

PENDAHULUAN

Saat ini seluruh negara di dunia, termasuk Indonesia sedang dilanda bencana yang berkaitan dengan kesehatan dan dikenal dengan *Coronavirus Disease* atau Covid-19. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) bahkan telah menyatakan wabah Covid-19 sebagai kesehatan masyarakat darurat yang menjadi perhatian internasional (WHO, 2020). Sejak dilaporkan pertama kali pada 2 Maret 2020 hingga 28 Desember 2020, pemerintah Indonesia melalui laman Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19 telah mengonfirmasi terdapatnya sejumlah 719.219 kasus positif Covid-19, dengan 21.452 kasus di antaranya meninggal dunia dan 589.978 kasus sembuh. Sejumlah aspek di kehidupan masyarakat cenderung terdampak karena adanya wabah Covid-19, di antaranya pada perekonomian (Hadiwardoyo, 2020; Hanoatubun, 2020; Yamali & Putri, 2020), kesehatan (Ilpaj & Nurwati, 2020), pendidikan (Aji, 2020) maupun kehidupan sosial masyarakat (Herdiana & Nurul, 2020).

Pemerintah Indonesia telah berupaya untuk menahan lajunya penyebaran dari Covid-19 dengan melakukan pembatasan sosial berskala besar (PSBB), salah satunya dengan memberlakukan kebijakan untuk belajar dari rumah (*study from home*) pada anak sekolah dan bekerja dari rumah (*work from home*) pada karyawan. Perubahan yang terjadi karena adanya Covid-19 ini merubah sistem bekerja dari interaksi langsung menjadi sistem daring (dalam jaringan), sehingga secara tidak langsung memaksa karyawan untuk cepat melakukan adaptasi terhadap keadaan dan sistem baru. Hal tersebut dapat membuat karyawan merasakan beban kerja yang lebih besar dari biasanya, tak terkecuali pada karyawan yang berperan sebagai ibu tunggal.

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*). Adapun faktor penyebab menjadi orang tua tunggal yaitu dikarenakan perceraian (Suprihatin, 2018), kematian pasangan (cerai mati), kehamilan di luar nikah, adopsi (Octaviani, Herawati, & Tyas, 2018; Wahyuni, Soemanto, & Haryono, 2015) dan ditelantarkan atau ditinggalkan pasangan begitu saja tanpa bercerai (Akbar, 2019). Dalam pelaksanaannya, orang tua tunggal baik ayah ataupun ibu diharuskan menjalankan peran ganda sekaligus yaitu sebagai ayah yang fungsinya

mencari nafkah, dan sebagai ibu yang berperan membesarkan serta mendidik anak (Layliyah, 2013; Sirait & Minauli, 2015) agar keluarga dapat kembali berfungsi secara normal.

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). Adapun masalah ekonomi berkaitan dengan pekerjaan dan pemenuhan kebutuhan sehari-hari. Seperti yang terjadi pada seorang ibu tunggal asal Makasar berinisial E yang ditangkap polisi setelah ketahuan mengedarkan narkoba jenis sabu. Motif E menjual narkoba yaitu untuk menafkahi dirinya bersama ketiga anak lelakinya. Hal tersebut dikarenakan perceraian E dengan suami dua tahun silam membuat E tak lagi bisa membiayai anaknya hanya dengan mengandalkan hasil jualan gorengan (Himawan, 2019). Masalah dari segi sosial biasanya berkaitan dengan stigma negatif dari masyarakat terhadap kehidupan orang tua tunggal (Hasanah & Ni'matuzahroh 2018; Maulida & La Kahija 2015; Parker, Riyani & Nolan, 2016). Sedangkan permasalahan psikologis yang muncul menurut penelitian Cahyani (2016) berupa kekhawatiran mengasuh serta mendidik anak seorang diri, merasa kesepian dan terpuruk. Sementara dalam penelitian Pitasari & Cahyono (2014) menunjukkan bahwa subjek yang merupakan ibu tunggal membutuhkan proses cukup lama untuk dapat mengembalikan keadaan, bahkan sempat merasa stres hingga meminum obat tidur setiap hari pasca suaminya meninggal dunia.

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*.

