya kontribusi dari lingkungan sekitar untuk membantu meringankan bebannya sebagai ibu tunggal, baik dari keluarga, tetangga, maupun rekan kerja. Adapun kontribusi yang dibutuhkan ketiga informan dari orang-orang di sekitarnya berupa perhatian, saran, maupun bantuan secara langsung atas masalahnya. Hal tersebut selaras dengan penelitian Pitasari & Cahyono (2014) yang menunjukkan bahwa adanya kehadiran dari anak mampu membantu ibu tunggal menghadapi berbagai tekanan yang dialami. Kemudian, subjek dalam penelitian Aprilia (2013) mengungkapkan bahwa adanya peran keluarga yang selalu memberikan dukungan dan saling membantu mengurus anak subjek yang masih kecil dirasa sangat membantu dalam melanjutkan hidup setelah kematian suaminya. Selain itu, memiliki hubungan baik dengan rekan kerja juga merupakan salah satu faktor penting bagi subjek sehingga mampu bekerja secara maksimal.

Selanjutnya, ketiga informan dalam penelitian ini diketahui memiliki permasalahan yang cukup beragam. Permasalahan pertama bagi informan X dan informan Y mengenai kondisi ekonomi keluarga. Jika sebelumnya ada peran suami yang ikut membantu perihal ekonomi keluarga, kini hanya diri mereka sendiri yang harus bekerja untuk mencari nafkah. Berbeda halnya dengan informan Z yang justru merasa beban ekonominya menjadi lebih ringan karena tidak lagi digunakan untuk biaya pengobatan suami ke rumah sakit. Bagi ibu tunggal, kesulitan ekonomi merupakan permasalahan utama yang dihadapi setelah kehilangan suami (Faradina &

Fajrianthi, 2012), terlebih dalam segi pendapatan dan keuangan yang terbatas karena tidak hadirnya suami sebagai kepala keluarga dan pencari nafkah bagi keluarga (Hutahuruk, 2015; Iganingrat & Eva, 2021; Nurfitri & Waringah, 2018; Rahayu, 2017; Reis, Surjaningrum, & Herdiana, 2021).

Permasalahan kedua yang dikeluhkan oleh ketiga informan yaitu berupa kekhawatiran pada anak, baik cara membesarkan dan mendidik anak maupun memikirkan masa depan anak yang belum lulus kuliah. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Cahyani (2016) yaitu mengenai permasalahan yang muncul pada orang tua tunggal berupa kekhawatiran mengasuh dan membesarkan anak seorang diri. Didukung pula dengan penelitian Febrianto (2021) yang diketahui bahwa orang tua tunggal biasanya mengalami kekhawatiran karena muncul keraguan tentang cara membesarkan anak-anak mereka seorang diri. Sementara dalam studi Faradina & Fajrianthi (2012) hasil yang didapatkan yaitu adanya kekhawatiran pada ibu tunggal mengenai bagaimana menciptakan peran pengganti dari pasangannya.

Selanjutnya, perihal kehilangan pasangan hidup karena meninggal dunia dapat menimbulkan perasaan duka cita yang mendalam bagi ibu tunggal. Kehilangan tersebut menimbulkan permasalahan baru bagi ketiga informan. Adapun kondisi psikologis yang muncul akibat kehilangan seperti merasa sedih, kesepian, kerap menangis, sulit tidur, bahkan merasa ketakutan setiap malam setelah suami meninggal dunia. Hal itu sejalan dengan studi Aprilia (2013) bahwa kehilangan pasangan dapat menjadi salah satu fenomena hidup yang menyedihkan dan memberikan efek melemahkan bagi sebagian wanita. Salah satu subjek dalam penelitiannya bahkan mengaku mengalami masa sulit karena ditinggalkan oleh pasangan. Umumnya wanita akan merasa lebih sulit untuk menerima perasaan kehilangan dan kenyataan bahwa pasangan hidupnya telah tiada daripada pria (Akbar, 2019), serta merasakan kesepian (Faradina & Fajrianthi, 2012).

