

Submitted: 21 April 2025	Accepted: 22 Desember 2025	Published: 30 Desember 2025
--------------------------	----------------------------	-----------------------------

KECERDASAN SPIRITUAL KRISTEN DALAM MENGELOLA STRES DAN PERAN GANDA ORANG TUA TUNGGAL: SUATU KAJIAN LITERATUR

CHRISTIAN SPIRITUAL INTELLIGENCE IN MANAGING STRESS AND DUAL ROLES OF SINGLE PARENTS: A LITERATURE REVIEW

Noh Ibrahim Boiliu,^{1*} Meike Lely Lewankoru,¹ Ribka¹

¹Universitas Kristen Indonesia, Jakarta, Indonesia

*boiliunoh@gmail.com

ABSTRACT

Single parents face complex challenges in the form of dual roles as breadwinners and primary caregivers, which often trigger high levels of stress due to economic pressures, caregiving demands, and limited social support. This study aims to analyze the role of Christian spiritual intelligence in stress management among single parents. The method used is a literature review of scientific articles discussing the relationship between spirituality, coping, and psychological well-being. The findings show that Christian spiritual intelligence functions as an emotion-based coping mechanism that helps regulate emotions, provides transcendent meaning, and strengthens psychological resilience. Faith practices such as prayer, reflection on the Word, and church community support have been shown to reduce social isolation and increase a sense of belonging, making single parents more resilient in facing life's pressures. This article contributes by offering a conceptual framework that integrates Christian spirituality, coping strategies, and social support as the foundation for stress management. This model can guide further research through empirical studies and the development of spiritual coping measurement instruments to enrich the literature in psychology, pastoral theology, and practical interventions for family well-being.

Keyphrases: Christian spiritual intelligence; stress management; dual role; single parents.

ABSTRAK

Orang tua tunggal menghadapi tantangan kompleks berupa peran ganda sebagai pencari nafkah dan pengasuh utama, yang sering memicu stres tinggi akibat tekanan ekonomi, tuntutan pengasuhan, dan keterbatasan dukungan sosial. Penelitian ini bertujuan menganalisis peran kecerdasan spiritual Kristen dalam manajemen stres orang tua tunggal. Metode yang digunakan adalah kajian literatur terhadap artikel ilmiah yang membahas keterkaitan spiritualitas, coping, dan kesejahteraan psikologis. Temuan menunjukkan bahwa kecerdasan spiritual Kristen berfungsi sebagai mekanisme coping berbasis emosi yang membantu regulasi emosi, memberikan makna transenden, dan memperkuat ketahanan psikologis. Praktik iman seperti doa, refleksi firman, serta dukungan komunitas gereja terbukti mengurangi isolasi sosial dan meningkatkan rasa memiliki, sehingga orang tua tunggal lebih resilien dalam menghadapi tekanan hidup. Artikel ini berkontribusi dengan menawarkan kerangka konseptual yang mengintegrasikan spiritualitas Kristen, strategi coping, dan dukungan sosial sebagai fondasi manajemen stres. Model ini dapat menjadi arah penelitian lanjutan melalui studi empiris dan pengembangan instrumen pengukuran spiritual coping untuk memperkaya literatur psikologi, teologi pastoral, dan intervensi praktis bagi kesejahteraan keluarga.

Frase kunci: kecerdasan spiritual Kristen; mengelola stres; peran ganda; orang tua tunggal.

PENDAHULUAN

Menjadi orang tua tunggal bukan sekadar menjalani status sosial, melainkan sebuah perjalanan hidup yang kompleks dan penuh dinamika emosional, sosial, dan spiritual. Dalam kondisi ini, individu dituntut untuk memikul beban ganda: berperan sebagai pencari nafkah sekaligus pengasuh utama anak-anak. Peran ganda ini seringkali dijalani tanpa dukungan pasangan, yang pada akhirnya menuntut tingkat ketangguhan yang luar biasa dalam mengelola berbagai aspek kehidupan. Tantangan yang dihadapi tidak hanya terbatas

pada pengelolaan keuangan keluarga yang kerap kali minim dan tidak stabil, tetapi juga mencakup pemenuhan kebutuhan emosional dan fisik anak-anak secara konsisten. Orang tua tunggal harus mampu hadir secara utuh di tengah tekanan ekonomi dan waktu yang terbatas, menjadi tempat berlindung sekaligus penopang kehidupan bagi anak-anaknya.¹

Selain itu, tekanan pekerjaan yang harus dijalani demi kelangsungan hidup keluarga juga menambah beban yang signifikan. Ketegangan antara tuntutan kerja dan tanggung jawab domestik sering menimbulkan konflik peran dan kelelahan berkepanjangan. Tidak jarang, kondisi ini memicu stres takut, rasa cemas, bahkan keputusan yang berkepanjangan, yang pada akhirnya berdampak pada kesejahteraan mental, emosional, dan spiritual orang tua tunggal. Beban psikologis yang tidak tertangani secara memadai dapat menurunkan kualitas pengasuhan dan berimbas langsung pada perkembangan anak. Oleh karena itu, menjadi orang tua tunggal bukan hanya soal bertahan secara fungsional, tetapi juga soal bagaimana individu dapat menemukan makna, harapan, dan daya pulih dalam menghadapi kompleksitas peran yang dijalani.