Strategi *coping* merupakan suatu upaya di mana individu mencoba untuk mengelola jarak yang ada antara tuntutan-tuntutan (baik tuntutan yang berasal dari individu, maupun dari lingkungan) dengan sumber daya yang mereka gunakan untuk menghadapi situasi yang penuh tekanan (Lazarus & Folkman, 1984). 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). Lebih lanjut lagi, ada beberapa hal yang ditekankan oleh Pargament mengenai spiritual *coping*, di antaranya: (1) Spiritual *coping* menyajikan beberapa fungsi, termasuk pencarian makna, keintiman dengan orang lain, identitas, kontrol, pengurangan kecemasan, serta pencarian kesakralan atau spiritualitas itu sendiri; (2) Spiritual *coping* bersifat multi-modal dengan melibatkan perilaku, emosi, hubungan, dan kognisi; (3) Spiritual *coping* merupakan proses dinamis yang berubah seiring waktu, konteks, dan keadaan; (4) Spiritual *coping* bersifat multivalen, proses yang mengarah pada hasil yang bermanfaat atau merugikan, dan dengan demikian, penelitian tentang spiritual *coping* mengakui adanya “pahit dan manis” kehidupan; (5) Spiritual *coping* dapat menambah dimensi khusus pada proses *coping* berdasarkan perhatiannya yang unik tentang hal-hal sakral; serta (6) Karena fokusnya yang khas pada cara-cara melibatkan peran agama, spiritual *coping* dapat menambah informasi penting bagi pemahaman kita tentang agama dan hubungannya dengan kesehatan serta kesejahteraan, terutama di antara orang-orang yang menghadapi situasi kritis dalam kehidupan. Spiritual *coping* cenderung digunakan individu ketika mengharapkan 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.

Berikut adalah hasil-hasil riset yang menunjukkan kelebihan dari spiritual *coping* dibandingkan dengan strategi *coping* milik Lazarus dan Folkman. Pada penelitian Utami (2012) diketahui bahwa ketika mengalami permasalahan dalam hidup, individu cenderung mendekatkan diri kepada Allah dengan memperbanyak ibadah, dan meminta bantuan serta kekuatan dari Allah. Selain itu, mereka juga cenderung akan memaknai peristiwa tersebut secara positif dan ikhlas menerima kenyataan. Penelitian Gholamzadeh, Hamid, Basri, Sharif & Ibrahim (2014) membuktikan bahwa

penyelesaian masalah berbasis agama dapat mengatasi peristiwa yang dianggap menyakitkan dalam kehidupan. Penelitian lain menunjukkan bahwa spiritual *coping* terbukti memainkan peran penting dalam mengatasi efek stresor pada individu. Ketika spiritual *coping* individu tinggi, maka individu tersebut mampu meredam tekanan emosional melalui perilaku seperti berdoa atau berserah pada Tuhan. Sebaliknya, apabila spiritual *coping* rendah, maka tekanan emosional yang tinggi tidak mampu diredam dan secara tidak langsung akan mengalami peningkatan respon stres pada individu (Safaria, 2011; Juniarly & Hadjam, 2012).

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 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. Lebih lanjut lagi, 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.

Menurut literatur Islam, ada penekanan mengenai keyakinan pada agama dan praktek-praktek religi yang dapat digunakan sebagai sumber daya untuk menghadapi kesulitan. Islam juga mengajarkan orang untuk bersabar, berdoa, percaya dan bertakwa pada Allah saat membutuhkan bimbingan dan pertolongan (Aflakseir & Coleman, 2011). Hal tersebut dapat berpotensi untuk mengurangi stres, depresi dan kecemasan pada individu (Achour, Bensaid, & Nor, 2015). Seperti disebutkan dalam Al-Qur'an Surat Al-Baqarah ayat 152-153: *“Maka ingatlah kepada-Ku, maka Aku akan mengingatmu. Bersyukurlah kepada-Ku dan janganlah kamu ingkar kepada-Ku. Wahai orang-orang yang beriman! Mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sungguh, Allah beserta orang-orang yang sabar”*.

Selain itu, dalam Al-Qur'an juga terdapat pedoman bagi umatnya untuk melakukan usaha guna meminimalkan tekanan yang dialami, yaitu dengan mengingat Allah atau yang disebut berzikir. Seperti pada penelitian Yuliasari, Wahyuningsih & Sulityarini (2018) yang menunjukkan bahwa pelatihan religius *coping* memiliki pengaruh untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis penderita diabetes mellitus tipe 2. Salah satu materi yang diberikan dalam pelatihan tersebut yaitu menciptakan hubungan baik dengan mengingat Allah yang dilakukan melalui praktek zikir. Praktek zikir membuat subjek merasakan kedekatannya dengan Allah, zikir juga menjadi waktu yang tepat untuk berserah diri dan mengadu pada Allah. Di sisi lain, praktek zikir memberikan ketenangan dari pikiran dan perasaan negatif pada subjek mengenai persepsi dalam menjalani hidup dengan penyakit diabetes. Sama halnya dengan penelitian Jasperse, Ward & Jose (2012) yang menjelaskan bahwa kegiatan keagamaan seperti berdoa, berzikir dan membaca Al-Qur'an memberikan manfaat untuk mencapai kesembuhan dan memberikan harapan pada individu.