Permasalahan di lingkungan sosial pun dikeluhkan oleh X dan Y. X mengaku mengalami hambatan dalam bersosialisasi karena sudah disibukkan untuk bekerja, mengasuh anak, dan mengerjakan tugas rumah tangga. Sementara Y memperoleh stigma negatif bahkan mendapatkan perlakuan berbeda yang membuatnya seperti dilecehkan karena statusnya sebagai janda dan ibu tunggal. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian Faradina & Fajrianthi (2012); Hasanah & Ni'matuzahroh (2018); Maulida & La Kahija (2015); Parker, Riyani, & Nolan (2016) bahwa masalah dari segi sosial yang dialami oleh orang tua tunggal berkaitan dengan adanya stigma

negatif dari masyarakat. Kemudian, didukung pula dengan penelitian Lenette (2013), Parker (2016) dan Pohlman (2015) yang melaporkan bahwa ibu tunggal di Asia sering menerima stigma negatif mengenai status mereka.

Menurut Rahayu (2017) perubahan peran menjadi orang tua tunggal menuntut adanya kewajiban dan tanggungjawab berperan ganda pada ibu tunggal dalam kehidupan rumah tangga, termasuk menjalankan pekerjaan rumah sebagai laki-laki yang sebelumnya dilakukan oleh pasangan. Hal tersebut sesuai dengan apa yang dialami oleh informan X dan Y. Kedua informan tersebut mengeluhkan perihal kendala dalam mengelola rumah tangga. Informan X terkendala mengerjakan tugas rumah tangga karena sudah sibuk bekerja dari pagi hingga sore, sehingga pekerjaan rumah tangga menjadi terbengkalai. Sedangkan Y mengeluhkan perihal dirinya yang mengalami kesulitan mengerjakan tugas rumah tangga yang seharusnya dilakukan oleh laki-laki. Menjadi orang tua tunggal diharuskan menjalani kehidupan seorang diri tanpa kehadiran dan dukungan dari pasangan.

Kemudian, perihal konflik dalam diri merupakan masalah khusus yang dialami informan Y. Konflik dalam diri tersebut berupa kebiasaan berpikir negatif, selalu memikirkan penilaian orang lain, rasa cemas yang berlebih⁶, serta apabila realita yang terjadi tidak sesuai dengan rencananya, ia akan mudah merasa kecewa. Menurut Marbun, Pardede, & Perkasa (2019) kecemasan dapat dirasakan oleh setiap individu jika mengalami tekanan dan dapat berkembang dalam jangka waktu lama. Selain itu, rasa cemas juga dapat muncul sebagai akibat dari adanya tuntutan yang melebihi kemampuan individu untuk memenuhinya. Ketika individu mengalami kecemasan yang terus menurun, hal tersebut dapat mengganggu aktivitasnya dalam sehari-hari (Sari, Bulantika, Utami & Kholidin, 2020).

Untuk mengatasi permasalahan yang dialami, ketiga informan telah melakukan upaya yang berfokus pada pemecahan masalah. Upaya yang paling dominan digunakan yaitu mencari dan mendapatkan dukungan dari keluarga, tetangga, maupun rekan kerja. Dukungan tersebut berupa meminta saran serta bantuan nyata secara langsung atas masalahnya. Hal itu senada dengan teori strategi *coping* milik Lazarus & Folkman (1984). Dalam teori tersebut dijelaskan bahwa salah satu bentuk *coping* fokus pada masalah yaitu *seeking social support* atau bereaksi dengan mencari dukungan dari pihak luar, baik berupa informasi maupun bantuan secara nyata. Begitu pula studi Reis, Surjaningrum, & Herdiana (2021) yang melaporkan bahwa ibu tunggal dalam

penelitiannya menggunakan dukungan sosial berupa mencari informasi dari orang lain mengenai situasi yang dihadapi serta mempertimbangkan saran-saran yang telah diberikan.

Selain melakukan upaya yang berfokus pada pemecahan masalah, ketiga ibu tunggal juga melakukan upaya yang bertujuan untuk memodifikasi fungsi emosi tanpa melakukan usaha mengubah situasi yang menekan secara langsung. Adapun upaya-upaya yang dilakukan di antaranya dengan berdoa, melakukan relaksasi pernapasan ataupun kegiatan yang menyenangkan seperti berolahraga, berbelanja dan menonton film. Mereka juga belajar untuk menerima keadaan sebagai ibu tunggal. Informan Y bahkan memilih untuk tidak memperdulikan penilaian orang lain dan membatasi interaksinya. Upaya-upaya yang dilakukan oleh ketiga informan juga sejalan dengan teori strategi *coping* milik Lazarus & Folkman (1984) mengenai *coping* berfokus pada emosi, seperti *positive reappraisal* (memberi penilaian positif), *accepting responsibility* (penekanan pada tanggung jawab), dan *escape avoidance* (penghindaran). *Coping* tersebut cenderung dilakukan apabila individu merasa tidak mampu mengubah kondisi yang menekan dan hanya dapat menerima kondisi tersebut.

