

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. LATAR BELAKANG**

Memiliki keluarga yang utuh sampai akhir hayat merupakan impian bagi setiap orang. Pada umumnya, sebuah keluarga yang utuh terdiri dari ayah, ibu dan anak-anak. Ayah dan ibu berperan sebagai orang tua bagi anak-anaknya. Namun, pada kenyataan dalam kehidupan sehari-hari seringkali kita menemui keluarga yang salah satu orangtuanya tidak ada, baik disebabkan oleh perceraian maupun kematian dari salah satu pasangan. Keadaan seperti ini dapat disebut sebagai keluarga dengan orang tua tunggal. Orang tua tunggal adalah orangtua yang secara sendirian membesarkan anak-anaknya tanpa kehadiran, dukungan serta tanggung jawab dari pasangannya. Orang tua tunggal yang sering ditemui adalah seorang ibu tanpa suami dan memiliki tanggungan sejumlah anak. Kondisi ini disebut dengan istilah *single parent mother* atau ibu tunggal (Cahyani, 2016).

Seseorang dapat dikatakan sebagai ibu tunggal apabila suaminya tidak memainkan peranan aktif sebagai kepala keluarga atau ayah dalam keluarga (Faddilah, 2015). Menjadi seorang ibu tunggal berarti harus memainkan peran ganda di dalam keluarga, mereka harus memainkan peran sebagai ayah dan ibu sekaligus bagi anak-anaknya. Alvita (2008) menyatakan peran ganda tersebut harus memenuhi kebutuhan psikologis anak (pemberian kasih sayang, perhatian dan rasa aman) serta harus memenuhi kebutuhan fisik anak (kebutuhan sandang, pangan, kesehatan, pendidikan, dan kebutuhan lainnya

yang berkaitan dengan materi atau finansial) serta spiritual. Oleh karena itu, terdapat kecenderungan ibu-ibu tunggal untuk berperan ganda baik sebagai ayah maupun ibu agar bisa memenuhi kebutuhan rumah tangganya.

Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS) yang menunjukkan bahwa sejak tahun 1985 terlihat konsistensi kenaikan rumah tangga dengan ibu tunggal rata-rata meningkat 0,1% setiap tahunnya. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2024 terdapat 12,74% ibu tunggal sebagai kepala rumah tangga perempuan di Indonesia. Persentase tersebut naik 0,01% poin jika dibandingkan pada tahun sebelumnya yang sebesar 12,73%. (BPS, 2024).

Menjadi Ibu tunggal yang sekaligus berperan sebagai kepala keluarga tentu bukanlah hal yang mudah karena selain harus memenuhi kebutuhan ekonomi keluarga, mereka juga harus mampu memberikan kasih sayang, pendidikan, dan perlindungan kepada anak-anaknya. Seorang ibu tunggal akan dihadapkan oleh beberapa masalah baru dalam menjalani peran ganda antara lain masalah ekonomi, masalah praktis, masalah psikologis, masalah pengasuhan anak, dan masalah keluarga lainnya (Hurlock, 2004). Para ibu tunggal rentan mengalami kesulitan dalam hal ekonomi dan jatuh miskin pasca ditinggal suami jika suami merupakan tulang punggung keluarga (Papalia, 2009).

Studi-studi terdahulu mengungkap berbagai permasalahan yang dihadapi ibu tunggal sebagai kepala keluarga. Tekanan yang paling banyak dirasakan oleh ibu tunggal adalah hilangnya dukungan psikologis dan ekonomi dari

pasangan, perubahan status, peran, krisis identitas, gangguan emosi, kesepian, merasa tak berdaya, tak memiliki harapan, dan kehilangan rasa percaya diri (Kotwal & Prabhakar, 2009). Setelah perpisahan dengan pasangan, seorang ibu tunggal perlu merencanakan ulang hidup mereka, termasuk mengatur keuangan, merencanakan pendidikan anak, dan mempertahankan stabilitas keluarga. Mereka membutuhkan keterampilan khusus dan dukungan emosional yang dapat membantu mereka menjalani peran ini dengan lebih percaya diri (Fahmi dkk, 2018).