Penelitian lain mengenai spiritual *coping* menunjukkan bahwa upaya mendekati 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). Dalam penelitian Chong, Chong, Tang, Ramoo, Chui & Hmwe (2019) diperoleh hasil bahwa spiritual *coping* memiliki

peran untuk mengatasi stresor pada orang tua yang memiliki anak dengan thalassemia. Spiritual *coping* juga memiliki peran penting untuk menghadapi kanker payudara (Borges, Caldeira, Caetano, de Magalhaes, Areco & Panobianco, 2017; Ursaru, Crumpei, and Crumpei, 2014) sehingga mampu merasakan ketenangan, kelegaan, dapat mengontrol emosi dan pikiran serta mempermudah dalam segala hal (Nurmahani, 2017). Sementara dalam menanggulangi stres di lingkungan kerja, diketahui bahwa salah satu karyawan sering berdoa dan berzikir supaya mendapatkan ketenangan hati. Selain itu, ia juga memikirkan kembali kesalahan masa lalu sebagai bagian dari proses muhasabah (Triwahyuni & Kadiyono, 2020). Kemudian, dalam riset Angganantyo (2014) ditemukan spiritual *coping* dengan cara dan jenis yang berbeda pada karyawan Muslim.

Pada penelitian Kurnia (2018) pada 3 ibu sebagai perawat utama anak *down syndrome* diketahui bahwa bentuk-bentuk religius-spiritual *coping* yang muncul di antaranya salat, berdoa, mengikuti pengajian, berhubungan baik dengan sesama, memiliki keyakinan kepada Allah bahwa akan diberikan pengampunan, menganggap mengasuh anak merupakan ladang pahala dan akan menolong sampai surga, bersyukur serta bersabar. Hal tersebut membuat ketiga informan merasa lebih mudah dalam menjalankan perannya dan dimudahkan rezekinya oleh Allah. Mereka juga merasa nyaman saat menyerahkan masalahnya kepada Allah. Sedangkan dalam penelitian Greer & Abel (2017) spiritual *coping* yang muncul berupa adanya keyakinan peran Tuhan dalam hidup. Salah satu subjek mengungkapkan bahwa dirinya merasa selalu terhubung dengan Tuhan dan merasa hanya Tuhan tempatnya untuk bersandar. Selain itu, doa juga diketahui sebagai mekanisme *coping* utama pada subjek dalam penelitian tersebut. Doa digambarkan sebagai cara salah satu subjek berkomunikasi kepada Tuhan setiap harinya untuk meminta petunjuk supaya diarahkan ke jalan yang baik dan benar.

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 selama masa pandemi Covid-19 berlangsung.

Studi pendahuluan peneliti lakukan untuk memperoleh gambaran spiritual *coping* kepada 4 karyawan UMS pada tanggal 3 November 2020. Berdasarkan hasil wawancara awal diketahui bahwa ke empat karyawan tersebut memiliki *coping* yang positif dan didasarkan pada agama. Sebagai contoh pada responden 1 (S), dan 3 (A) yang memiliki kendala dalam pekerjaan, seperti rasa bosan dan lelah, mereka mengatasinya dengan lebih memilih bersyukur karena masih dapat bekerja dan memberikan nafkah untuk keluarga, tetap melaksanakan ibadah, dan menikmati pekerjaannya atau mencoba cara lain ketika mengajar. Sementara responden 2 (Sa) yang merupakan staff perpustakaan juga memilih bersyukur dan bekerja semaksimal mungkin, meskipun saat ini beban pekerjaan bertambah karena harus menjelaskan berulang kali kepada mahasiswa mengenai informasi terkait perpustakaan melalui via online. Responden 4 (Sh) menambahkan bahwa dengan dukungan dari rekan kerja seperti saling membantu apabila ada kesulitan, saling menanyakan kabar dan saling mengkomunikasikan ketika ada masalah cukup membantu mengurangi beban kerja yang dirasakan. Selain itu, di UMS juga terdapat fenomena sosial mengenai karyawan yang menjadi orang tua tunggal. Hal ini diperkuat oleh penjelasan oleh Ibu T selaku Kepala Administrasi Tata Usaha salah satu fakultas di UMS yang juga merupakan seorang ibu tunggal, bahwa di

UMS terdapat karyawan yang menjadi ibu tunggal, meskipun tidak mengetahui untuk jumlah pastinya.

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 perihal 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.