Dapat diketahui bahwa ketiga informan telah melakukan berbagai cara guna mengatasi problema selama menjalankan perannya sebagai ibu tunggal. Akan tetapi, *coping-coping* tersebut dirasa belum sepenuhnya membantu dalam mengurangi tekanan yang dialami. Ketiga ibu tunggal juga melibatkan cara-cara yang didasarkan pada ajaran dalam agama atau biasa disebut dengan *spiritual coping* secara bersamaan, yang pada akhirnya dapat membantu mereka memahami bagaimana upaya yang tepat dalam menghadapi situasi penuh tekanan. Meskipun peran agama tidak secara langsung dapat membantu dalam penyelesaian masalah, namun dapat memberikan ketenangan dan harapan baru pada individu (Mundo et al. 2019).

Adapun faktor yang melatarbelakangi penggunaan *spiritual coping* pada ketiga ibu tunggal, seperti kekecewaan dan merasa tidak bisa selalu bergantung pada orang lain ketika memiliki masalah. Hal tersebut membuat ketiga informan beranggapan bahwa ketika sudah tidak bisa lagi memikirkan solusi atas masalahnya, yang bisa mereka lakukan yaitu dengan mendekatkan diri kepada Allah. Sudah sewajarnya sebagai umat Muslim melibatkan ajaran-ajaran dalam agama sebagai pedoman untuk mengatasi permasalahan dalam hidup. Senada dengan penjelasan Achour, Bensaid, & Nor (2015) bahwa individu yang selalu mengingat Allah dapat menciptakan kesadaran dalam dirinya bahwa ada kekuatan lebih besar yang mampu mengubah situasi sulit.

Hal tersebut dianggap cara yang efektif untuk membantu individu ketika berada dalam situasi penuh tekanan.

Faktor penggunaan spiritual *coping* lainnya yaitu adanya kebiasaan mengikuti pengajian dan mengandalkan doa kepada Allah, seperti yang dilakukan informan X dan informan Z. Sementara informan Y memiliki alasan sebagai cara untuk melindungi diri dari stigma sosial yaitu dengan menggunakan jilbab. Menurut Anggraini (2014) pada umumnya individu yang memiliki keyakinan pada agama, maka individu tersebut akan terbiasa melibatkan unsur-unsur keagamaan dalam mengatasi setiap permasalahan yang dialami. Senada dengan pendapat Utami (2012) bahwa melalui berdoa, ritual, dan keyakinan pada agama dapat membantu individu ketika mengalami permasalahan karena adanya harapan terhadap kekuatan lebih besar.

Selanjutnya, faktor lingkungan juga berpengaruh dalam penggunaan spiritual *coping*, terlebih dikarenakan informan dalam penelitian ini bekerja di lingkungan kerja yang agamis. Sehingga, selain bekerja mereka juga mendapatkan pengetahuan lebih mengenai agama, yang pada akhirnya memberikan pengaruh berbeda dalam memilih cara untuk menghadapi kesulitannya. Begitu juga dengan saran dari orang lain pun menjadi faktor yang berperan dalam pemilihan spiritual *coping* pada informan Y. Sejalan dengan pernyataan Pargament, Koenig, & Perez (2000) mengenai adanya faktor lingkungan dan kebudayaan yang dapat mempengaruhi penggunaan spiritual *coping* pada individu. Andrianto, Setyawati, Muin & Mendrofa (2020) juga memaparkan bahwa konteks budaya dan lingkungan menjadi faktor yang mempengaruhi spiritualitas individu.