Seorang ibu tunggal yang berperan sebagai kepala keluarga memiliki tingkat masalah kesehatan mental yang tinggi daripada ibu yang masih memiliki pasangan. Menjadi ibu tunggal bukan hal mudah, menjalani hidup tanpa adanya kehadiran dan dukungan dari pasangan membuat ibu tunggal merasa sendiri dan kesepian. Bagi seorang ibu tunggal, kesendirian merupakan hal yang sangat berat, namun terkadang ibu tunggal tidak mau mengakui hal tersebut dalam dirinya (Ahsyari, 2015). Kesepian yang dirasakan ibu tunggal adalah pada saat mereka tidak memiliki pasangan untuk berbagi beban, membuat keputusan bersama, dan bertanggung jawab atas anak-anak. Tidak hanya itu, disaat bersamaan, muncul kecemasan lain mengenai reaksi orang lain terhadap dirinya, dari teman-teman, kerabat dan lingkungan tempat tinggal mengenai bagaimana seorang ibu tunggal menjalani hidup sendiri tanpa adanya kehadiran seorang pasangan.

Putri dkk., (2022) menemukan bahwa ibu tunggal sering kali mengalami tekanan dalam menjalankan berbagai peran tanpa dukungan yang cukup.

Keadaan ini membuat mereka rentan mengalami kelelahan mental dan fisik, sehingga mengganggu kemampuan mereka dalam menjalankan tanggung jawab sebagai pencari nafkah maupun pengasuh. Kemudian Florencia dkk., (2021) menyoroti bahwa ibu tunggal sering mengalami kesulitan dalam mendapatkan pekerjaan yang menawarkan pendapatan yang layak. Ini disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk rendahnya kualifikasi pendidikan atau keterampilan kerja yang relevan, serta diskriminasi gender di pasar kerja. Mereka sering kali terjebak dalam pekerjaan dengan pendapatan rendah, yang tidak cukup untuk menutupi kebutuhan keluarga. Permasalahan-permasalahan tersebut menunjukkan bahwa ibu tunggal kepala keluarga membutuhkan dukungan yang komprehensif, baik dalam keterampilan pengembangan, akses pekerjaan, maupun dukungan psikologis untuk membantu mereka mengatasi berbagai tantangan dalam peran barunya. Peran sebagai kepala keluarga membawa konsekuensi bagi ibu tunggal untuk mencari nafkah demi kelangsungan hidupnya dan anak-anak mereka, serta memenuhi tanggung jawab pengasuhan. Selain itu, mereka juga dituntut untuk mampu menyesuaikan diri terhadap pergeseran peran dalam keluarga, dari ibu rumah tangga menjadi kepala keluarga (Dewi, 2024).

Problematika ibu tunggal pada aspek sosial berhubungan dengan lingkungan sosialnya seperti adanya stigma negatif tentang status ibu tunggal sebagai janda (Hamzah & Jaafar, 2020). Stigma masyarakat terhadap perempuan dengan status ibu tunggal berkonotasi sebagai perempuan yang memiliki kerentanan secara ekonomi, sosial dan psikologis (Rustina &

Suharnis, 2022). Stigma negatif yang menempel pada perempuan dengan status ibu tunggal sering mendapatkan tindakan keterasingan oleh kelompok sosial. Dimana munculnya *stereotype* negatif pada ibu tunggal. Perbedaan cara pandang masyarakat antara ibu tunggal yang bercerai dengan yang ditinggal mati pasanganpun berbeda. Hal ini dipengaruhi oleh kultur budaya di Indonesia, dimana tiap-tiap orang masih menjunjung tinggi nilai pernikahan. Ketika orang tua dalam situasi pernikahan dirasakan saling melengkapi, maka saat berpisah ada yang tidak sempurna (Rasyid, 2022). Menjadi ibu tunggal tidak mudah, mereka harus menghidupi anak dan dirinya seorang diri. Tuntutan untuk mengurus sang buah hati ditambah membesarkan dan menghidupinya, merupakan pekerjaan yang harus dilakukan dalam satu waktu oleh satu orang (Ahmadi, 2009).