Penelitian terdahulu yang telah dilakukan oleh Dharani dan Balamurugan melalui *The Psychosocial Impact on Single Mothers' Well-being: A Literature Review*,² bahwa ada berbagai faktor psikososial yang mempengaruhi kesejahteraan ibu tunggal, termasuk tekanan emosional dan sosial yang signifikan. Studi ini menunjukkan bahwa beban ganda sebagai pencari nafkah dan pengasuh, tanpa dukungan pasangan, sering mengarah pada stres dan kecemasan yang tinggi. Penelitian ini membahas strategi penanggulangan yang digunakan oleh ibu tunggal, seperti kepercayaan agama dan jaringan dukungan, dan menekankan perlunya dukungan kolaboratif dari organisasi untuk meningkatkan kualitas hidup mereka.

Penelitian lain yang dilakukan Aurora P. Jackson, *Psychological Distress Among Single, Employed, Black Mothers and Their Perceptions of Their Young Children*,³ berfokus pada tekanan psikologis ibu tunggal berkulit hitam yang bekerja dan persepsi mereka terhadap anak-anak mereka. Studi ini menyoroti bahwa tekanan pekerjaan, disertai dengan tuntutan pengasuhan, dapat memengaruhi kesehatan mental ibu dan hubungan mereka dengan anak-anak. Ada penekanan pada variabel demografis dan sosial-ekonomi serta persepsi tentang peran pengasuhan.

Mengacu pada dua penelitian terdahulu, maka terdapat dua celah penelitian untuk artikel, “Mengelola stres dan peran ganda sebagai *single parent*: sebuah tinjauan dalam perspektif spiritual Kristen”, yakni keterkaitan kesadaran spiritual dengan kesejahteraan psikologis. Faktor psikososial dan demografis telah banyak dibahas, keterkaitan antara kesadaran spiritual atau praktik spiritual spesifik dengan kesejahteraan psikologis ibu tunggal belum diteliti secara mendalam; dan interaksi antara tekanan psikososial dan dinamika keluarga. Bila dibandingkan dengan penelitian Dharani dan Balamurugan, keduanya tidak memberikan cukup perhatian pada bagaimana dinamika keluarga, termasuk hubungan antara ibu dan anak, dapat dipengaruhi oleh interaksi antara tekanan psikososial dan praktik spiritual.

Berdasarkan celah penelitian dari kedua penelitian tersebut, artikel ini bertujuan akan mengisi gap dengan mengeksplorasi bagaimana kecerdasan spiritual Kristen, berbeda dari konsep spiritualitas umum, secara spesifik mempengaruhi kesejahteraan emosional dan psikologis orang tua tunggal, orang tua tunggal dapat mengintegrasikan praktik spiritual Kristen ke dalam kehidupan sehari-hari mereka, serta bagaimana hal ini berdampak pada hubungan dengan anak-anak dan kualitas interaksi keluarga, dan mengeksplorasi peran komunitas agama sebagai pendukung utama, yang membantu meringankan tekanan psikososial dengan menyediakan dukungan emosional, spiritual, dan langsung bagi orang tua tunggal.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kepustakaan (*library research*) yang difokuskan pada penelusuran terhadap literatur ilmiah mengenai kecerdasan spiritual, pengelolaan stres, dan peran ganda orang tua tunggal.⁴ Literatur yang dikumpulkan berasal dari artikel jurnal yang tersedia pada basis pencarian seperti Google Scholar. Kriteria inklusi dalam pemilihan literatur meliputi: (1)

¹ A. Graves, *Women in Leadership: Christian Faith Perspectives in Leadership and Business*. In *Career, Life, and Family: Do Christian Women Have to Choose*, ed. Patterson K. Ertel, S., Gomez, D. (Stephenville: Palgrave Macmillan, 2024), https://doi.org/https://doi.org/https://doi.org/10.1007/978-3-031-50016-9_15.

² M. K. Dharani and J. Balamurugan, “The Psychosocial Impact on Single Mothers’ Well Being: A Literature Review,” *Journal of Education and Health Promotion* 13, no. 1 (2024): 1–6, <https://doi.org/10.4103/jehp.jehp>.

³ Aurora P. Jackson, “Psychological Distress among Single, Employed, Black Mothers and Their Perceptions of Their Young Children,” *Journal of Social Service Research* 19, no. 3–4 (1995): 87–101, https://doi.org/10.1300/J079v19n03_05.

⁴ Rafika Maharani and Ma'mun Hanif, “Penerapan Strategi Manajemen Konflik Di Lingkungan Sekolah: Analisis Berdasarkan Kajian Literatur,” *Jurnal Manajemen Pendidikan* 9, no. 1 (2024): 44–51, <https://doi.org/10.34125/jmp.v9i1.39>.

artikel yang membahas orang tua tunggal dari perspektif psikologis, sosial, atau spiritual; (2) artikel yang terbit dalam rentang 1995–2024; (3) artikel *peer-reviewed*; dan (4) artikel yang tersedia dalam bentuk *full text*. Adapun kriteria eksklusi mencakup: (1) artikel populer yang tidak melalui proses *peer-review*; (2) publikasi yang tidak relevan dengan fokus ketahanan psikologis atau spiritualitas; serta (3) studi dengan data yang tidak dapat diverifikasi.⁵

Analisis dilakukan menggunakan teknik analisis tematik (*thematic analysis*) melalui tahapan membaca memahami literatur, mengidentifikasi pola dan tema, membandingkan temuan antar sumber, serta menyintesis konsep-konsep relevan untuk membangun kerangka teoretis penelitian. Teknik ini memungkinkan peneliti menafsirkan secara kritis hubungan antara variabel-variabel yang dibahas dalam literatur sehingga menghasilkan pemahaman yang komprehensif sesuai tujuan penelitian.⁶

