



SKRIPSI

**STRATEGI *COPING STRESS* DALAM MENJALANKAN
MULTI PERAN (STUDI PADA IBU TUNGGAL YANG
SUAMINYA MENINGGAL DAN MEMILIKI ANAK
DIBAWAH UMUR)**

SKRIPSI

**DISUSUN OLEH :
DESITA SALMAN
46120110072**

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MERCU BUANA

2025



SKRIPSI

**STRATEGI STRATEGI *COPING STRESS* DALAM MENJALANKAN
MULTI PERAN (STUDI PADA IBU TUNGGAL YANG SUAMINYA
MENINGGAL DAN MEMILIKI ANAK DIBAWAH UMUR)**

**SKRIPSI INI DIAJUKAN SEBAGAI SYARAT UNTUK MENEMPUPH UJIAN
SARJANA STRATA SATU (S-1) PSIKOLOGI**

DISUSUN OLEH :

DESITA SALMAN

46120110072

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MERCU BUANA

2025

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : Desita Salman

NIM : 46120110072

Program Studi : Psikologi

Judul Skripsi : Strategi *Coping Stress* Dalam Menjalankan Multi Peran (Studi Pada Ibu Tunggal yang Suaminya Meninggal dan Memiliki Anak Dibawah Umur)

Menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil penelitian karya ilmiah saya sendiri dan tidak mengikuti atau memplagiat karya ilmiah orang lain. Semua sumber referensi yang saya kutip dan digunakan dalam penelitian ini merupakan sumber yang baik dan benar. Apabila ternyata ditemukan unsur plagiat dalam tulisan skripsi saya, saya siap menerima sanksi akademis yang sudah ditetapkan dan berlaku di Universitas Mercu Buana.

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Jakarta, September 2025



Desita Salman

46120110072

HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Desita Salman

NIM : 46120110072

Program Studi : Psikologi

Judul Laporan Skripsi : Strategi Coping Stress Dalam Menjalankan Multi Peran (Studi Pada Ibu Tunggal Yang Suaminya Meninggal Dan Memiliki Anak Dibawah Umur)

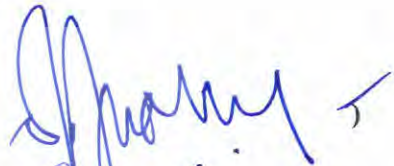
Telah berhasil dipertahankan pada sidang di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Strata 1 pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Disahkan oleh:

Pembimbing
NIDN : Agustini, M.Psi., Psikolog
: 0308087008

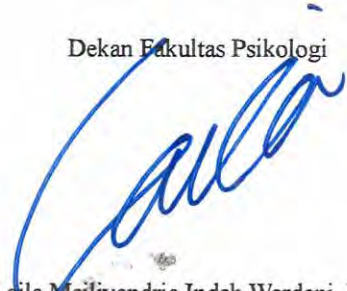
Ketua Penguji
NIDN : Dr. Merly Erlina, S.Psi, Psikolog, M.E.Sy, M.Si (: 0314057502)

Penguji 1
NIDN : Dian Misrawati, M.Psi., Psikolog
: 1021118602

()
()
()

UNIVERSITAS
MERCU BUANA
Jakarta, 5 Agustus 2025
Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi


Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D.

Ketua Program Studi Psikologi


Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim. Puji syukur saya panjatkan kehadiran Allah SWT atas rahmat, nikmat, dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana Psikologi. Selama proses pengerjaan skripsi, penulis dihadapkan dengan berbagai macam kendala namun *Alhamdulillah* dapat terlewati atas dukungan dan bantuan dari berbagai pihak.