Bentuk-bentuk spiritual *coping* yang digunakan ketiga informan, seperti mendekatkan diri kepada Allah dengan memperbanyak salat, berdoa dan berzikir. X pun melakukan puasa sunah dan salat sunah. Hal tersebut selaras dengan penelitian Greer & Abel (2017) yang melaporkan bahwa doa dianggap sebagai cara berkomunikasi subjek kepada Tuhan setiap harinya untuk meminta petunjuk supaya diarahkan ke jalan yang baik dan benar. Islam jelas mengajarkan umatnya untuk berdoa kepada Allah saat membutuhkan bimbingan dan pertolongan. Adapun manfaat dari doa yaitu dapat membuat kondisi individu menjadi seimbang, mampu mengubah kekhawatiran menjadi kekuatan positif (Achour, Bensaid, & Nor, 2015) serta dapat meningkatkan harapan (Dharma, Parellangi, & Rahayu, 2020). Sementara zikir diketahui dapat memberikan ketenangan dari pikiran dan perasan negatif (Yuliasari, Wahyuningsih &

Sulityarini, 2018), serta memiliki manfaat dapat memberikan harapan pada individu (Jasperse, Ward & Jose, 2012).

Bentuk spiritual *coping* kedua yaitu mengikuti pengajian atau mendengarkan kajian secara online. Informan Z aktif mengikuti pengajian, baik secara tatap muka sebelum pandemi maupun secara online selama masa pandemi. Sementara informan Y bahkan sampai mengunduh video-video kajian online yang menurutnya mudah dipahami untuk membantu dalam pengendalian dirinya. Selaras dengan pernyataan Wu & Liu (2013) yaitu melalui keyakinan dan praktik agama yang sudah biasa diterapkan dapat mengubah penilaian kognitif seseorang atas peristiwa yang negatif dan secara langsung maupun tidak langsung dapat mengurangi perasaan menyakitkan dan mendorong emosi positif. Amita, Wahyuningsih, & Sulistyarini (2021) menambahkan bahwa agama merupakan salah satu faktor protektif dalam hidup yang dapat mencegah hal-hal di luar kendali manusia.

Berperilaku sabar merupakan bentuk spiritual *coping* yang dilakukan oleh X ketika memberikan pelayanan sebagai kepala Tata Usaha. Bersabar ketika bekerja selalu ia terapkan karena sudah berkomitmen sejak awal untuk memberikan pelayanan sebaik mungkin kepada mahasiswa maupun dosen. Hal tersebut diperkuat pemaparan Achour, Bensaid, & Nor (2015) bahwa perilaku sabar memiliki peran besar dalam tekanan hidup yang dapat memperkuat individu resistensi terhadap stres dan memperkuat reaksi terhadap kecemasan. Kemudian, ikhlas juga merupakan spiritual *coping* yang diterapkan oleh Y dan Z dalam menjalankan peran sebagai ibu tunggal maupun ikhlas ketika melepas kepergian suami. Senada dengan penelitian Bahari, Alwi, Jahan, Ahmad & Saiboon (2016) yang diketahui bahwa spiritual *coping* yang muncul yaitu dengan ikhlas menerima keadaan yang terjadi karena sudah ditakdirkan oleh Allah. Selain itu, Z juga tetap berikhtiar ketika menghadapi masalah di samping mengandalkan doa kepada Allah. Hal tersebut senada dengan pendapat Hasanah & Fadlilah (2018) bahwa Islam menganjurkan umatnya untuk melakukan ikhtiar dengan sebaik-baiknya, agar setiap masalah yang dihadapi dapat secepatnya tertangani.

Spiritual *coping* yang digunakan selanjutnya adalah berserah kepada Allah atau bertawakal. Tawakal merupakan spiritual *coping* yang paling ditekankan oleh Y dalam menghadapi kesulitannya sebagai ibu tunggal. Hal ini diperkuat pernyataan Mulyana (2015) bahwa individu yang sepenuhnya bertawakal kepada Allah sejatinya akan senantiasa mensyukuri apa yang telah Allah takdirkan dan senantiasa ikhlas dengan segala sesuatu, karena pada dasarnya apa yang

terjadi merupakan takdir dari Allah. Berikutnya, bersyukur juga merupakan bentuk spiritual *coping* yang juga dilakukan oleh ketiga informan. Adapun bentuk bersyukur yang dilakukan berupa mengambil hikmah atas apa yang diberikan atau ditakdirkan oleh Allah dalam hidup. Dapat mengambil hikmah yang dilakukan oleh ketiga informan juga dapat disebut dengan *benevolent reappraisal* atau menilai kembali secara positif terhadap permasalahan yang terjadi (Aflakseir & Coleman, 2011).