HASIL DAN PEMBAHASAN

Orang tua tunggal didefinisikan sebagai individu yang secara mandiri membesarkan anak-anaknya, sering kali dengan memikul tanggung jawab ganda dalam hal pengasuhan dan keuangan.⁷ Mereka adalah orang tua yang mengelola kehidupan keluarga seorang diri, tanpa kehadiran pasangan, dan bertanggung jawab penuh atas kebutuhan fisik, emosional, serta finansial anak-anak mereka.⁸ Keluarga yang terdiri dari orang tua tunggal, baik ayah atau ibu, bisa terbentuk karena perceraian, kematian, atau alasan lainnya. Seorang anak yang tidak memiliki ikatan perkawinan yang sah dapat dilahirkan oleh orang tua sendiri, yang berarti mereka tidak memiliki tanggung jawab untuk memelihara anak tersebut.

Anak-anak dalam keluarga orang tua tunggal dirawat sendiri oleh orang tua yang tanpa pasangan. Sebagai orang tua tunggal, mereka sering menghadapi berbagai tantangan, termasuk masalah keuangan, pengasuhan, dan pendidikan anak tanpa adanya bantuan dari pasangan. Tekanan yang dihadapi oleh orang tua tunggal seringkali lebih besar dibandingkan dengan orang tua dalam keluarga utuh, karena mereka harus memikul dua peran sekaligus sebagai pengasuh dan pencari nafkah. Kondisi ini membuat orang tua tunggal lebih rentan terhadap stres dan kelelahan. Keahlian yang dimiliki oleh orang tua tunggal dalam mengelola peran ganda ini dapat sangat mempengaruhi cara mereka mengasuh anak di masa depan. Hal ini menjelaskan mengapa keluarga orang tua tunggal sering kali menghadapi kesulitan dalam mendidik dan merawat anak-anak mereka dengan baik, karena beban yang harus mereka tanggung jauh lebih berat dibandingkan dengan keluarga yang utuh.⁹

Dalam menghadapi realitas kompleks sebagai orang tua tunggal, kecerdasan spiritual Kristen menjadi sumber kekuatan batiniah yang tidak ternilai.¹⁰ Kecerdasan spiritual Kristen bukan hanya sebatas pemahaman intelektual tentang doktrin agama, tetapi lebih dalam lagi menyangkut kemampuan untuk menginternalisasi dan mengaplikasikan nilai-nilai Injili dalam setiap aspek kehidupan sehari-hari. Ini mencakup aspek kesadaran akan kehadiran Allah, kemampuan untuk memaknai penderitaan sebagai bagian dari rencana ilahi, serta keberanian untuk hidup berdasarkan prinsip kasih, pengampunan, dan pengharapan yang diajarkan oleh Kristus. Dalam konteks tekanan emosional, sosial, dan finansial yang dihadapi oleh orang tua tunggal, kecerdasan spiritual menjadi fondasi yang menopang ketangguhan psikologis dan eksistensial.

Melalui hubungan yang intim dengan Tuhan, orang tua tunggal diajak untuk tidak hanya mencari solusi praktis, tetapi juga mengalami transformasi makna atas penderitaan yang dijalani. Doa, perenungan firman, komunitas iman, dan pelayanan menjadi sarana konkret bagi mereka untuk menghidupi nilai-nilai kristiani secara utuh. Kekuatan spiritual ini memungkinkan mereka untuk mengubah rasa putus asa

⁵ Rahman Muhammad Yusuf et al., “Penelitian Analisis Kebutuhan Pengguna Melalui Database Google Scholar: Narrative Literature Review,” *BIBLIOTIKA: Jurnal Kajian Perpustakaan Dan Informasi* 7, no. 2 (2023): 240, <https://doi.org/10.17977/um008v7i22023p240-251>.

⁶ Novendawati Wahyu Sitasari, “Mengenal Analisa Konten Dan Analisa Tematik Dalam Penelitian Kualitatif,” *Forum Ilmiah* 19 (2022): 77, https://digilib.esaunggul.ac.id/public/UEU-Journal-23188-11_2248.pdf.

⁷ N Salsabila, A. A., & Laili, “Analysis of Single Mother Parenting,” *Academia Open* 7, no. 1 (2022), <https://acopen.umsida.ac.id/index.php/acopen/article/view/5105>.

⁸ Corrine E. Wiborg, “Solo” and “Nonsolo” Single-Parent Households,” *Family Profile*, 2022, 1–2, <https://www.bgsu.edu/content/dam/BGSU/college-of-arts-and-sciences/NCFMR/documents/FP/wiborg-solo-nonsolo-single-parent-households-US-2021-fp-22-17.pdf>.

⁹ Prabanita Sundari, “Psikologi Keluarga Dalam Konteks Orang Tua Tunggal (Single Parent),” *Kharanah Multidisiplin* 4, no. 1 (2023): 109–28, <https://journal.uinsgd.ac.id/index.php/kl>.

¹⁰ Elliott Osborne, “Development of a Coping Mechanism Seminar for Single Parents within a Seventh-Day Adventist Context,” *Seventh-Day Adventist Theological Seminary*, 1989, 130.

menjadi harapan, luka menjadi ruang pemulihan, dan keterbatasan menjadi peluang pertumbuhan pribadi dan spiritual. Dengan demikian, kecerdasan spiritual Kristen tidak hanya berfungsi sebagai pelarian rohani, tetapi sebagai sarana pembentukan karakter dan penyembuhan holistik. Dalam terang iman, tantangan hidup yang berat bukan lagi dilihat sebagai beban semata, melainkan sebagai kesempatan untuk mengalami kasih karunia Allah secara nyata dalam pergumulan hidup sehari-hari.¹¹ Hal ini memberikan orang tua tunggal arah, stabilitas batin, serta rasa kebermaknaan yang mendalam dalam menjalani peran mereka secara utuh dan penuh pengharapan.

