

## Pengelolaan Stress pada Single Mother

Defi Astriani<sup>1\*</sup>, Roselina Dwi Hormansyah<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Universitas Nahdlatul Ulama Blitar, <sup>2</sup> Universitas Muhammadiyah Malang

[defi45astriani@gmail.com](mailto:defi45astriani@gmail.com)<sup>\*</sup>, [antungalina24@gmail.com](mailto:antungalina24@gmail.com)

\*Korespondensi

### Informasi Artikel

Received : 13 Juni 2024  
Revised : 20 Juni 2024  
Accepted : 21 Juni 2024  
Published: 28 Juni 2024

### Abstract

*This research aims to determine the factors that cause stress in single mothers and how to manage stress by single mothers. The research method used in this research is a case study. The subject in this research was a mother who was a single mother because her husband had died and had 3 children. The data collection technique in this research was using semi-structured interviews. The research results showed that there was stress in single mothers caused by external factors, such as problems arising from the subject's children, the subject's husband's extended family, and also the environment where the subject's husband worked. Apart from that, the problems faced by the subject while being a single mother were economic problems, psychological problems, and the problem of fulfilling a father figure for the subject's children. The stress management carried out by the subject is by changing negative thoughts into positive thoughts, fasting, and always drawing closer to Allah.*

### Keywords:

Single Mother, Stress, Stress Management

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang menyebabkan stres pada Ibu tunggal dan cara pengelolaan stres yang dilakukan oleh Ibu tunggal. Metode penelitian yang dilakukan dalam penelitian ini adalah studi kasus. Subjek dalam penelitian ini adalah seorang ibu yang berstatus single mother karena suaminya telah meninggal dan memiliki 3 orang anak. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan wawancara semi terstruktur. Hasil penelitian menunjukkan adanya stres pada single mother yang disebabkan oleh faktor eksternal, seperti masalah yang timbul dari anak-anak subjek, keluarga besar suami subjek, dan juga lingkungan tempat suami subjek bekerja. Selain itu Masalah-masalah yang dihadapi subjek selama menjadi single mother

adalah masalah ekonomi, masalah psikologis, dan masalah pemenuhan figur ayah untuk anak-anak subjek. Pengelolaan stres yang dilakukan subjek adalah dengan cara mengubah pikiran-pikiran negatif menjadi pikiran positif, berpuasa, dan selalu mendekatkan diri kepada Allah.

**Kata kunci:**

Ibu Tunggal, Stres, Pengelolaan Stres

## PENDAHULUAN

Fenomena *single parent* saat ini telah banyak dijumpai di berbagai tempat. Data statistik di Indonesia tahun 2002, menunjukkan jumlah orangtua tunggal yang menjadi kepala keluarga sebanyak 13,4% dari total rumah tangga. Data SUSENAS tahun 2007 menunjukkan jumlah perempuan yang menjadi kepala keluarga hanya 13,60 persen dari populasi keluarga. Tahun 2010, Biro Pusat Statistik (BPS) memperkirakan bahwa di Indonesia terdapat 65 juta keluarga dan sekitar 14 persen atau 9 juta dikepalai oleh perempuan. Angka-angka tersebut cenderung bertambah setiap tahunnya. Census Bureau tahun 2007 mencatat ada sebanyak 14 juta keluarga orang tua tunggal di Amerika Serikat. Di Inggris pada tahun 2005 terdapat 1,9 juta *single parent* dan 91% dari angka tersebut adalah wanita sebagai *single parent*. Berdasarkan data tersebut dapat memberikan gambaran tingginya keluarga yang berstatus sebagai *single parent* (Alvita, 2008).

Dalam sebuah keluarga terdiri dari ayah, ibu dan anak yang semuanya memiliki peran dan kewajiban masing-masing. Ayah berperan sebagai pemimpin keluarga dan memiliki sifat melindungi serta mengayomi keluarga. Sementara ibu sebagai pendidik utama anak, serta merawat dan mengatur rumah tangga. Pada kenyataannya, terdapat keluarga yang salah satu orangtuanya tidak ada. Peran orangtua dalam keluarga yang utuh kemudian berubah karena adanya perceraian atau pasangan hidup meninggal. Menurut Papalia, Olds, Freadman (2009) hilangnya pasangan, yang disebabkan karena perceraian dan terutama bagi yang ditinggalkan karena meninggalnya pasangan, tentunya meninggalkan masalah penyesuaian diri bagi pria atau wanita. Maka, muncullah fenomena *single parent* atau orangtua tunggal yang banyak kita temukan di masyarakat. Hal ini menyebabkan salah satu orangtua harus mengasuh, merawat, dan membesarakan anaknya seorang diri tanpa bantuan orang lain. Sebagian besar orangtua tunggal adalah wanita, yang kemudian disebut *single mother*.