Adapun dampak yang dirasakan oleh ketiga informan dari penggunaan spiritual *coping* yaitu mendapatkan pertolongan atau kemudahan dari Allah atas kesulitannya. Hasil penelitian tersebut selaras dengan pernyataan Al Baqi & Sholihah (2019) bahwa seorang Muslim percaya bahwa setiap kesakitan, hidup, mati, serta gembira datangnya dari Allah, dan hanya Allah yang mampu memberikan kekuatan untuk bertahan. Selain itu juga, mereka percaya bahwa setiap kehilangan merupakan ujian dari Allah dan dengan bersabar serta percaya akan rahmat Allah mereka mampu melewati ujian tersebut. Dampak lain yang dirasakan dalam penelitian ini yaitu memberikan ketenangan hati serta pikiran karena ketiga informan menyadari adanya peran Allah yang akan memberikan kekuatan lebih untuk menghadapi masalah dalam hidup. Selain itu, secara khusus penyelesaian masalah berbasis pada ajaran agama dapat menambah keimanan dan ketakwaan pada Z, menambah ilmu agama pada X dan mampu mengontrol kecemasan serta mencegah depresi pada Y. Hal tersebut diperkuat penelitian Azisi (2020) bahwa dengan selalu berserah kepada Allah akan memberikan energi positif, sikap optimis dan dapat memunculkan perasaan tenang, puas, aman serta bahagia. Individu yang menggunakan spiritual *coping* dalam kehidupannya, maka individu tersebut akan cenderung merasa lebih tenang dan tidak mudah cemas dalam menghadapi masalahnya (McMahon & Biggs, 2012).

4. PENUTUP

Menjadi ibu tunggal karena kematian pasangan bukanlah suatu hal mudah untuk diterima dan dijalani. Ada berbagai macam permasalahan yang dialami dalam penelitian ini, meliputi kondisi ekonomi, gangguan psikologis, kekhawatiran pada anak, stigma sosial, hambatan dalam bersosialisasi, kendala mengelola tugas rumah tangga. Selain itu, informan juga ada yang mengeluhkan perihal konflik dalam dirinya seperti kebiasaan berpikir negatif serta masalah pekerjaan di masa pandemi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu tunggal dalam penelitian ini tidak hanya menggunakan strategi *coping* fokus pada masalah dan emosi. Ketiga informan juga

menggunakan spiritual *coping* secara bersamaan guna membantu menghadapi situasi penuh tekanan. Adapun *coping* fokus masalah yang paling dominan digunakan yaitu mencari dukungan dari keluarga, tetangga, maupun rekan kerja. Dukungan tersebut dapat berupa informasi/saran maupun bantuan secara nyata. Lalu, *coping* fokus pada emosi yang digunakan seperti mendekatkan diri kepada Allah, mengatur pola pikir, mengendalikan emosi, dan melakukan kegiatan menyenangkan. Sementara, spiritual *coping* yang digunakan seperti berdoa, berzikir, bersyukur, sabar, ikhlas, ikhtiar, serta tawakal. Keberagaman spiritual *coping* yang dilakukan ketiga informan disebabkan oleh berbagai faktor, di antaranya cara yang bisa dilakukan, kekecewaan pada orang lain, kebiasaan, perlindungan diri, saran dari orang lain, memperoleh ketenangan, serta faktor lingkungan pekerjaan.

Penggunaan spiritual *coping* memunculkan pengalaman spiritual tersendiri bagi ketiga informan, di antaranya muncul perasaan kehambaan kepada Allah, seperti mendapat mukjizat dari Allah, memperoleh kekuatan tersendiri, dan dapat menyejukkan hati. Kemudian, beban yang ditanggung seperti terangkat begitu saja, serta menyadari bahwa masalah dalam hidup merupakan pembelajaran dari Allah. Adapun dampak yang diperoleh dari penggunaan spiritual *coping* tersebut di antaranya dapat berpikir positif, mendapatkan kemudahan dan solusi dari Allah di waktu yang tepat sehingga masalah yang dialami dapat terselesaikan, mampu mengontrol rasa cemas dan mencegah depresi, menambah keimanan, ketakwaan serta ilmu agama. Dengan demikian, penggunaan spiritual *coping* pada ibu tunggal mampu melengkapi kekurangan dari strategi *coping* fokus pada masalah dan emosi yang telah ada, karena adanya ajaran-ajaran dalam agama yang dapat menimbulkan kekuatan batin pada diri informan.