Kecerdasan spiritual Kristen juga mencakup kemampuan untuk menyadari kehadiran Tuhan dalam segala aspek kehidupan, serta menjalani hidup yang mencerminkan ajaran Yesus Kristus. Hal ini ditunjukkan melalui karakter Kristen yang nyata, seperti kasih, pengampunan, kerendahan hati, dan semangat melayani sesama. Tujuan kecerdasan spiritual ini adalah untuk mendorong pertumbuhan rohani, hidup sesuai dengan kehendak Tuhan, mempererat hubungan dengan komunitas iman, serta menemukan makna dan tujuan hidup yang sejati melalui iman kepada Kristus.¹²

MENGELOLA STRESS DAN PERAN GANDA ORANG TUA TUNGGAL

Stres merupakan fenomena yang dialami oleh semua orang, termasuk orang tua tunggal sebagai pencari nafkah sekaligus pengasuh utama. Mereka menghadapi tekanan ekonomi, tuntutan pengasuhan, dan keterbatasan waktu yang sering memicu kelelahan fisik maupun mental. Memahami konsep stres dan faktor pemicunya menjadi langkah awal untuk menelaah bagaimana strategi coping dan kecerdasan spiritual Kristen dapat berperan dalam mengelola beban tersebut. Bagian ini akan menguraikan definisi stres, sumber tekanan, serta relevansinya dalam konteks orang tua tunggal, sebelum membahas pendekatan coping yang efektif untuk meningkatkan ketahanan psikologis dan spiritual.

Stress adalah gangguan mental yang disebabkan oleh tekanan. Tekanan ini berasal dari kegagalan seseorang untuk memenuhi kebutuhan atau keinginan mereka. Tekanan ini dapat berasal dari dalam diri individu atau dari sumber luar. Rasmus menyatakan bahwa stress adalah reaksi tubuh yang umum terhadap kebutuhan yang terganggu, yang tidak dapat dihindari dan terjadi setiap hari. Secara keseluruhan, stres berdampak pada fisik, psikologis, intelektual, sosial, dan spiritual seseorang. Problem psikologis yang terus-menerus terjadi pada seseorang dikenal sebagai stresor. Stres muncul karena orang menganggap hal-hal tersebut sebagai ancaman, yang menyebabkan kecemasan, yang merupakan gejala umum dari gangguan kesehatan fisik dan psikologis. Untuk meningkatkan kewaspadaan, kematangan kepribadian, dan kompetensi dalam kehidupan seseorang, sangat penting untuk mengetahui faktor-faktor dalam kehidupan mereka.¹³

Stress juga dialami oleh *single parent* dalam menjalani tanggungjawabnya akibat peran ganda. Hal ini terlihat melalui perannya sebagai pencari nafkah sekaligus pengasuh utama anak-anak; kesulitan mengelola keuangan keluarga yang seringkali minim dan tidak stabil; orang tua tunggal harus mampu bertahan hidup secara utuh di tengah tekanan ekonomi dan waktu yang terbatas; tekanan pekerjaan yang harus dijalani demi kelangsungan hidup keluarga; dan ketegangan antara tuntutan dan keinginan anak-anak. Keberadaan stress berpengaruh pada kesehatan fisik dan mental mereka, sehingga *single parent* harus mencari solusi untuk mengatasinya.

Cara yang dapat dilakukan oleh *single parent* ialah dengan menerapkan strategi coping, dimana istilah ini mengacu pada tindakan yang diambil oleh seseorang. Strategi coping mengacu pada berbagai upaya, baik secara mental maupun perilaku, untuk mengendalikan, mentoleransi, mengurangi, atau meminimalkan peristiwa atau situasi yang menekan. Strategi coping adalah proses ketika seseorang berupaya menyelesaikan dan mengendalikan situasi stres tertentu karena masalah dengan membuat perubahan kognitif atau perilaku agar merasa aman dalam dirinya sendiri. Strategi coping sering dipengaruhi oleh latar belakang budaya, pengalaman dalam menghadapi masalah, faktor lingkungan, kepribadian, konsep diri, faktor sosial dan lain-lain sangat berpengaruh pada kemampuan individu dalam menyelesaikan masalahnya.¹⁴

¹¹ John E Walker, *A How-To Guide to Single-Parent Ministry An Inside Look to the Single-Parent World in the Christian Community* (Liberty University, 2015).

¹² Tabita Leiwakabessy and Daniel Pesah Purwonugroho, "Kecerdasan Spiritual Dalam Konteks Pengajaran Kristen: Memahami Efek Pencerahan Rohani Melalui Narasi Efesus 1: 17-18," *MANTHANO: Jurnal Pendidikan Kristen* 3, no. 1 (2024): 1-12.

¹³ Juli Andriyani, "Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis," *At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam* 2, no. 2 (2019): 37, <https://jurnal.arraniry.ac.id/index.php/Taujih/article/view/6527.html>.

¹⁴ Siti Maryam, "Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya," *Jurnal Konseling Andi Matappa* 1, no. 2 (2017): 101, <https://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=938216&val=14517&title=Stra>.