Perempuan terutama ibu tunggal rentan terhadap permasalahan emosional. Berdasarkan gender, perempuan lebih sering mengalami stress dibandingkan dengan laki-laki. Penelitian Anita (2020) menunjukkan bahwa perempuan lebih rentan mengalami stres dibandingkan laki-laki. Ada beberapa faktor yang mendasari fenomena ini. Pertama, dari segi biologis, perempuan memiliki kerentanan genetik dan perubahan kadar hormon yang lebih tinggi. Kedua, dalam aspek psikologis, perempuan cenderung lebih banyak berpikir dibandingkan laki-laki. Kualitas hidup perempuan umumnya sangat dipengaruhi oleh hubungan asmara yang dijalani, sehingga ketika menghadapi masalah dalam hubungan, mereka lebih mudah mengalami stress bahkan depresi. Ketiga, dari perspektif sosiobudaya, perempuan sering kali

menghadapi berbagai situasi yang membuat mereka lebih rentan terhadap stres dibandingkan laki-laki. Hal ini disebabkan oleh banyaknya peran yang mereka jalani, seperti bekerja, membesarkan anak, merawat orang tua, dan lain-lain.

Selain itu, ibu tunggal juga akan merasakan rasa frustrasi dan mungkin baru akan hilang dalam jangka waktu yang cukup lama (Papalia dkk., 2009). Dari penelitian yang dilakukan Layliyah (2013) perjuangan ibu tunggal mencakup dengan menghidupi keluarga, melakukan pekerjaan sampingan, mendidik dan membesarkan anak. Banyak juga kemungkinan dari faktor yang lain memungkinkan munculnya hambatan-hambatan yang mungkin akan diterima oleh ibu tunggal. Beberapa hambatan yang mungkin muncul adalah perilaku anak yang diluar kontrol orang tua, adanya kesulitan ekonomi, dan status sosial sebagai janda yang menjadi hambatan. Kesejahteraan pada ibu tunggal digambarkan dengan terpenuhinya kebutuhan keluarga. Mulai dari kebutuhan ekonomi hingga pemenuhan kesejahteraan ibu dan anak.

Tekanan ekonomi, stigma sosial, dan beban tanggung jawab yang lebih besar dapat menyebabkan stres yang signifikan pada ibu tunggal sebagai kepala keluarga. Hal-hal tersebut dapat memicu stres pada ibu tunggal tunggal, sehingga diperlukan strategi koping untuk mengatasi stres yang dialami (Mgbenkemdi & Hyacinth, 2014). Pada dasarnya setiap individu memiliki kemampuan koping stres yang berbeda begitu pula yang terjadi pada setiap ibu. Tingkat pendidikan juga turut mempengaruhi bagaimana strategi koping dari masing-masing ibu (Hapsari, 2022). Dalam bidang psikologi konsep untuk mengatasi atau menanggulangi stres disebut strategi koping.

Menurut Lazarus dan Folkman (1984) koping adalah suatu cara dimana individu berupaya untuk mengorganisir berbagai tuntutan yang ada baik tuntutan internal maupun tuntutan eksternal dengan sumber daya yang mereka manfaatkan untuk menghadapi kondisi stres. Strategi koping merupakan upaya yang dilakukan individu untuk mengatasi dan mengelola stres dari situasi yang tidak menyenangkan. Tujuan dari strategi koping adalah untuk meminimalkan dampak negatif dari stres, mempertahankan keseimbangan emosional, dan menjaga hubungan sosial yang positif (Jonathan, 2020). Selain itu, menurut Puspitawati dkk., (2013), strategi koping merupakan perilaku yang terlihat atau tidak terlihat yang dilakukan oleh individu untuk mengurangi atau menghilangkan ketegangan secara psikologis dan kondisi yang penuh stres.

Lazarus dan Folkman (1984) mengklasifikasikan strategi koping menjadi dua, yaitu: (1) strategi koping yang berfokus pada masalah (*problem-focused coping*), dan (2) strategi koping yang berfokus pada emosi (*emotional-focused coping*). Secara umum, *emotional-focused coping* muncul ketika individu merasa stres dan tidak ada yang bisa dilakukan untuk mengubah kondisi tersebut, sehingga dalam situasi ini individu lebih mungkin untuk mengelola perasaan dan emosi mereka sebagai cara untuk menghadapi stress. Sementara itu, *problem-focused coping* muncul ketika individu percaya bahwa kondisi tersebut dapat diubah atau diperbaiki. Sehingga dalam situasi ini inidividu akan lebih aktif mencari solusi atau strategi untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi.