Menjadi *single mother*, memiliki banyak persoalan yang harus dihadapi yaitu masalah dari segi sosial, ekonomi, dan psikologis. Mahmudah (1999) menyatakan bahwa dari segi sosial permasalahan yang muncul berupa anggapan dari masyarakat yang masih menganggap negatif kehidupan *single mother*. Permasalahan yang muncul dari segi ekonomi yaitu *single mother* harus memenuhi kebutuhan hidup rumah tangga seorang diri. Sedangkan dari segi psikologis, permasalahan yang muncul terkait dengan bagaimana menciptakan figur pengganti pasangannya. *Single mother* akan merasa tertekan karena kehilangan pasangannya, kehilangan tempat berbagi, kehilangan kebersamaan, dan harus menanggung dan memikul beban dan tanggung jawab sendirian.

Jika dilihat dari banyaknya masalah-masalah yang harus dihadapi oleh *single mother*, maka dimungkinkan bahwa *single mother* dapat mengalami stres dikarenakan oleh adanya tuntutan permasalahan yang begitu banyak yang menekan psikologis seorang *single mother*. Terkadang permasalahan muncul saat ibu *single parent* harus memainkan peran sebagai ibu sekaligus ayah bagi anak-anaknya. Hal ini karena di satu sisi ibu harus mengurus keperluan rumah tangga namun di sisi lain ibu juga harus bekerja untuk menafkahi keluarganya dan melindungi keluarganya. 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) (Alvita, 2008)

Menjadi *single mother* menurut Ellison, 2003 (dalam Akmalia, 2012) sebagai situasi yang khusus sekaligus ekstrim dan menantang bagi seorang wanita. Hal ini karena umumnya individu menjadi *single mother* terlebih dahulu melewati masa-masa yang penuh stres, ketakutan darasa bersalah dari kejadian-kejadian traumatis yang dilaminya, baru kemudian menyesuaikan diri dengan kehidupan yang baru serta tanggung jawab yang lebih besar terhadap keluarganya.

Hasil dari penelitian Pitasari dan Cahyono (2014) dengan tema yang sama menunjukkan bahwa subjek yang ditinggal meninggal oleh suaminya mengalami masa-masa sulit pasca kematian suami. Kedua subjek harus beradaptasi dengan situasi baru setelah kematian suami, sebelum akhirnya mereka dapat menerima keadaan tersebut.

Sedangkan hasil penelitian Akmalia (2013) dengan judul yang serupa menunjukkan bahwa Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya stres pada seorang ibu *single parent* saat perceraian dan pasca perceraian, stres yang dirasakan ialah menjalani hidup dan membesarakan anak seorang diri tanpa dukungan seorang suami, status sebagai *single parent*, masalah ekonomi, pekerjaan, peran ganda subjek dan hubungan pribadi subjek dengan

lingkungan setelah perceraian. Pengelolaan pada kedua subjek ialah dengan meminta dukungan serta nasehat kepada orang terdekat, jalan-jalan bersama teman-teman dan makan bersama, mencari kegiatan, berolahraga, serta memperbanyak doa dan shalat serta bersabar dan ikhlas. Dari hasil 2 penelitian sebelumnya, dapat diketahui bahwa seorang ibu *single parent*, selalu mengalami stres di masa awal ketika ia menjadi *single mother*.

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor penyebab *stres* dan cara pengelolaan stres yang dihadapi seorang *single mother*. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Bagaimana seorang *single mother* mengelola *stres* yang dialaminya? Cara apa yang digunakan *single mother* untuk menangani *stres* yang dihadapinya? Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memiliki manfaat bagi peneliti adalah peneliti dapat mengetahui cara pengelolaan *stres* pada *single mother*. Manfaat penelitian ini bagi subjek adalah subjek dapat mengetahui cara pengelolaan stres yang dilakukannya selama ini dan dapat mengetahui lebih mendalam mengenai cara pengelolaan stres yang dapat digunakan lebih lanjut.