Lazarus dan Folkman¹⁵ membedakan dua jenis strategi koping. Pertama, koping berfokus pada masalah, yang berarti individu secara aktif mencari solusi untuk masalah guna menyelesaikan situasi atau kondisi stres. Dalam situasi kehidupan sehari-hari, penggunaan strategi koping berfokus pada masalah dapat mencakup mengundurkan diri dari pekerjaan yang menekan, merencanakan jadwal belajar baru, mencari perawatan medis atau psikologis, serta mempelajari keterampilan baru¹⁶. Strategi koping berfokus pada masalah terdiri dari tindakan langsung untuk mengubah situasi stres atau berupaya mencegah atau mengurangi kemungkinan hasil dari peristiwa tersebut. Tujuan dari strategi koping berfokus pada masalah adalah untuk mengurangi tekanan dari suatu situasi atau untuk meningkatkan sumber daya individu guna menyelesaikan situasi tersebut. Strategi koping berfokus pada masalah bahkan bisa dicoba sebelum masalah tertentu terjadi.

Kedua, koping berfokus pada emosi, yang berarti individu berupaya mengendalikan emosinya sendiri untuk menyesuaikan diri dengan hasil dari kondisi atau situasi stres¹⁷. DiMatteo dan Martin dalam Faramarzi, dkk¹⁸ menjelaskan bahwa koping berfokus pada emosi mencakup upaya untuk mengatur atau mengurangi konsekuensi emosional (dan dampak sosial) dari peristiwa yang menekan. Strategi koping berfokus pada emosi terdiri dari lima indikator; 1) pengendalian diri, yang berarti upaya untuk mengontrol emosi seseorang atau menyimpan perasaan untuk diri sendiri, 2) menjaga jarak, yang berarti membuat upaya kognitif untuk melepaskan diri dari situasi tertentu atau mengubahnya menjadi peristiwa positif, 3) pelarian-penghindaran, yang berarti membuat khayalan tentang situasi tertentu atau membuat upaya untuk melarikan diri atau menghindarinya, 4) menerima tanggung jawab, yang berarti mengakui peran seseorang dalam suatu masalah, dan terakhir, 5) penilaian positif, yang berarti berupaya menemukan makna positif dari peristiwa dengan fokus pada pertumbuhan pribadi¹⁹.

Dalam konteks manajemen stres, kecerdasan spiritual Kristen berperan sebagai mekanisme coping yang berfokus pada emosi (emotion-focused coping), yaitu membantu individu mengatur respon emosional terhadap tekanan hidup.²⁰ Kerangka kecerdasan spiritual Kristen bukan hanya soal bertahan secara fungsional, melainkan tentang bagaimana individu menata ulang hidupnya dalam terang iman. Kecerdasan spiritual menyediakan perspektif transenden yang menghubungkan penderitaan dengan pengharapan, serta menghadirkan kekuatan yang bersumber dari relasi pribadi dengan Allah.²¹ Melalui praktik rohani seperti doa, perenungan firman, dan persekutuan gereja, orang tua tunggal memperoleh ketenangan batin yang menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan regulasi emosi.²²

Selain itu, dukungan komunitas iman seperti gereja, kelompok sel, atau komunitas pelayanan juga memainkan peran penting dalam menciptakan ekosistem penyokong. Dukungan ini sejalan dengan strategi coping berbasis dukungan sosial (*seeking social support*), yang terbukti efektif dalam mengurangi isolasi dan memperkuat ketahanan psikologis.²³ Dengan menggabungkan praktik iman dan keterlibatan sosial, orang tua tunggal tidak hanya mampu mengatasi tekanan hidup yang kompleks, tetapi juga mengalami pertumbuhan spiritual yang mendalam. Spiritualitas Kristen dalam hal ini menjadi landasan untuk membangun harapan baru, memaafkan masa lalu, dan melangkah ke depan dengan kekuatan kasih karunia.²⁴

Selanjutnya, Bell dalam Juli mengemukakan dua metode coping yang dapat diterapkan. Pertama, metode coping jangka panjang, di mana ini merupakan cara efektif dalam menangani masalah psikologis

¹⁵ Folkman, Susan, and Richard S. Lazarus, "The Relationship between Coping and Emotion: Implications for Theory and Research," *Social Science & Medicine* 26, no. 3 (1998): 309–317, [https://doi.org/10.1016/0277-9536\(88\)90395-4](https://doi.org/10.1016/0277-9536(88)90395-4).

¹⁶ Faramarzi et al., "Is Coping Strategies Predictor of Anxiety and Depression in Couple Infertile?," *Health* 5, no. 3 (2013): 643–649, <https://doi.org/10.4236/health.2013.53a085>.

¹⁷ Faramarzi Faramarzi et al., "Is Coping Strategies Predictor of Anxiety and Depression in Couple Infertile?"

¹⁸ Faramarzi et al.

¹⁹ Faramarzi, et al.

²⁰ Folkman, Susan, "The Relationship between Coping and Emotion: Implications for Theory and Research."

²¹ Daniel Pesah Purwonugroho, "Eksplorasi Kecerdasan Spiritual Dalam Kehidupan Rohani Jemaat ;," *Veritas Lux Mea* 6, no. 2 (2024): 249–59.

²² Taufik Ayun, Qurraotu, Taufik and Lisnawati Ruhaena, "Peran Religious Coping Terhadap Psychological Distress Pada Mahasiswa : Scooping Review" 5, no. 02 (2024): 115–25, <https://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/Psikobuletin/article/view/26954>.