Karya TA dengan judul “STRATEGI *COPING STRESS* DALAM MENJALANKAN MULTI PERAN (STUDI PADA IBU TUNGGAL YANG SUAMINYA MENINGGAL DAN MEMILIKI ANAK DIBAWAH UMUR)”. Karya TA ini disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Psikologi (S.Psi) pada program studi Psikologi di Universitas Mercu Buana Jakarta. Dalam menyusun TA ini penulis merasa bersyukur atas bantuan, dorongan dan bimbingan dari berbagai pihak yang telah membantu dalam penyelesaian TA ini. Oleh karena itu pada kesempatan ini, penulis mengucapkan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada :

1. Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph. D. Sebagai Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta
2. Yenny, S.Psi., M.Psi., Psikolog sebagai Wakil Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta
3. Karisma Riskinanti, S.Psi., M.Psi., Psikolog sebagai Ketua Program Studi Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta
4. Dhani Irmawan, S.Psi., M.Sc. Selaku Sekretaris Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana

5. Agustini, S.Psi., M.Psi., Psikolog. Selaku dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan arahan, dukungan serta bimbingan selama proses penyusunan skripsi
6. Segenap dosen Fakultas Psikologi yang saya hormati dan telah mendidik dan memberikan ilmu selama perkuliahan di Universitas Mercu Buana
7. Subjek-subjek dan keluarga subjek penelitian yang sudah mendukung penyusunan skripsi ini
8. Orang tua serta keluarga yang telah mendukung penuh peneliti sampai akhirnya skripsi ini selesai
9. Rekan-rekan seperjuangan di Fakultas Psikologi yang memberikan dukungan dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa penulisan TA ini masih jauh dari kata sempurna, untuk itu penulis mohon kritik dan saran yang membangun dan penulis juga berharap semoga TA ini dapat berguna bagi penulis dan pembaca.

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Jakarta, Mei 2024

Desita Salman

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK
KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Universitas Mercu Buana, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Desita Salman
NIM : 46120110072
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : Strategi *Coping Stress* Dalam Menjalankan Multi Peran (Studi Pada Ibu Tunggal yang Suaminya Meninggal dan Memiliki Anak Dibawah Umur)

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, dengan ini saya memberikan izin dan menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Mercu Buana **Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul di atas beserta pangkat yang ada (jika diperlukan).

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Universitas Mercu Buana berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Skripsi ini selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/peneliti dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, September 2025



Desita Salman

46120110072

ABSTRAK

Kehilangan pasangan hidup secara mendadak dapat menjadi krisis besar dalam kehidupan seorang perempuan, khususnya saat ia harus menjalani peran sebagai ibu tunggal dengan tanggung jawab multiperan. Fenomena ini menuntut perempuan untuk beradaptasi secara cepat baik secara psikologis maupun sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dinamika strategi coping yang digunakan oleh ibu tunggal yang ditinggal suami karena meninggal dunia dalam menjalani kehidupannya sehari-hari. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif dengan metode fenomenologi. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam kepada tiga informan, yaitu ibu tunggal yang ditinggal suami secara mendadak dan masih memiliki anak dibawah umur yang menjadi tanggung jawab utamanya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh subjek mengalami tekanan besar baik secara ekonomi, emosional, maupun sosial, dengan tantangan meliputi kehilangan pendapatan utama, beban pengasuhan penuh, dan keterbatasan waktu. Strategi coping yang digunakan terdiri dari problem-focused coping seperti mencari pekerjaan, belajar keterampilan baru, mengatur waktu, serta mencari dukungan sosial dari keluarga dan lingkungan; dan emotion-focused coping seperti meningkatkan ibadah, berdoa, menerima keadaan, berolahraga, dan meluangkan waktu untuk diri sendiri. Faktor pendukung keberhasilan coping meliputi kekuatan spiritual, dukungan sosial, dan kemampuan adaptasi.