Dalam kasus penyelesaian permasalahan yang dialami ibu tunggal tentu strategi koping memainkan peran yang sangat penting tentang bagaimana ibu tunggal keluar dari situasi stres dalam menjalani peran gandanya sebagai ibu dan kepala keluarga. Hasil penelitian Suryani dan Adri (2024) menunjukkan bahwa strategi koping diperlukan untuk mengelola emosi dan stres pada ibu tunggal, hal ini dapat dilakukan dengan cara seperti mencari hiburan dan menjalankan hobi. Strategi ini membantu ibu tunggal untuk tetap tenang dan fokus dalam menghadapi berbagai tantangan sehari-hari. Hasil penelitian Harlianty dkk., (2021) menunjukkan bahwa gejala stres yang dialami ibu tunggal berupa ketidakstabilan suasana hati seperti mudah menangis, marah, dan melamun. Berikutnya muncul gejala fisik berupa sakit kepala dan juga melemahnya daya tahan tubuh. Penggunaan strategi *problem focused coping* (bekerja, tidak berdiam diri, menceritakan masalah ke orang lain, dan tidak menceritakan masalah kepada anak-anaknya) serta *emotion focused coping* (diam agar tenang, mendekatkan diri pada Tuhan, beribadah, mengaji) ditemukan mampu mengatasi stres yang dialami oleh ibu tunggal.

Hasil penelitian Hapsari dan Urbayatun (2022) menunjukkan bahwa ibu tunggal lebih cenderung menggunakan *emotional focused coping* untuk menanggulangi stres yang dialami dimulai dengan berdamai dengan masa lalu, mendekatkan diri kepada Tuhan, menjaga sikap maupun perbuatan baik dilingkungan kerja maupun rumah, menghindari sumber masalah dengan mengurangi kegiatan diluar rumah dan memberi waktu tenang dengan berjalan-jalan dan melakukan kegiatan lainnya. Sementara penggunaan

*problem-focused coping* dimulai dengan fokus untuk menata kehidupan yang lebih baik dari segi pengembangan usaha maupun karir untuk masa depan dirinya dan anak-anaknya kelak.

Dalam menghadapi berbagai tantangan hidup, khususnya bagi seorang ibu tunggal yang berjuang sendiri, agama islam dalam kitab suci Al-Qur'an menawarkan sumber penghiburan dan kekuatan spiritual. Al-Qur'an memiliki banyak dalil yang relevan dengan situasi yang dihadapi ibu tunggal, di mana Allah SWT memberikan jaminan bahwa setiap kesulitan yang dihadapi akan diiringi dengan kemudahan. Salah satu ayat yang sering menjadi landasan keyakinan dalam menghadapi cobaan hidup adalah QS. Al-Insyirah: 5-6

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا , إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

**Artinya :** “Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan” (QS. Al-Insyirah: 5-6)

Menurut tafsir Al-Misbah kedua ayat ini menjelaskan mengenai sunnah-Nya yang bersifat umum dan istiqomah, yakni “setiap kesulitan pasti dibarengi dengan kemudahan selama dirinya bertekad untuk menanggulangnya”. Artinya selama individu berusaha untuk mengatasi segala permasalahan yang dihadapinya maka akan selalu ada jalan keluar untuk penyelesaian masalah tersebut. Sementara itu, bagi ibu tunggal ayat ini dapat menjadi sumber motivasi dan harapan, kemudian mendorong mereka untuk tetap optimis dan percaya bahwa setelah menghadapi tantangan, akan ada solusi dan jalan keluar yang lebih baik. Dalil lain yang menggambarkan

dukungan terhadap penyelesaian masalah pada ibu tunggal adalah QS. Al-Baqarah: 286

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۚ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۗ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِن نَّسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۖ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا ۚ أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

**Artinya :** Allah tidak membebani seseorang, kecuali menurut kesanggupannya. Baginya ada sesuatu (pahala) dari (kebajikan) yang diusahakannya dan terhadapnya ada (pula) sesuatu (siksa) atas (kejahatan) yang diperbuatnya. (Mereka berdoa,) “Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami salah. Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah pelindung kami. Maka, tolonglah kami dalam menghadapi kaum kafir.” (QS. Al-Baqarah: 286)

Ayat ini memberikan harapan dan pengingat bahwa cobaan yang dihadapi tidak akan melebihi kemampuan diri sendiri untuk menghadapinya. Dalam konteks ini, Al-Qur'an tidak hanya memotivasi ibu tunggal untuk bertahan, tetapi juga menguatkan keyakinan mereka bahwa Allah tidak akan membebani seorang hamba melebihi kesanggupannya. Ayat-ayat ini menjadi penopang spiritual yang sangat berarti bagi ibu tunggal yang harus menjalani peran ganda sebagai ibu sekaligus pencari nafkah, mengingatkan bahwa perjuangan mereka selalu dalam pengawasan dan kasih sayang Allah. Dengan keyakinan ini, ibu tunggal dapat menemukan kekuatan dalam diri mereka untuk menghadapi berbagai tantangan, baik dalam aspek ekonomi, emosional, maupun sosial.