²³ Thony Ronaldo Nugroho, "Peran Gereja Dalam Memberikan Pelayanan Bagi Orangtua Tunggal," *Kharisma: Jurnal Ilmiah Teologi* 4, no. 1 (2023): 169–80, <https://doi.org/10.54553/kharisma.v4i2.218>.

²⁴ Gary E. Roberts, *Introduction to Christian Servant Leader Spiritual Intelligence (CSLSI)*. In *Working with Christian Servant Leadership Spiritual Intelligence* (Palgrave Macmillan: Macmillan, 2016).

untuk jangka waktu yang lama. Kegiatan yang dapat dilakukan bisa dengan berdiskusi dengan orang lain, mencoba mendapatkan lebih banyak informasi tentang masalah yang sedang dihadapi, mencari hubungan antara situasi atau masalah yang sedang dihadapi dengan kekuatan supranatural, melakukan latihan fisik untuk mengurangi ketegangan atau masalah, mencoba berbagai alternatif tindakan untuk mengurangi situasi yang bermasalah, atau mengambil pelajaran dari pengalaman masa lalu. Kedua, metode coping jangka pendek mengurangi stress dalam waktu sementara dengan cara melakukan hal yang disukai agar bisa melupakan permasalahan yang sedang dihadapi. Bisa melakukan hal-hal seperti, melamun dan berfantasi, mencoba melihat sisi komedi dari situasi yang tidak menyenangkan, tidak ragu dan percaya bahwa semua akan baik-baik saja, banyak tidur, menangis, atau beralih ke aktivitas lain untuk melupakan masalah.^{25, 26}

Dalam konteks orang tua tunggal, metode coping jangka panjang lebih relevan karena mampu memberikan ketahanan psikologis dan spiritual yang berkelanjutan. Diskusi dengan orang lain, pencarian informasi, serta latihan fisik dapat dipadukan dengan praktik iman Kristen seperti doa, perenungan firman, dan keterlibatan dalam persekutuan gereja. Hal ini sejalan dengan konsep religious coping yang menekankan bahwa spiritualitas berfungsi sebagai sumber daya transenden untuk mengelola stres.²⁷ Dengan demikian, kecerdasan spiritual Kristen tidak hanya membantu individu menata ulang makna penderitaan, tetapi juga memperkuat regulasi emosi melalui hubungan dengan Allah dan dukungan komunitas iman.

Sebaliknya, metode coping jangka pendek memang dapat memberikan kelegaan sesaat, namun tidak cukup untuk menghadapi tekanan peran ganda secara berkelanjutan. Oleh karena itu, strategi coping jangka panjang yang berbasis spiritualitas Kristen menjadi pilihan yang tepat bagi orang tua tunggal. Strategi ini memungkinkan mereka untuk mengintegrasikan iman dengan tindakan praktis, sehingga stres akibat beban ganda dapat dikelola secara lebih konstruktif dan menghasilkan ketahanan hidup yang menyeluruh.²⁸

KECERDASAN SPIRITUAL KRISTEN

Hasil kajian literatur ini menyoroti empat aspek utama yang saling terkait dalam peran kecerdasan spiritual Kristen terhadap manajemen stres orang tua tunggal. Temuan-temuan berikut memberikan gambaran bagaimana spiritualitas berfungsi bukan hanya sebagai sumber kekuatan pribadi, tetapi juga sebagai mekanisme coping, dukungan sosial, dan fondasi ketahanan psikologis yang memengaruhi dinamika keluarga. Uraian ini disajikan dalam beberapa subbagian untuk memperjelas kontribusi masing-masing aspek.

Kecerdasan Spiritual Meningkatkan Regula Emosi

Kecerdasan spiritual berperan penting dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi, terutama bagi individu yang menghadapi tekanan hidup yang kompleks seperti orang tua tunggal. Regulasi emosi sendiri merupakan kemampuan untuk mengenali, memahami, dan dalam Stress, Appraisal, and Coping menjelaskan bahwa strategi coping terbagi menjadi dua kategori utama, yaitu *problem-focused coping* yang berorientasi pada usaha mengubah situasi, dan *emotion-focused coping* yang berfokus pada pengaturan respon emosional terhadap tekanan yang tidak dapat segera diubah.²⁹ Dalam kerangka ini, kecerdasan spiritual dapat dipahami sebagai salah satu bentuk emotion-focused coping yang efektif, karena membantu individu mengelola emosi negatif dengan cara yang lebih konstruktif.

Melalui praktik iman seperti doa, refleksi firman, dan keterlibatan dalam komunitas rohani, individu memperoleh ketenangan batin yang menurunkan intensitas emosi negatif seperti kecemasan, kemarahan, atau rasa putus asa. Hal ini sejalan dengan temuan Folkman dan Lazarus yang menegaskan bahwa pengaturan emosi merupakan bagian penting dari proses coping, karena memungkinkan individu tetap stabil secara psikologis meskipun menghadapi situasi penuh tekanan.³⁰ Dengan demikian, kecerdasan spiritual bukan hanya memberikan makna transenden terhadap penderitaan, tetapi juga memperkuat

²⁵ Andriyani, "Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis."

²⁶ Ananda Zulaikha, "Strategi Coping Stress Belajar Daring Pada Siswa SMA Kota Padang," *Jurnal Pendidikan Tambusai* 5, no. 2 (2021): 3545–51, <https://doi.org/10.31004/jptam.v5i2.1429>.

²⁷ H. G. Koenig, *Spirituality and Health Research: Methods, Measurement, Statistics, and Resources* (West Conshohocken, PA: Templeton Press, 2012).