Adapun kekurangan dari penelitian ini yaitu informan penelitian yang digunakan memiliki tahap perkembangan keluarga yang berbeda, baik dari usia ibu tunggal sendiri maupun usia anak, sehingga berdampak pada adanya perbedaan kerepotan peran pengasuhan pada ibu tunggal. Saran untuk penelitian selanjutnya apabila ada yang ingin melanjutkan dengan tema yang sama, diharapkan dapat melakukan pada informan yang memiliki tahap perkembangan keluarga yang sama, seperti ibu tunggal berusia muda dan memiliki anak usia dini. Hal tersebut dilakukan supaya dapat memperoleh eksplorasi yang lebih mendalam dan komprehensif mengenai pengalaman ibu tunggal dalam menggunakan spiritual *coping*.

Saran bagi informan penelitian, diharapkan mampu mempertahankan dan meningkatkan spiritual *coping* yang telah dilakukan bersamaan dengan strategi *coping* lainnya guna membantu

menyelesaikan masalah yang dialami. Selain itu, informan diharapkan dapat memanfaatkan adanya peran lingkungan pekerjaan yang agamis dengan mengikuti pengajian online maupun webinar yang diadakan oleh instansi guna menambah ilmu serta memperkuat keimanan dan ketakwaan meskipun dalam keadaan pandemi Covid-19 seperti saat ini. Sementara bagi instansi, diharapkan dapat memfasilitasi kegiatan webinar ataupun pengajian rutin satu bulan sekali terkhusus bagi karyawan yang berperan sebagai ibu tunggal dengan tema “Bangkit dan Berdaya dengan Kekuatan Agama”.

DAFTAR PUSTAKA

- Achour, M., Bensaid, B., & Nor, M. B. (2015). An Islamic perspective on coping with life stressor. *Applied Research Quality of Live*, 1-23. doi:10.1007/s11482-015-9389-8
- Adam, Z., & Ward, C. (2016). Stress, religious coping and wellbeing in acculturating Muslims. *Journal of Muslim Mental Health*, 10(2), 3-26. doi:10.3998/jmmh.10381607.0010.201
- Aflakseir, A., & Coleman, G. (2011). Initial development of the Iranian religious coping scale. *Journal of Muslim Mental Health*, 4, 44-59. doi:10.3998/jmmh.10381607.0006.104
- Akbar, A. A. (2019). Pola asuh anak dengan orang tua tunggal di Binamu Jenepoto. *Jurnal Kajian Sosial dan Budaya*, 11-20.
- Al Baqi, S., & Sholihah, A. M. (2019). Manfaat shalat untuk kesehatan mental: sebuah pendekatan psikoreligi terhadap pasien Muslim. *Qalamuna-Jurnal Pendidikan, Sosial dan Agama*, 11(1), 83-92. doi:https://doi.org/10.5281/zenodo.3559226
- Amita, N., Wahyuningsih, H., & Sulistyarini, I. (2021). Pelatihan koping religius dalam menurunkan kecemasan pada penderita kista ovarium. *Al-Hikmah: Jurnal Agama dan Ilmu Pengetahuan*, 18(1), 54-64. doi:https://doi.org/10.25299/al-hikmah:jaip.2021.vol18(1).6610
- Andrianto, M. B., Setyawati, A. D., Muin, M., & Mendrofa, F. M. (2020). Koping religius pada kelompok penderita HIV/AIDS. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 2(2), 150-157. doi:https://doi.org/10.31539/joting.v2i2.1528
- Anggraini, B. D. (2014). Religious coping dengan stres pada mahasiswa. *Cognicia*, 2(1).
- Anjani, V. M. (2019). Dukungan sosial dengan strategi koping religius pada janda polisi (warakawuri). *Intuisi, Jurnal Psikologi Ilmiah*, 11(3), 219-237. doi:10.15294/intuisi.v11i3.18814
- Aprilia, W. (2013). Resiliensi dan dukungan sosial pada orang tua tunggal (studi kasus pada ibu tunggal di Samarinda). *Psikoborneo*, 1(3), 157-163. Retrieved from ejournal.psikologi.fisip-unmul.org
- Azisi, A. M. (2020). Peran agama dalam memelihara kesehatan jiwa dan kontrol sosial masyarakat. *Jurnal Psikologi Islam Al-Qalb*, 11(2), 55-75. doi:https://doi.org/10.15548/alqalb.v11i2.1683