## METODE

Dalam penelitian ini yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dimana pendekatan ini dilakukan untuk mengembangkan pemahaman dalam mengerti dan menginterpretasi apa yang ada dibalik peristiwa, latar belakang pemikiran manusia yang terlibat di dalamnya serta bagaimana manusia meletakkan makna pada peristiwa yang terjadi tersebut. Subjek yang dilibatkan dalam penelitian ini adalah seorang ibu tunggal yang ditinggal meninggal oleh suaminya. Teknik penggalian data yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara semi terstruktur kepada subjek untuk menggali informasi-informasi secara lebih mendalam. Analisis data yang diperoleh dalam penelitian ini adalah dengan cara deskriptif kualitatif yaitu dengan menggambarkan secara detail data yang telah terkumpul.

## HASIL

### Deskripsi Data

Subjek adalah seorang guru Sekolah Menengah Atas yang memiliki 3 orang anak. Subjek ditinggal meninggal oleh suaminya sejak tahun 2006 karena suaminya mengidap penyakit kanker. Subjek merupakan seseorang yang religius, terlihat dari hasil wawancara yang telah dilakukan, karena sebagian besar pertanyaan yang diajukan oleh peneliti dijawab dengan jawaban yang mengarah pada hal-hal yang religius. Peneliti telah mengenal subjek sebelumnya, karena subjek adalah guru di sekolah peneliti sebelumnya. Peneliti bertemu dan

menggunakan wawancara dengan subjek setelah membuat janji untuk bertemu di sekolah tempat subjek bekerja. Wawancara dilakukan hanya satu kali karena menurut peneliti data yang didapatkan sudah mencukupi.

## Hasil Analisis

Berdasarkan dari hasil yang diperoleh oleh peneliti melalui wawancara yang dilakukan kepada subjek yang merupakan *single mother* karena ditinggal meninggal oleh suaminya, peneliti mendapatkan hasil bahwa masalah yang dialami subjek sebagai seorang *single mother* berasal dari masalah ekonomi, anak-anaknya, keluarga suaminya, dan lingkungan yang berhubungan dengan tempat kerja suami subjek dahulu.

Dari hasil wawancara yang dilakukan, subjek merasa stres karena memikirkan anak-anaknya. Karena suaminya yang biasanya membantu menyelesaikan masalah dalam keluarga, sudah tidak ada, subjek merasa kesulitan untuk dapat menangani masalah dalam keluarganya. Seperti ketika anak pertama subjek tidak mau melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi karena ingin merasa bebas, subjek merasa kesulitan untuk membujuk anaknya sampai subjek menangis dan memaksa anaknya agar melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi.

Selain itu, anak pertama subjek juga mengalami skoliosis yang mengharuskan untuk diterapi selama empat tahun, tetapi anak subjek tidak mau mengikutinya, sehingga subjek harus memaksa dan menangis pada saat itu agar anak subjek mau mengikuti terapi. Masalah dari anak-anak subjek timbul karena anak subjek lebih penurut kepada ayahnya, bukan kepada ibunya. Jadi ketika suami subjek meninggal, subjek kesulitan untuk menghadapi masalah-masalah yang timbul dari anaknya.

Selain masalah yang berasal dari anak-anak subjek, masalah dari segi ekonomi juga dirasakan subjek, meskipun masalah tersebut tidak terlalu mempengaruhi subjek. Subjek yang bekerja sebagai seorang guru, dulunya memakai uang gajinya hanya sebagai tambahan untuk membeli kebutuhan-kebutuhan sehari-harinya. Ketika suaminya meninggal, gaji yang didapatkannya harus digunakan untuk memenuhi kebutuhan primernya. Subjek menghadapi masalah tersebut dengan cara mencari penghasilan lain dari menjual baju dan juga mengurus investasi yang ditinggalkan suaminya sebelumnya.