Sebelum menjelaskan lebih lanjut mengenai spiritual *coping*, berikut adalah sejarah perkembangan dari strategi *coping*: (1) Lazarus & Folkman (1984) merupakan pencetus teori strategi *coping* dan membagi menjadi 2, yaitu *coping* fokus pada masalah atau *problem focused coping* (PFC) dan *coping* fokus pada emosi atau *emotion focused coping* (EFC). (2) Stuart & Sundeen (1991) mengembangkan teori strategi *coping* milik Lazarus & Folkman. Adapun perbedaannya yaitu pada PFC terdapat *coping* isolasi dan EFC lebih banyak mengarah pada perilaku negatif. (3) Pestonjee (1992) membedakan *coping* dengan pendekatan aktif dan pasif. (4) Pargament (1997) merupakan pencetus/peneliti utama dari religius *coping*. Menerbitkan buku *The Psychology of Religion and Coping*. Menjabarkan 3 konsep pendekatan dalam proses religius *coping*. (5) Pargament, Koenig & Perez (1998) membagi religius *coping* menjadi 2, yaitu religius *coping* positif dan religius *coping* negatif. Mengembangkan alat ukur religius *coping* scale (RCOPE). (6) Pargament, Koenig, & Perez (2000) berpendapat bahwa metode religius *coping* tidak menduplikasi metode *coping* non-religius. (7) Khan & Watson (2006) mengembangkan alat ukur religius *coping* bagi umat Islam untuk orang Pakistan berdasarkan RCOPE. (8) Jana-Masri & Priester (2007) mengembangkan alat ukur *Religiosity of Islamic Scale* (RoIS), instrument berbasis Al-Qur'an. (9) Amer, Hovey, Fox & Rezcallah (2008) mengembangkan alat ukur religius *coping* untuk orang Arab Amerika beragama Kristen dan Islam berdasarkan analisis skala penilaian Rasch. (10) Abu Raiya, Pargament, Stein & Mahoney (2008) merancang alat ukur *Psychological measure of Islamic Religiousness* (PMIR) untuk menilai praktik dan keyakinan Islam. (11) Aflakseir & Goleman (2011) mengembangkan alat ukur religius *coping* untuk umat Islam, terkhusus Muslim di Iran. Skala yang digunakan yaitu Iranian *Religious Coping Scale*, adopsi dari RCOPE milik Pargament dan menyesuaikan

dengan konsep Islam. (12) Bonab, Miner & Proctor (2013); Tedrus et al. (2013); Khodaveirdyzadeh et al (2016); Vitorino et al. (2016); Borges et al. (2017); Greer & Abel (2017) menganggap spiritualitas dan religiusitas mengarah pada konstruk yang sama dan saling berkaitan yaitu hubungan Muslim dengan Allah. Oleh karenanya, dalam penelitian mereka menyebutkannya dengan *spiritual/religius coping*.

Spiritual coping merupakan usaha menyelesaikan masalah dengan baik melalui bantuan orang lain, pemberian dukungan ataupun dengan pemahaman dan penanaman nilai-nilai keagamaan (Hasanah & Fadlilah, 2018) serta dengan cara mendekatkan diri dan selalu berpikir positif pada Tuhan atas apa yang terjadi (Reynolds, Mrug, Hensler, Guion & Madan-Swain, 2014). Sementara menurut Pargament, Koenig & Perez (2000) *spiritual coping* didefinisikan sebagai penggunaan teknik kognitif dan perilaku dalam menghadapi peristiwa yang penuh tekanan dengan berdasarkan keyakinan atau cara-cara yang telah diajarkan oleh agama, salah satunya dengan menggunakan perspektif Islam. Sementara Sulistyani, Supradewi & Syafitri (2019) menjelaskan lebih lanjut mengenai teknik kognitif dilakukan dengan melibatkan penilaian terhadap suatu kejadian sebagai rencana dari Tuhan, sedangkan komponen perilaku dilakukan dengan menggunakan praktek-praktek religius seperti berdoa, mencari ketenangan atau kekuatan dari Tuhan. Adapun *spiritual coping* yang diajarkan dalam Islam dilakukan dengan melalui doa, praktik ritual agama seperti salat, puasa, wisata religi, pemberian bimbingan dan pendampingan sehingga membantu menangani masalah. *Spiritual coping* adaptif, aktif dan fokus pada masalah (Pargament, Smith, Koenig & Perez, 1998). Oleh karena itu, melalui keyakinan dan praktik agama dapat mengubah penilaian kognitif seseorang atas peristiwa yang negatif dan secara langsung atau tidak langsung dapat mengurangi perasaan menyakitkan dan mendorong emosi positif (Wu & Liu, 2013).