²⁸ Ayun, Qurraotu, Taufik and Ruhaena, "Peran Religious Coping Terhadap Psychological Distress Pada Mahasiswa : Scooping Review."

²⁹ Folkman, Susan, "The Relationship between Coping and Emotion: Implications for Theory and Research."

³⁰ Folkman, Susan.

kapasitas regulasi emosi sehingga individu lebih resilien dalam menghadapi peran ganda dan tuntutan hidup sehari-hari.

Lebih jauh, kecerdasan spiritual juga berkontribusi pada pembentukan pola pikir yang lebih positif dan holistik. Individu yang memiliki kecerdasan spiritual tinggi cenderung melihat tantangan hidup sebagai kesempatan untuk bertumbuh, bukan sekadar sebagai beban. Perspektif ini membantu mereka mengembangkan sikap sabar, empati, dan penerimaan terhadap realitas hidup yang tidak selalu mudah. Dengan kata lain, kecerdasan spiritual meningkatkan regulasi emosi melalui integrasi antara aspek kognitif, afektif, dan spiritual, sehingga menghasilkan keseimbangan psikologis yang lebih baik. Hal ini menjadikan kecerdasan spiritual sebagai salah satu fondasi utama dalam manajemen stres yang berkelanjutan.

Komunitas Gereja sebagai Sumber Dukungan Sosial

Orang tua tunggal sering menghadapi stres yang unik, termasuk ketegangan keuangan dan isolasi emosional. Dalam situasi seperti ini, gereja memiliki peran penting sebagai tempat dukungan spiritual dan sosial.³¹ Melalui komunitas iman, orang tua tunggal dapat merasakan rasa memiliki, memperoleh bimbingan rohani, dan menemukan kekuatan untuk menghadapi tekanan hidup. Kecerdasan spiritual Kristen menolong mereka untuk tetap bersandar pada firman Tuhan dan dukungan komunitas, sehingga ketahanan terhadap stres pun meningkat.³² Fondasi spiritual ini tidak hanya memperkuat kesehatan mental, tetapi juga membantu menciptakan dinamika keluarga yang lebih positif dan penuh kasih.

Gereja memiliki potensi besar dalam mendukung orang tua tunggal, karena realitanya masih ada *single parent* yang merasa terpinggirkan dalam lingkungan jemaat. Hal ini menunjukkan perlunya pendekatan pelayanan yang lebih empatik.³³ Orang tua tunggal mendambakan gereja hadir secara praktis melalui ibadah yang sesuai dengan kebutuhan, program pendampingan, dan layanan konseling pastoral. Dengan demikian, gereja dapat menjadi ruang yang aman dan membangun, tempat di mana orang tua tunggal merasa dihargai, diperhatikan, dan tidak sendirian dalam perjalanan hidup dan iman mereka.³⁴

Peran strategis gereja dalam mendukung berorientasi pada pemulihan holistik. Ketika gereja mampu mengintegrasikan pelayanan rohani dengan dukungan praktis, seperti pendampingan psikologis, pelatihan keterampilan, dan akses jaringan sosial, maka komunitas iman menjadi sarana pemberdayaan yang nyata. Pendekatan ini tidak hanya mengurangi rasa terpinggirkan, tetapi juga menumbuhkan rasa percaya diri dan harapan baru bagi orang tua tunggal. Dengan demikian, gereja berperan sebagai pusat transformasi yang menghubungkan nilai-nilai spiritual dengan kebutuhan hidup sehari-hari, menciptakan ekosistem yang inklusif, empatik, dan berdaya guna bagi kesejahteraan individu dan keluarga.

Spiritualitas sebagai Fondasi Ketahanan Psikologis

Dalam konteks ini, kecerdasan spiritual atau *spiritual intelligence* (SI) dari perspektif Kristen menjadi sangat penting. Kecerdasan spiritual atau *spiritual intelligences* (SI) dari perspektif Kristen mencakup beberapa dimensi kunci yang meningkatkan pertumbuhan spiritual pribadi dan komunal. Dimensi ini termasuk memahami kasih Tuhan, terlibat secara holistik dengan realitas, dan menumbuhkan komitmen terhadap karakter seperti Kristus. Kecerdasan spiritual berakar kuat dalam pengakuan akan kasih Allah yang luar biasa, seperti yang disorot dalam Efesus 3:18-19 bahwa kasih Allah yang mulia adalah dasar dari kehidupan spiritual orang Kristen. Setiap umat Kristen harus memahami arti yang terdalam dari kasih Allah. Perenungan akan kasih Allah bagi orang Kristen akan berdampak positif dan menjadi fondasi kehidupan spiritual yang kokoh.³⁵

Pemahaman yang mendalam akan kasih Allah menjadi landasan yang kokoh bagi perkembangan rohani, terutama bagi *single parent* yang menghadapi berbagai tantangan hidup. Menghidupi kasih Allah tidak hanya memberi hiburan secara pribadi, tetapi juga memperkuat ketahanan spiritual dalam menghadapi tekanan emosional, kesepian, dan beban peran ganda. Ketika *single parent* mengalami dan meresapi kasih Tuhan, mereka terdorong untuk membangun hubungan yang lebih dalam dengan Tuhan dan terbuka untuk terhubung dengan komunitas iman. Dalam konteks ini, kecerdasan spiritual Kristen membantu orang tua tunggal untuk tidak hanya bertahan, tetapi juga bertumbuh di tengah kesulitan,

³¹ Walker, *A How-To Guide to Single-Parent Ministry An Inside Look to the Single-Parent World in the Christian Community*.