Masalah lain juga timbul dari keluarga suami subjek. Subjek yang merupakan seorang guru yang juga merangkap menjadi beberapa koordinator di sekolahnya, merupakan orang yang sibuk. Keluarga suami subjek mempermasalkan hal tersebut karena subjek dianggap tidak dapat mengurus anak-anaknya. Apalagi anaknya yang paling kecil seringkali

dititipkan di keluarganya karena kedua kakaknya juga sedang menempuh kuliah. Keluarga suami subjek mempermendasalakan hal tersebut dan subjek merasa sedih karena hanya bekerja lah yang dapat subjek lakukan untuk memenuhi kebutuhan hidup keluarga subjek.

Masalah lain timbul dari lingkungan tempat bekerja suami subjek terdahulu. Suami subjek yang sebelumnya membangun rumah sendiri dan sudah ditempati oleh subjek dan keluarganya, setelah suami subjek meninggal, rumah tersebut menjadi sengketa antara subjek dan perusahaan suami subjek. Akhirnya subjek memilih untuk mengalah dan merelakan rumah tersebut dan akhirnya subjek memilih untuk membeli rumah baru yang lebih kecil dari rumahnya sebelumnya.

Dari hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti, peneliti mendapatkan hasil mengenai kondisi psikologis subjek, bahwa subjek selalu berusaha berpikir positif mengenai setiap masalah yang dihadapinya. Subjek lebih banyak berpasrah dan menyerahkan segala permasalahannya kepada Allah. Subjek menilai bahwa masalah yang dihadapinya adalah takdir Allah. Subjek menilai orang-orang yang berada di sekitarnya setelah kematian suaminya dengan penilaian yang baik karena orang-orang yang berada di sekitarnya baik keluarga,, teman ataupun tetangga simpati terhadap diri subjek. Terhadap masalah-masalah yang dihadapinya setelah menjadi *single mother*, subjek mengatakan bahwa subjek harus tetap *enjoy* dan menjalani segala sesuatunya dengan ikhlas. Tetapi meskipun begitu, subjek merasa kangen pada suaminya dan merasa lebih nyaman jika bersama-sama dengan suaminya daripada hidup sendiri karena suaminya pengertian dan peduli padanya.

Mengenai pemenuhan kebutuhan-kebutuhan baik biologis ataupun psikologis subjek, subjek mengatakan bahwa subjek selalu berusaha dalam memenuhi kebutuhan tersebut melalui usahanya kepada Allah, seperti berpuasa dan dengan cara mendekatkan diri yang lain.

Mengenai cara-cara pengelolaan stres yang dilakukan oleh subjek, subjek mengatakan bahwa terhadap semua masalah yang dialaminya, subjek akan selalu menghadapi dan berusaha menyelesaikan masalah yang dialaminya tersebut. Subjek terkadang menyelesaikan masalah yang dihadapinya sendiri jika memang dapat diselesaikan oleh dirinya sendiri dan akan meminta bantuan orang lain jika memang tidak bisa menyelesaikan masalah yang dialaminya. Kendala dalam menyelesaikan persoalan yang dialami subjek adalah ketika subjek meminta bantuan orang lain karena tidak dapat menyelesaikan masalahnya sendiri dan orang-orang yang dimintai bantuan juga tidak dapat menyelesaikan masalah tersebut. Menurut subjek, orang – orang yang biasa membantu subjek adalah keluarga, teman dan juga tetangga subjek. Mereka membantu subjek dalam bentuk yang sesuai yang dibutuhkan subjek.

## PEMBAHASAN

Menurut Chaplin (2002), stres adalah suatu keadaan yang tertekan baik secara fisik maupun psikologis. Keadaan yang tercipta ini merupakan suatu keadaan yang sangat mengganjal dalam diri individu karena adanya perbedaan antara yang diharapkan dengan yang ada.

Berdasarkan hasil wawancara, didapatkan informasi bahwa subjek merasa stres setelah meninggalnya suaminya yang disebabkan oleh keadaan anak-anaknya, keluarga suami subjek dan juga dari lingkungan tempat suami subjek bekerja dahulu. Subjek mengalami stres karena adanya perbedaan antara harapan atau pikiran-pikiran subjek sebelumnya dengan kenyataan yang ada. Seperti ketika anak subjek yang tidak menuruti nasehat subjek untuk berobat dan melanjutkan ke jenjang yang lebih tinggi. Ketika suami subjek masih hidup, subjek tidak memikirkan bahwa hal tersebut akan menjadi masalah karena suaminya yang selalu membuat anak-anaknya menurut. Sedangkan ketika suaminya sudah tidak ada, anak subjek tidak menuruti nasehat subjek.