Pargament, Tarakeshwar, Ellison & Wulf (2001) membedakan *spiritual coping* menjadi dua, yaitu *spiritual coping* positif dan *spiritual coping* negatif. Adapun aspek-aspek dari *spiritual coping* positif yaitu: (1) *Benevolent religious reappraisal*, yaitu menilai kembali stresor melalui agama secara baik; (2) *Collaborative religious coping*, yaitu mencari kontrol melalui hubungan kerjasama dengan Allah dalam pemecahan masalah; (3) *Seeking spiritual support*, yaitu mencari dukungan spiritual; (4) *Religious*

purification, yaitu mencari pemurnian spiritual melalui amalan religius; (5) *Spiritual connection*, yaitu mencari keterhubungan dengan kekuatan transenden; (6) *Seeking support from clergy or members*, yaitu mencari dukungan melalui saudara seiman dan alim ulama; (7) *Religious helping*, usaha untuk meningkatkan dukungan spiritual dan kenyamanan pada sesama; dan (8) *Religious forgiving*, yaitu mencari pertolongan agama dengan melepaskan setiap emosi negatif. Sementara aspek-aspek spiritual *coping* negatif di antaranya: (1) *Punishing God reappraisal*, menilai kembali stresor sebagai hukuman dari Allah; (2) *Demonic reappraisal*, menilai kembali stresor sebagai sebuah tindakan yang dilakukan oleh kekuatan jahat; (3) *Reappraisal of God's powers*, menggambarkan kekuatan Allah untuk mempengaruhi situasi stres; (4) *Self-directing religious coping*, mencari kontrol melalui inisiatif individu dibandingkan meminta bantuan pada Tuhan; (5) *Spiritual discontent*, ketidakpuasan terhadap Tuhan; dan (6) *Interpersonal religious discontent*, ketidakpuasan terhadap alim ulama ataupun saudara seiman.

Menurut Aflakseir & Coleman (2011) terdapat dua pola dan tiga macam ekspresi spiritual *coping* yang relevan dengan konsep Islam, yaitu: (1) *Spiritual coping* positif, terdiri dari (a) *Religious practice* (praktek agama), merupakan gambaran perilaku individu yang berfokus kepada pelaksanaan serta menjalankan tuntunan agamanya, seperti salat dan berdoa; (b) *Benevolent reappraisal* atau menilai kembali secara positif terhadap permasalahan yang terjadi, individu dapat mengambil pelajaran dari masalah yang ada; (c) *Active religious coping (coping religius aktif)*, menggambarkan perilaku religius *coping* secara aktif, dimana individu cenderung melakukan hal yang ia bisa semampunya dan menyerahkan sisanya pada Allah. (2) *Spiritual coping* negatif, terdiri dari (a) *Negative feeling toward God* atau adanya perasaan negatif pada Allah, merupakan penggambaran yang negatif dari individu terhadap Tuhan akan masalah yang dialami, seperti individu merasa bahwa Allah telah melupakan dirinya; dan (b) *Passive religious coping (coping religius pasif)*, menggambarkan perilaku individu secara pasif, cenderung untuk menunggu Allah mengendalikan situasi yang ada, dimana individu hanya mengharapkan Allah untuk memecahkan permasalahannya.

Faktor-faktor yang mempengaruhi spiritual *coping* menurut Pargament, Koenig, & Perez (2000) di antaranya: (1) Pengalaman, baik pengalaman pribadi ataupun

pengalaman orang lain turut mempengaruhi penggunaan spiritual *coping* pada seorang individu. Misalnya, ketika ada seseorang yang rutin melaksanakan ibadah salat tahajud dan mendapatkan manfaat karenanya, hal tersebut dapat menjadi faktor pendukung atau contoh bagi orang lain untuk melakukan hal yang sama. (2) Usia, faktor usia memiliki pengaruh dalam penggunaan spiritual *coping*. Hal ini berkaitan dengan pengalaman seseorang, semakin dewasa usia seseorang maka semakin banyak pula pengalaman yang didapat dan semakin bijak dalam memilih cara untuk menyelesaikan masalah. (3) Pendidikan, terlebih pendidikan dari keluarga sangat mempengaruhi penggunaan spiritual *coping* atau tidak dalam hidup seseorang. Setiap bayi yang terlahir sudah memiliki potensi beragama, namun bentuk keyakinan agama yang dianut anak sepenuhnya tergantung dari bimbingan, pemeliharaan dan orang tua. Apabila orang tua tidak memberikan contoh sikap atau didikan agama pada anak dan menyebabkan anak tidak memiliki pengalaman keagamaan, maka ketika dewasa ia akan cenderung bersikap negatif terhadap agama. (4) Lingkungan dan budaya. Kebudayaan yang dianut oleh suatu kelompok atau masyarakat dapat mempengaruhi penggunaan spiritual *coping* pada individu karena percaya dengan melakukan hal keagamaan tersebut maka persoalan yang dihadapi akan teratasi. (5) Dukungan sosial turut menjadi faktor yang mempengaruhi penggunaan spiritual *coping*. Pada penelitian Al-Kandari (2011) menunjukkan bahwa responden dengan tingkat spiritualitas tinggi mendapat dukungan sosial yang tinggi, frekuensi sosial lebih banyak, dan adanya kekuatan sosial antara individu dengan sosialnya, sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara strategi spiritual *coping* dan dukungan sosial.