Ayat-ayat tersebut memberikan dorongan untuk tetap optimis dan berusaha, meskipun situasi yang dihadapi mungkin terasa berat. Selain itu, pengingat akan kehadiran Allah dalam setiap langkah mereka dapat menjadi sumber ketenangan dan motivasi, mendorong mereka untuk terus berjuang demi kesejahteraan diri dan anak-anak. Dengan demikian, spiritualitas yang terkandung dalam ayat-ayat tersebut tidak hanya berfungsi sebagai penghibur, tetapi juga sebagai pendorong untuk terus beradaptasi dan mengembangkan strategi koping yang efektif dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan penelitian-penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa strategi koping sangat penting bagi ibu tunggal dalam mengelola emosi dan stres, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana agama mempengaruhi cara ibu tunggal menggunakan strategi koping untuk mengatasi emosi dan stres yang mereka alami. Bentuk strategi koping dengan pendekatan keagamaan disebut dengan *spiritual coping*. Spiritual koping merupakan strategi yang dilakukan individu sebagai upaya untuk memahami dan menangani sumber-sumber stres dalam kehidupan dengan berbagai cara yang bertujuan untuk memperkuat hubungan individu dengan Tuhan (Pargament 2000). Spiritual koping dianggap sebagai salah satu strategi yang efektif untuk meredakan atau mengatasi stres yang muncul akibat situasi yang menekan dengan cara berdoa dan mendekatkan diri kepada Yang Maha Kuasa (Wahyuningsih dkk., 2019). Penggunaan spiritual koping pada ibu tunggal mampu melengkapi kekurangan dari koping yang berfokus pada masalah dan emosi yang telah dilakukan. Menurut penelitian Nugraningrum (2023)

spiritual koping dapat digunakan bersamaan dengan *emotional-focused coping* dan *problem-focused coping*.

Dari pemaparan masalah yang telah dijelaskan diketahui bahwa terdapat berbagai macam strategi koping yang dapat digunakan dalam menyelesaikan permasalahan dan mengatasi stres, untuk itu peneliti tertarik untuk membahas terkait bentuk-bentuk strategi koping yang digunakan oleh ibu tunggal untuk mengatasi permasalahan yang dihadapinya selama menjalani peran ganda sebagai ibu tunggal dan kepala keluarga. Strategi koping yang digunakan dapat beragam berdasarkan kepribadian seseorang dalam menghadapi masalah yang dialami. Oleh karena itu, peneliti bermaksud untuk mengetahui bagaimana gambaran strategi koping yang dilakukan oleh ibu tunggal sebagai kepala keluarga.

## **B. IDENTIFIKASI MASALAH**

Peran sebagai kepala keluarga membawa konsekuensi bagi ibu tunggal untuk bertanggung jawab atas pengasuhan anak dan memenuhi kebutuhan ekonomi keluarga. Berbagai permasalahan muncul saat menjadi kepala keluarga. Dibutuhkan strategi koping yang tepat untuk penyelesaian masalah yang di hadapi dan mencapai kesejahteraan. Masih banyak ibu tunggal yang mengalami stress akibat tekanan dan kondisi yang dialaminya, namun tidak sedikit pula ibu tunggal yang pandai mengelola emosi dan menerapkan strategi koping dalam mengatasi permasalahan yang dihadapinya. Oleh karena itu, penting untuk mengidentifikasi peran strategi koping dalam membantu ibu tunggal menghadapi tantangan dalam kehidupan sehari-harinya dan apa saja

bentuk-bentuk strategi koping yang digunakan oleh ibu tunggal dalam menyelesaikan masalah dan mengelola stres.

### **C. RUMUSAN MASALAH**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah dilakukan, yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana strategi koping pada ibu tunggal kepala keluarga”.