Selain itu, rumah milik subjek juga menjadi sengketa setelah meninggalnya suami subjek dan subjek tidak menyangka hal itu bisa terjadi. Ketika menghadapi masalah tersebut, subjek mengaku pernah menangis. Subjek mengalami beberapa bentuk stres yang sesuai dengan teori Everly & Giardano (dalam Munandar, 2001), mengemukakan beberapa gejala-gejala stres. Menurut mereka stres akan mempunyai dampak pada suasana hati, otot kerangka, dan organ-organ dalam badan. Bentuk stres yang dialami subjek adalah menangis ketika menghadapi masalah tersebut.

Menurut Hurlock (2004), masalah yang dihadapi oleh *single mother* salah satunya adalah masalah keluarga, terutama masalah yang berhubungan dengan anggota keluarga dari pihak suami. Hal ini sesuai dengan keadaan subjek yang mendapatkan tuntutan dari keluarga suaminya agar tidak bekerja terlalu keras karena anak-anaknya tidak akan terurus jika subjek bekerja terlalu keras, padahal subjek bekerja untuk memenuhi kebutuhan anak-anaknya.

Menurut Hurlock (2004), masalah-masalah yang dihadapi *single mother* adalah masalah ekonomi, psikologis, dan pemenuhan figur ayah. Hal ini sesuai dengan masalah yang dihadapi subjek. Untuk memenuhi kebutuhan hidupnya, subjek yang dulu menggantungkan masalah keuangannya pada suami, sekarang harus bekerja sendiri untuk memenuhi kebutuhan hidupnya bersama ketiga anaknya. Subjek juga mencari penghasilan lain selain menjadi guru.

Sementara itu, masalah juga timbul pada keadaan psikologis subjek. Subjek mengaku bahwa dirinya merindukan suaminya karena suaminya merupakan orang yang peduli dan pengertian pada dirinya dan keluarganya. Subjek merasa lebih nyaman jika bersama suaminya. Selain itu, subjek yang biasa menggantungkan diri dalam mengambil keputusan-keputusan penting dalam kehidupannya menjadi kebingungan dan kesulitan untuk mengambil keputusan-keputusan tersebut.

Selain kedua masalah diatas, subjek juga kesulitan dalam memenuhi figur ayah bagi anak-anaknya. Anaknya yang biasanya hanya mau mendengarkan nasehat ayahnya, ketika ayahnya meninggal, tidak mau mendengarkan nasehat subjek, sehingga subjek merasa kesulitan untuk mengatur anaknya.

Menurut Wallace (dalam Yuwono, 2007) terdapat beberapa cara mengelola stres. Melalui hasil wawancara yang telah didapatkan oleh peneliti, subjek mengelola stres dengan cara *cognitive restructuring* yaitu dengan mengubah cara berfikir negatif menjadi positif. Yang dilakukan melalui pembiasaan dan pelatihan. Melalui hasil wawancara, subjek sering menyatakan bahwa semua yang dialaminya adalah takdir Allah dan yang dapat dilakukannya hanyalah menyerahkan semuanya kepada Allah. Cara-cara menghadapi masalah yang subjek ungkapkan juga lebih tertuju pada cara-cara religius. Hal ini berarti subjek berusaha untuk mengubah pikiran-pikiran negatif yang mungkin dimilikinya menjadi pikiran-pikiran positif bahwa semua yang terjadi adalah takdir dari Allah. Sementara itu, subjek tidak menggunakan cara mengelola stres journal *writting, relaxation technique*, dan juga *time management*.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Akmalia (2013), bahwa faktor-faktor yang menyebabkan stres salah satunya berasal dari faktor eksternal, salah satunya adalah faktor sosial, yaitu yang menyangkut hubungan antar manusia. Hubungan yang menjadi stresor diantaranya, hubungan keluarga, hubungan pekerjaan, hubungan dengan banyak orang, dan hubungan dengan orang yang bermasalah. Dalam hal ini, subjek memiliki masalah dengan keluarga suaminya yang menuntutnya untuk tidak sesibuk sekarang karena menurut keluarga suami subjek, anak-subjek menjadi tidak terurus, padahal subjek hanya ingin memenuhi kebutuhan anak-anak subjek sendiri.