- Bahari, R., Alwi, M. M., Jahan, N., Ahmad, M. R., & Saiboon, I. M. (2016). How do people cope with post traumatic distress after an accident? the role of psychological, social and spiritual coping in Malaysian muslim patients. *European Journal of Psychotherapy and Counselling*, 18(4), 349-366. doi:10.1080/13642537.2016.1260615
- Cahyani, K. D. (2016). Masalah dan kebutuhan orang tua tunggal sebagai kepala keluarga. *E-Journal Bimbingan dan Konseling Edisi* 8, 156-163. Retrieved from <http://journal.student.uny.ac.id/ojs/ojs/index.php/fipbk/article/view/4316>
- Dewi, L. (2017). Kehidupan keluarga single mother. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 2(3), 44-48. doi:<https://doi.org/10.23916/08422011>
- Dharma, K. K., Parellangi, A., & Rahayu, H. (2020). Religious spiritual and psycososial coping training (RS-PCT) meningkatkan penerimaan diri dan efikasi diri pada pasien paska stroke. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 3(2), 520-533. doi:<https://doi.org/10.31539/jks.v3i2.1147>
- Faradina, F. A., & Fajrianthi. (2012). Konflik pekerjaan-keluarga dan coping pada single mothers. *Jurnal Psikologi Industri dan Organisasi*, 1(2), 104-111.
- Febrianto, P. T. (2021). Strategi bertahan hidup ibu tunggal mahasiswa universitas selama pandemi Covid-19. *Society*, 9(1), 20-39. doi:10.33019/society.v9i1.301
- Gholamzadeh, S., Hamid, T. A., Basri, H., Sharif, F., & Ibrahim, R. (2014). Religious coping and psychological well-being among Iranian stroke caregivers. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 19 (5), 478-484. Retrieved from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25400675> <http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=PMC4223964>
- Greer, D. B., & Abel, W. M. (2017). Religious/spiritual coping in older African American women. *The Qualitative Report*, 22(1), 237-260.
- Grossoehme, D. H., Jacobson, C. J., Cotton, S., Ragsdale, J. R., VanDyke, R., & Seid, M. (2011). Written prayers and religious coping in a paediatric hospital setting. *Mental, Health, Religion & Culture*, 14(5), 423-432. doi:10.1080/13674671003762693
- Hadi, W. (2019). Peran ibu single parent dalam membentuk kepribadian anak; kasus dan solusi. *EL-BANAT: Jurnal Pemikiran dan Pendidikan Islam*, 9(2), 301-320.
- Harun, S., Mohamad, Z., Talib, J. A., & Omar, N. E. (2020). Coping strategies: issues and preferences amongst single mothers in Terengganu, Malaysia. *International Journal of Management (IJM)*, 11(7), 361-366. doi:10.34218/IJM.11.7.2020.034
- Hasanah, H., & Fadlilah, A. (2018). Problem religiusitas dan coping spiritual pada anak berhadapan hukum. *SAWWA: Jurnal Studi Gender*, 13(1), 67-84. doi:10.21580/sa.v13i1.2474
- Hashim, I. M., Azmawati, A. A., & Endut, N. (2015). Stress, roles and responsibilities of single mothers in Malaysia. *SHS Web of Conferences*, 18, 1-8. doi:10.1051/shsconf/20151803003