Achour, Bensaid, & Nor (2015) mengemukakan enam strategi *coping* dalam pendekatan Islam, di antaranya: (1) Percaya kepada Allah. Bagi seorang Muslim, mengandalkan Allah adalah cara efektif untuk membantu individu ketika berada dalam situasi penuh tekanan. Selain itu dapat memfasilitasi individu untuk menjadi lebih baik dengan percaya bahwa rencana-Nya adalah rencana terbaik. (2) Berdoa. Salat merupakan salah satu strategi *coping* berlandaskan agama yang dilakukan oleh umat Islam dalam menghadapi tekanan dalam hidup. Melalui doa individu dapat membangkitkan kesadaran akan kehadiran Allah yang dapat memberikan perasaan tenang dalam hidup. Doa juga dapat membuat kondisi individu menjadi seimbang dan

mampu mengubah kekhawatiran yang dirasakan menjadi kekuatan positif. (3) Zikir (Mengingat Allah). Orang yang mengingat Allah baik melalui zikir, salat, dan membaca Al-Qur'an dapat membantu dalam menghadapi masalah. Individu yang selalu mengingat Allah dapat menciptakan kesadaran dalam dirinya bahwa ada kekuatan yang lebih besar yang mampu mengubah situasi sulit dan memberikan kesabaran dalam menghadapi kesulitan. (4) Kesabaran dan pengampunan dapat membantu individu mengelola stres secara efektif. Janji Allah yang menyatakan bahwa akan ada kemudahan setelah kesulitan juga dapat mendorong individu untuk penuh kesabaran. Kesabaran memiliki implikasi besar dalam tekanan hidup yang dapat memperkuat individu resistensi terhadap stres dan memperkuat reaksi terhadap kecemasan. (5) Berpikir positif, didasarkan pada kepercayaan individu pada Allah. Hal ini bisa membuat individu optimis tentang perubahan yang terjadi dalam hidup dan memiliki cara pandang baru. Melalui berpikir positif dapat membantu individu dalam melakukan *coping* terhadap stres secara lebih efektif. (6) Dukungan Komunitas. Islam mendorong umatnya untuk hidup dan berinteraksi dalam masyarakat. Dukungan dan rasa memiliki yang tercipta dari aktivitas di lingkungan dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap cara individu menghadapi masalah.

Spiritual *coping* dalam Islam menurut Hasanah & Fadlilah (2018) mencakup 3 hal, yaitu: (1) *Positive thinking*, merupakan usaha untuk selalu menghadirkan pikiran positif dalam menghadapi persoalan. Usaha yang dapat dilakukan untuk membuktikan seseorang memiliki pikiran positif adalah dengan mengarahkan kerja otak untuk selalu dapat menilai secara positif setiap hal yang terjadi. Penerimaan diri, menjadi tahap pertama dalam melakukan *coping*. Penerimaan diri membantu seseorang dalam menemukan pemikiran yang jernih, menemukan jalan keluar terbaik untuk setiap permasalahan, dan menyiapkan usaha untuk menanganinya. Kedua adalah kesadaran. Kesadaran menjadi aspek kepribadian yang paling penting sehingga memungkinkan orang memunculkan pemahaman, pengertian, dan sadar tentang apa yang telah dilakukan. Kesadaran juga berarti kondisi mengerti dan paham dengan diri sendiri. Mengerti dan paham dengan diri sendiri penting untuk melakukan introspeksi diri atau evaluasi diri. (2) *Positive acting*, merupakan usaha *coping* yang dilakukan dengan perilaku nyata. Mengerjakan amalan-amalan baik, dan ada usaha dalam menyelesaikan

masalah yang dihadapinya secara mandiri. Perilaku positif di dalam ajaran Islam diwujudkan dalam pembentukan karakter Muslim melalui akhlak al-karimah. Pembentukan karakter yang baik atau berakhlak dilakukan dengan pembiasaan perilaku baik dalam setiap aktivitas. (3) *Positive hoping*, merupakan usaha menangani masalah dengan mencari bantuan kepada orang lain. Bantuan positif juga dapat diupayakan dengan usaha maksimal dari individu tersebut. Setiap orang yang berada dalam situasi masalah, harus membantu dirinya sendiri, dengan usaha sekuat tenaga, semangat, etos kerja, dan ikhtiar semaksimal mungkin. Islam menganjurkan umatnya untuk melakukan ikhtiar dengan sebaik-baiknya, agar setiap masalah yang dihadapi dapat secepatnya tertangani. Ikhtiar juga berhubungan dengan harapan, sehingga setiap orang yang berusaha sekuat tenaga, cenderung memiliki pengharapan yang tinggi pula.