Dari hasil penelitian ini juga ditemukan adanya kesesuaian dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Yenjeli (2007), bahwa sumber stres juga banyak berasal dari keluarga. Dalam penelitian ini, Sumber stres subjek lebih banyak berasal dari anak-anak subjek sendiri yang sulit untuk diatur oleh subjek karena biasanya lebih menurut pada ayahnya.

Sedangkan mengenai cara pengelolaan stres yang dilakukan oleh subjek juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Akmalia (2013) dimana dalam penelitian tersebut, subjek menggunakan cara pengelolaan stres *cognitive restructuring* yaitu dengan mengubah cara berfikir negatif menjadi positif.

Implikasi penelitian ini adalah dapat memberikan gambaran pengelolaan stres pada *single mother* baik secara teoritis maupun secara praktis. Secara teoritis, hasil penelitian ini dapat memperkaya penelitian-penelitian yang sudah ada sebelumnya terkait pengelolaan stres pada *single mother*. Sedangkan secara praktis, hasil dari penelitian ini dapat digunakan oleh praktisi atau profesional dalam membuat rancangan penanganan yang sesuai untuk mengelola keadaan stres yang efektif untuk *single mother*.

## KESIMPULAN

Fenomena *single mother* saat ini banyak ditemui, karena menjadi *single mother* bukanlah hal yang mudah dan tidak diinginkan oleh setiap wanita, tetapi faktanya fenomena *single mother* terus meningkat dari tahun ke tahun, karena itulah penelitian ini diajukan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang menyebabkan stres dan cara mengelola stres pada *single mother*.

Subjek dalam penelitian ini adalah seorang *single mother* yang telah ditinggal meninggal oleh suaminya dan memiliki 3 orang anak. Faktor-faktor yang menyebabkan stres setelah ditinggal meninggal suaminya adalah berasal dari faktor eksternal yaitu lingkungan sosial yang merupakan keluarga besar suaminya dan dari anak-anaknya sendiri.

Cara mengelola stres yang digunakan oleh subjek adalah *cognitive restructuring* yaitu dengan mengubah cara berfikir negatif menjadi positif. Subjek mengarahkan segala pikiran-pikirannya tentang masalah yang dihadapinya kearah yang positif dengan menganggap bahwa semua yang telah terjadi dalam hidupnya adalah takdir Allah. Saran untuk penelitian selanjutnya, agar dapat mengembangkan penelitian tentang *single mother* dengan issue-issue yang lebih terkini.

## REFERENSI

- Akmalia (2013). Pengelolaan Stress Pada Ibu Single Parent.
- Alvita, N.O.(2008). Wanita sebagai single parent dalam membentuk anak yang berkualitas. <http://okvina.word press.com/> html
- Chaplin, C.P. (1989). Kamus lengkap psikologi. (Alih bahasa oleh Kartono) Jakarta. Rajawali Pers.
- Mahmudah, E.D.(1999). Karakteristik Sosial Ekonomi dan Strategi Kelangsungan Hidup Single Parent.

- Munandar, A.S. 2001. Psikologi Industri dan Organisasi. Jakarta: Universitas Indonesia.
- Nasution, Indri Kemala. (2007). Stress Pada Remaja.
- Papalia, D.E., Old, S. W., Feldman, R. D. (2009). Perkembangan Manusia, Edisi Kesepuluh Buku Kedua. Jakarta: Salemba Humanika
- Pitasari, A. T. & Cahyono, Rudi. Coping Pada Ibu yang Berperan Sebagai Orangtua Tunggal Pasca Kematian Suami. Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan. Vol 3 (1). 2014.
- Qaimi, A. (2003). Single parent: Peran Ganda Ibu dalam Mendidik Anak. Bogor: Cahaya.
- Segarahanayu, R.D. (2013). Pengaruh Manajemen Stress Terhadap Penurunan Tingkat Stress Pada Narapidana di LPW Malang.
- Yenjeli, Lusi. (2007). Strategi Coping Pada Single Mother yang Bercerai.
- Yuwono, S. 2004 Ibadah Haji sebagai Predikator Pembeda intensi prososial. Indigeneous. Vol.6 (2) November 2002.