- Herdiana, D., & Nurul, S. (2020). Implikasi tatanan normal baru terhadap kehidupan sosial kemasyarakatan. *Jurnal Ilmiah Dinamika Sosial*, 4(2), 300-328. doi:10.15408/sjsbs.v7i5.15314
- Ifcher, J., & Zarghamee, H. (2014). The happiness of single mothers: evidence from the general social survey. *Journal Happiness Studies*, 1(5), 1219-1238. doi:10.1007/s10902-013-9472-5
- Jasperse, M., Ward, C., & Jose, P. E. (2012). Identity, perceived religious discrimination, and psychological well-being in Muslim immigrant women. *Applied Psychology*, 61(2), 250-271. doi:10.1111/j.1464-0597.2011.00467.x
- Kahija, Y. L. (2017). *Penelitian fenomenologis jalan memahami pengalaman hidup*. Sleman: PT Kanisius.
- Kong, K. A., Choi, H. Y., & Kim, S. I. (2017). Mental health among single and partnered in South Korea. *PLOS ONE*, 1-16. doi:10.1371/journal.pone.0182943
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. Springer publish company.
- Lenette, C. (2013). 'I am a widow, mother and refugee': Narratives of two refugee widows resettled to Australia. *Journal of Refugee Studies*, 27(3), 403-421. doi:10.1093/jrs/fet045
- Maulida, D. S., & La Kahija, Y. F. (2015). Work family conflict pada single mother yang bercerai: interpretative phenomenological analysis. *Jurnal Empati*, 4(1), 62-68.
- McMahon, B. T., & Biggs, H. C. (2012). Examining spirituality and intrinsic religious orientation as a means of coping with exam anxiety. *Vulnerable Groups & Inclusion*, 1-21. doi:10.3402/vgi.v3i0.14918
- Octaviani, M., Herawati, T., & Tyas, F. S. (2018). Stres, strategi koping dan kesejahteraan subyektif pada keluarga orang tua tunggal. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, 11(3), 169-180. doi:10.24156/jikk.2018.11.3.169
- Pargament, K. I. (1997). *The psychology of religion and coping: theory, research, practice*. New York: Guilford Press.
- Pargament, K. I., Koenig, H. G., & Perez, L. M. (2000). The many methods of religious coping: development and initial validation of the rcope. *Journal of Clinical Psychology*.
- Parker, L. (2016). The theory and context of the stigmatisation of widows and divorcees (janda) in Indonesia. *Indonesia and the Malay World*, 44(128), 7-26. doi:10.1080/13639811.2015.1100863
- Parker, L., Riyani, I., & Nolan, B. (2016). The stigmatisation of widows and divorces (janda) in Indonesia, and the possibilities for agency. *Indonesia and The Malay World*, 44(128), 27-46. doi:10.1080/13639811.2016.1111677
- Pitasari, A. T., & Cahyono, R. (2014). Coping pada ibu yang berperan sebagai orangtua tunggal pasca kematian suami. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 3(1), 37-41. Retrieved from <http://journal.unair.ac.id/filerPDF/jpppf713468974full.pdf>

- Pohlman, A. (2015). Janda PKI: stigma and sexual violence against communist widows following the 1965-1966 massacres in Indonesia. *Indonesia and the Malay World*, 44(128), 68-83. doi:10.1080/13639811.2015.1100873
- Rahayu, A. S. (2017). Kehidupan sosial ekonomi single mother dalam ranah domestik dan publik. *Jurnal Analisa Sosiologi*, 6(1), 82-99.
- Sari, P., Bulantika, S. Z., Utami, F. P., & Kholidin, F. I. (2020). Pengaruh manajemen stress dan kelola emosi terhadap tingkat kecemasan siswa di masa new normal. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 2(2), 62-67. doi:10.51214/bocp.v2i2.44
- Soemanto, R. B., & Haryono, B. (2018). Kenakalan pelajar dalam keluarga single parent di Sekolah Menengah Atas Negeri I Girimarto, Wonogiri tahun 2012/2013 . *Jurnal Analisa Sosiologi*, 4(2).
- Utami, M. S. (2012). Religiusitas, koping religius, dan kesejahteraan subjektif. *Jurnal Psikologi*, 39(1), 46-66.
- Utami, N. P., & Hanani, S. (2018). Kebertahanan perempuan Simalanggang menjadi single mother. *Turast: Jurnal Penelitian dan Pengabdian*, 6(1), 25-36. doi:https://doi.org/10.15548/turast.v6i1.683
- Yuliasari, H., Wahyuningsih, H., & Sulistyarini, R. I. (2018). Efektivitas pelatihan koping religius untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis pada penderita diabetes mellitus tipe 2. *Journal of Psychological Science and Profesion (JPSP)*, 2(1), 73-82. doi:10.24198/jpsp.v2i1.15024