### **D. BATASAN MASALAH**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dirumuskan dan agar terarahnya penelitian ini maka yang menjadi batasan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apa saja permasalahan yang muncul pada kehidupan ibu tunggal kepala keluarga?
2. Apa saja bentuk-bentuk strategi koping yang digunakan oleh ibu tunggal kepala keluarga?
3. Apa saja faktor-faktor yang melatarbelakangi penggunaan strategi koping dalam kehidupan ibu tunggal kepala keluarga?

### **E. TUJUAN PENELITIAN**

Berdasarkan rumusan dan batasan masalah telah disusun, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui permasalahan yang muncul pada kehidupan ibu tunggal kepala keluarga
2. Untuk mengetahui apa saja bentuk strategi koping yang digunakan oleh ibu tunggal kepala keluarga

3. Untuk mengetahui faktor-faktor yang melatarbelakangi penggunaan strategi koping dalam kehidupan ibu tunggal kepala keluarga.

## **F. MANFAAT PENELITIAN**

### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, menambahkan pemahaman, pengetahuan dan berkontribusi untuk mengembangkan ilmu psikologi, psikologi sosial, psikologi klinis dan cabang ilmu psikologi lainnya yaitu psikologi keluarga, serta dapat dijadikan sebagai tambahan pengetahuan bagi peneliti lain yang hendak meneliti mengenai strategi koping pada ibu tunggal kepala keluarga.

### **2. Manfaat Praktis**

#### **a) Bagi Informan penelitian**

Penelitian ini dapat membantu untuk memberikan gambaran dan tambahan informasi tentang bagaimana strategi koping pada ibu tunggal kepala keluarga

#### **b) Bagi lembaga sosial dan komunitas**

Penelitian ini dapat membantu untuk merancang program pendampingan yang khusus mendampingi ibu tunggal dalam menyelesaikan permasalahan dan persoalan psikologis yang dihadapi.

#### **c) Bagi pemerintah setempat**

Penelitian ini dapat membantu pemerintahan setempat dalam membuat kebijakan yang fokus pada kesejahteraan emosional dan kesehatan mental ibu tunggal.

## G. PENJELASAN JUDUL

Untuk memudahkan dalam memahami penelitian ini, maka penulis menjelaskan istilah-istilah penting yang terdapat dalam judul ini sebagai berikut:

**Strategi Koping** adalah sekumpulan metode dan teknik yang digunakan oleh individu untuk menghadapi, mengatasi, dan beradaptasi dengan situasi yang menekan atau stres. Strategi koping bertujuan untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi dan mengurangi tingkat stres yang dialami, sehingga memungkinkan individu untuk berfungsi secara lebih efektif dalam situasi yang penuh tekanan.

**Ibu Tunggal Kepala Keluarga** adalah seorang ibu yang bertanggung jawab penuh dalam mengelola rumah tangga tanpa kehadiran pasangan hidup, baik karena perceraian atau ditinggal mati pasangan. Ibu tunggal bertanggung jawab atas kesejahteraan ekonomi, emosional, dan pendidikan anak-anaknya, serta berperan aktif dalam pengambilan keputusan yang berkaitan dengan kehidupan keluarga.

**Strategi Koping pada Ibu Tunggal Kepala Keluarga** merujuk pada berbagai metode yang diterapkan oleh ibu tunggal dalam menjalankan perannya sebagai pemimpin rumah tangga. Ini mencakup cara-cara yang digunakan untuk mengatasi tantangan yang dihadapi selama menjalani peran tersebut, serta bagaimana ibu tunggal beradaptasi dengan tanggung jawab yang diembannya sebagai kepala keluarga.

## H. SISTEMATIKA PENULISAN

- BAB I : Pendahuluan, yang terdiri dari latar belakang, identifikasi masalah, rumusan masalah, batasan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan.
- BAB II : Tinjauan pustaka, yang terdiri teori-teori yang berkaitan dengan variabel penelitian yaitu strategi koping dan ibu tunggal, penelitian relevan yang mendukung dan kerangka berpikir.
- BAB III : Metodologi penelitian, yang terdiri dari penjelasan mengenai jenis penelitian yang digunakan, lokasi penelitian, informan penelitian, teknik pengumpulan data, kredibilitas penelitian, dan teknik analisis data.
- BAB IV : Pembahasan, yang terdiri dari gambaran informan penelitian, hasil penelitian dan pembahasan
- BAB V : Penutup, yang terdiri dari kesimpulan yang didapatkan dari hasil penelitian dan saran penelitian.