Orang tua tunggal dalam pengertian psikologis adalah orang tua yang terdiri ayah maupun ibu yang harus menjalani tugasnya dengan penuh tanggung jawab sebagai orang tua tunggal. Yanti, Novianti & Puspitasari (2019) berpendapat tentang orang tua tunggal secara umum adalah orang tua tunggal yang mengasuh anaknya seorang diri tanpa bantuan pasangan dan memiliki kewajiban yang sangat besar dalam mengatur keluarganya. Orang tua tunggal dapat terjadi karena perceraian, kematian pasangan (cerai mati) (Octaviani, Herawati, & Tyas, 2018) serta karena kehamilan di luar nikah, dan adopsi (Wahyuni, Soemanto & Haryono, 2015).

Menjadi orang tua tunggal bukanlah hal yang mudah. Karena pada mulanya, terdapat keluarga lengkap yang terdiri dari ayah, ibu, dan anak yang memiliki fungsi dan peran masing-masing. Ayah yang berperan sebagai pencari nafkah, pendidik, memberikan perlindungan dan pemberi rasa aman, sedangkan ibu mempunyai peranan untuk mengurus rumah tangga, sebagai pengasuh dan mendidik anak-anak (Rahayu, 2017). Orang tua yang lengkap masih dapat bekerja sama dalam membesarkan anaknya, seperti membuat perencanaan masa depan, menentukan keputusan untuk anak, serta mendiskusikan masalah yang dialami dan memikirkan cara mengatasinya bersama. Namun, saat keluarga orang tua tunggal terbentuk maka keluarga tersebut mengalami disfungsional karena ada struktur keluarga yang hilang.

Orang tua tunggal harus menjalani kehidupan seorang diri tanpa kehadiran dan dukungan dari pasangan. Oleh karena itu orang tua tunggal harus melakukan

penyesuaian kembali dengan situasi yang baru. Perubahan peran menjadi orang tua tunggal menuntut adanya kewajiban dan tanggungjawab untuk berperan ganda dalam keluarga, yaitu sebagai pencari nafkah dan memperhatikan kebutuhan anak secara psikologis seorang diri (Rahayu, 2017). Menurut Lestari & Ishak (2018) menjadi seorang orang tua tunggal membutuhkan perjuangan yang keras dalam menghidupi dan memenuhi kebutuhan anaknya dari segala aspek terutama dalam mengasuh anaknya. Orang tua tunggal juga harus mampu membagi waktu antara bekerja dan mengasuh anak-anaknya di rumah.

Santrock (2002) mengemukakan bahwa ada dua macam orang tua tunggal, yaitu: (1) Ibu tunggal ialah ibu sebagai orang tua tunggal yang harus menggantikan peran ayah sebagai kepala keluarga, pengambil keputusan, pencari nafkah di samping perannya mengurus rumah tangga, membesarkan, membimbing dan memenuhi kebutuhan psikis anak. (2) Ayah tunggal ialah ayah sebagai orang tua tunggal yang harus mencari nafkah dan menggantikan peran ibu untuk mengerjakan pekerjaan rumah tangga.

Orang tua tunggal tentunya memiliki permasalahan yang harus dihadapi. Menurut Faradina & Fajrianti (2012) permasalahan yang dialami orang tua tunggal dibagi menjadi tiga jenis, yaitu: (1) Permasalahan sosial, masalah sosial yang sering dihadapi adalah anggapan umum yang masih menganggap negatif kehidupan orang tua tunggal. (2) Permasalahan ekonomi, hal ini merupakan permasalahan utama karena seorang orang tua tunggal diharuskan menghidupi kebutuhan keluarga dan anak-anak tanpa dibantu oleh pasangan. Maka, bagi ayah ataupun ibu tunggal harus bisa bekerja atau mengusahakan segala cara demi terpenuhinya kebutuhan hidup keluarganya. (3) Permasalahan psikologis, proses menjadi orang tua tunggal tentu melewati tahap saat harus ditinggalkan pasangan, baik karena kematian atau perceraian. Proses tersebut tentunya bukan hal yang mudah dan bisa menjadi suatu hal yang berat bagi orang tua tunggal. Dari segi psikologis permasalahan yang muncul adalah mengalami kesepian dan kekhawatiran bagaimana menciptakan peran pengganti dari pasangannya. Selain itu, orang tua tunggal diharuskan menjalankan peran ganda untuk keluarganya.