Kata Kunci: ibu tunggal, strategi coping, kehilangan pasangan, multi peran



UNIVERSITAS
MERCU BUANA

ABSTRACT

Losing a life partner suddenly can be a major crisis in a woman's life, especially when she has to take on the role of a single mother with multi-role responsibilities. This phenomenon requires women to adapt quickly both psychologically and socially. This study aims to find out the dynamics of coping strategies used by single mothers who are left behind by their husbands because they pass away in their daily lives. The approach used in this study is qualitative with a case study method. The data collection technique was carried out through in-depth interviews with three informants, namely a single mother who was suddenly left by her husband and still had children who were her main responsibility. The results showed that all subjects were under immense stress economically, emotionally, and socially, with challenges including loss of primary income, full parenting burden, and time constraints. The coping strategies used consist of problem-focused coping such as finding a job, learning new skills, managing time, and seeking social support from family and the environment; and emotion-focused coping such as increasing worship, praying, accepting circumstances, exercising, and spending time for yourself. Factors that support coping success include spiritual strength, social support, and adaptability.

Keywords: *single mother, coping strategy, loss of partner, multi role*



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	13
1.3 Tujuan Penelitian.....	13
1.4 Manfaat Penelitian.....	13
BAB II	15
TINJAUAN PUSTAKA.....	15
2.1 <i>Coping</i> Stress.....	15
2.1.1 Pengertian <i>Coping</i> Stress.....	15
2.1.2 Aspek-Apek Stress.....	17
2.1.3 Faktor-Faktor Pemicu Stress.....	18
2.1.4 Gejala Stress	18
2.1.5 Macam-macam Strategi <i>Coping</i>	20
2.2 Teori Berduka	22
2.3 Sumber Stress Ibu Tunggal.....	24
2.4 Multi Peran Ibu Tunggal dikarenakan Suami Meninggal.....	25
2.4.1. Definisi Ibu Tunggal.....	25
2.4.2. Penyebab Kondisi Ibu Tunggal	27
2.5 Dinamika Permasalahan Ibu Tunggal yang Memiliki Multiperan Dikarenakan Memiliki Anak di Bawah Umur	31

2.6 Penelitian Sebelumnya/Terdahulu	32
BAB III.....	48
METODOLOGI PENELITIAN	48
3.1 Metode Penelitian	48
3.2 Subjek Penelitian	48
3.2.1 Teknik Pengambilan Sampel	49
3.3 Teknik dan Panduan Pengumpulan Data	49
3.3.1 Teknik Pengumpulan Data.....	49
3.4 Triangulasi Data.....	52
3.5 Prosedur Penelitian	53
3.5.1 Persiapan Penelitian	53
3.5.2 Pelaksanaan Penelitian.....	56
3.6 Teknis Analisis Data.....	57
BAB IV	59
HASIL DAN ANALISIS PEMBAHASAN	59
4.1 Gambaran Umum Subjek Penelitian	59
4.2 Analisis Intra Kasus Subjek	59
4.2.1 Gambaran dan Analisis Subjek EL.....	59
4.2.2 Gambaran dan Analisis Subjek RH	78
4.2.3 Gambaran dan Analisis Subjek PN.....	99
4.3 Analisa Antar Kasus Pada Tiap Subjek.....	116
4.4 Pembahasan.....	122
4.5 Diskusi.....	124
BAB V.....	126
KESIMPULAN DAN SARAN	126
5.1 Kesimpulan.....	126
5.2 Keterbatasan Penelitian	127
5.3 Saran	127
5.3.1 Saran Teoritis.....	127
5.3.2 Saran Praktis	128
DAFTAR PUSTAKA	129
LAMPIRAN.....	136

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penelitian Sebelumnya/Terdahulu	32
Tabel 3. 1 Blueprint Pedoman Wawancara.....	55
Tabel 3. 2 Pedoman Observasi.....	55
Tabel 4. 1 Gambaran Umum Subjek Penelitian.....	59
Tabel 4. 2 <i>Significant Others</i> Subjek EL	74
Tabel 4. 3 <i>Significant Others</i> Subjek RH.....	94
Tabel 4. 4 <i>Significant Others</i> Subjek PN	112
Tabel 4. 5 Analisa Antar Kasus.....	116