Perubahan peran dan fungsi dalam keluarga orang tua tunggal dapat memberikan pengaruh pada diri sendiri maupun anak. Banyaknya tuntutan dan pembiasaan untuk melakukan berbagai peran dalam keluarga dapat menimbulkan terjadinya gejala depresi

dan kecemasan (Liang, Berger & Brand, 2019), stres (Chanda, 2018) dan tekanan psikologis (Stack & Meredith, 2018) pada orang tua tunggal. Sementara dalam penelitian Ayuwanty, Mulyana & Zainuddin (2018) menunjukkan bahwa anak yang diasuh oleh salah satu orang tua mempunyai prestasi belajar yang tidak terlalu bagus, karena peran orang tua dianggap kurang maksimal. Hadi (2019) menambahkan bahwa anak yang memiliki orang tua tunggal cenderung mengalami perubahan sikap. Hal tersebut karena sebelumnya memiliki orang tua lengkap yang berperan dengan baik dalam kehidupan hingga akhirnya salah satu sosok orang tuanya hilang. Selain itu, anak sering kali mendapatkan pengawasan yang kurang dari orang tua tunggal, sehingga dapat menghambat perkembangan sosial dan emosi anak (Lestari & Amaliana, 2019).

Paradigma psikologi positif yang dipelopori oleh Martin Seligman akan digunakan dalam penelitian ini untuk memahami eksplorasi pengalaman spiritual *coping* pada ibu tunggal. Psikologi positif mempelajari tentang bagaimana manusia menjadi sejahtera di dalam menghadapi kesulitan. Wilayah psikologi positif pada level subjektif adalah tentang pengalaman subjektif pada masa lalu, masa sekarang, dan masa depan. Pada masa lalu meliputi kesejahteraan subjektif dan kepuasan hidup. Pada masa sekarang meliputi *flow*, sukacita, kesenangan, dan kebahagiaan. Pada konstruksi kognitif tentang masa depan adalah optimisme, harapan, dan keyakinan (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Psikologi positif mempunyai tujuan untuk kesejahteraan dengan membangun emosi positif dan fokus pada kekuatan individu (Seligman, 2013). Dengan menggali dan mengembangkan kekuatan individu akan menghantarkan individu pada kebahagiaan yang murni dan mampu berfungsi secara optimal dalam kehidupannya (Yudhawati, 2018). Dalam psikologi positif, bukan berarti menafikan hal-hal yang negatif, bukan pula membutakan diri terhadap kelemahan serta bukan pula tidak mengakui kekurangan. Akan tetapi, dalam psikologi positif manusia diajak untuk lebih berupaya menghargai apa yang ada pada dirinya, mengambil hikmah dari setiap kejadian yang dilalui, diajak untuk lebih fokus pada bagian yang terbaik dari dirinya dan menjadikannya sebagai pijakan dalam melakukan perubahan di kehidupan (Manurung, 2010). Dengan demikian, individu yang menggunakan spiritual *coping* positif akan

berfokus dan memiliki harapan terhadap bantuan Allah dalam menghadapi peristiwa yang dianggap menekan.

Individu dengan tingkat religiusitas tinggi dan menggunakan spiritual *coping* dalam kehidupannya, maka individu tersebut akan cenderung merasa lebih tenang dan tidak mudah cemas dalam menghadapi masalahnya (McMahon & Biggs, 2012). Spiritual *coping* mempunyai pengaruh dalam menurunkan tingginya tekanan yang dialami dan juga mempengaruhi kehidupan seseorang untuk menjadi lebih positif, sehingga individu akan memiliki rasa percaya diri dan optimis untuk bangkit dari keterpurukan (Aflakseir & Coleman, 2011). Selain itu, agama dan spiritualitas di kalangan tunanetra dapat membantu dalam menghadapi tantangan hidup secara lebih logis, dan memiliki peran penting untuk meningkatkan kebahagiaan individu (Abarghouei, Sorbi, Abarghouei, & Bidaki, 2017). Sementara, dalam penelitian Syarifah et al. (2020) didapatkan hasil bahwa spiritual *coping* memiliki hubungan dengan *self-monitoring* pasien diabetes mellitus tipe 2. Ketika spiritual individu baik, maka akan lebih memungkinkan untuk melakukan hal-hal yang positif, karena pikiran digunakan untuk memikirkan hal-hal yang baik atau positif, sehingga dari pikiran yang baik akan menghasilkan suatu tindakan atau perbuatan yang baik.

Berdasarkan pemaparan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa ibu tunggal harus mampu menjalankan peran ganda dalam keluarga, yaitu sebagai ayah dan ibu sekaligus. Dengan demikian, ibu tunggal memerlukan sebuah upaya untuk membantu meredakan atau meminimalkan tekanan yang dialami selain dari penggunaan strategi *coping* secara umum, yaitu dengan melibatkan peran spiritual *coping*. Oleh karena itu, muncul pertanyaan dari peneliti yaitu: 1) Bagaimana pengalaman selama berperan sebagai ibu tunggal? 2) Bagaimana dinamika spiritual *coping* ibu tunggal dalam mengatasi permasalahan yang dialami?