³² Graves, *Women in Leadership: Christian Faith Perspectives in Leadership and Business*. In *Career, Life, and Family: Do Christian Women Have to Choose*.

³³ Walker, *A How-To Guide to Single-Parent Ministry An Inside Look to the Single-Parent World in the Christian Community*.

³⁴ Endang Damaris Koli, "Orang Tua Tunggal (Single Parents) Dalam Konteks Pelayanan Di Wilayah GMTT Klasik Kupang Barat," *CONSCIENTIA: Jurnal Teologi Kristen* 2, no. 2 (2023): 14–29, <https://doi.org/10.60157/conscientia.v2i2.37>.

³⁵ Purwonugroho, "Eksplorasi Kecerdasan Spiritual Dalam Kehidupan Rohani Jemaat :"

dengan menjadikan kasih Kristus sebagai kekuatan utama dalam membina kehidupan pribadi, keluarga, dan relasi dalam jemaat.³⁶

Kecerdasan spiritual bukanlah tentang mengetahui secara terpisah pribadi yang disebut Tuhan dengan pendekatan perbedaan subjek-objek yang implisit, melainkan tentang suatu bentuk partisipasi dalam Tuhan yang memberikan pemahaman tentang hubungan antara kita dan Tuhan. Artinya, kecerdasan spiritual terkait dengan hubungan pribadi dengan Tuhan yang nantinya akan membentuk cara pandang, cara laku, dan cara hidup manusia³⁷. SI melibatkan pergeseran kognitif menuju pemahaman realitas yang holistik dan intuitif, memprioritaskan keterlibatan partisipatif daripada pemecahan masalah belaka (Dorobantu & Watts, 2023). Pendekatan ini mendorong orang percaya untuk memproses informasi secara berbeda, yang mengarah pada pengalaman dan pemahaman spiritual yang lebih mendalam³⁸.

Pengembangan kecerdasan spiritual sangat penting untuk mewujudkan karakter Kristus, mempromosikan transparansi dan kejujuran dalam perjalanan rohani. Kecerdasan spiritual juga terkait dengan kemampuan seseorang untuk melakukan sesuatu yang disertai dengan kesadaran yang sejalan dengan nilai-nilai yang dipandu oleh Tuhan bagi manusia untuk memaknai setiap kehidupan mereka, sehingga mereka dapat merasakan kebahagiaan. Kecerdasan spiritual terlihat dalam perilaku kehidupan sehari-hari, karena tindakan merupakan perwujudan dari aspek spiritual seseorang. Kecerdasan spiritual adalah dasar dari kecerdasan intelektual dan kecerdasan emosional dan memiliki kedudukan yang tertinggi³⁹. Kecerdasan spiritual berarti seseorang tidak hanya memiliki pengetahuan dan kemampuan intelektual yang tinggi, tetapi juga memiliki kesadaran emosional dan spiritual yang mendalam, sehingga mereka dapat menjalani hidup dengan lebih bijak, seimbang, dan bermakna. Dengan kata lain, seseorang diharapkan dapat menjadi pribadi yang utuh dan holistik, di mana aspek intelektual, emosional, dan spiritual seseorang berkembang secara seimbang dan harmonis.⁴⁰

Sedangkan menurut Roberts, kecerdasan spiritual dalam perspektif Kristen sangat menekankan pada pertumbuhan pribadi dan proses pengudusan sebagai inti dari transformasi hidup orang percaya.^{41,42} Dalam pandangan ini, orang Kristen didorong untuk mengandalkan hikmat dan kuasa Tuhan sebagai sumber utama dalam proses pembentukan karakter dan pendewasaan rohani. Pertumbuhan spiritual bukan hanya soal pengetahuan, tetapi tentang perubahan hati dan hidup yang dipimpin oleh Roh Kudus. Roberts melihat bahwa transformasi sejati terjadi ketika individu secara aktif menyerahkan diri kepada karya Tuhan dalam hidupnya, sehingga terjadi pergeseran dari kehidupan yang berpusat pada diri sendiri menuju kehidupan yang mencerminkan nilai-nilai Kristus.

Interaksi Spiritualitas dan Dinamika Keluarga

Interaksi antara spiritualitas dan dinamika keluarga menunjukkan bahwa kecerdasan spiritual Kristen tidak hanya berfungsi sebagai kekuatan pribadi, tetapi juga memengaruhi kualitas relasi dalam keluarga. Pemahaman yang mendalam tentang kasih Allah memberi ketenangan batin sekaligus memperkuat regulasi emosi, sehingga orang tua tunggal lebih mampu menghadapi tekanan hidup sehari-hari dan membangun hubungan yang lebih sehat dengan anak-anak.⁴³ Kecerdasan spiritual melibatkan pergeseran kognitif menuju pemahaman realitas yang holistik dan intuitif, yang memungkinkan individu memproses pengalaman hidup secara lebih mendalam. Dalam konteks keluarga, hal ini berarti orang tua tunggal dapat melihat tantangan bukan sekadar sebagai beban, melainkan sebagai peluang untuk pertumbuhan bersama.⁴⁴ Roberts menambahkan bahwa kecerdasan spiritual dalam perspektif Kristen menekankan proses

³⁶ Leiwakabessy and Purwonugroho, "Kecerdasan Spiritual Dalam Konteks Pengajaran Kristen: Memahami Efek Pencerahan Rohani Melalui Narasi Efesus 1: 17-18."

³⁷ Dorobantu, Marius, and Fraser Watts, "Spiritual Intelligence: Processing Different Information or Processing Information Differently?," *Zygon* 58, no. 3 (2023): 732–48, <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/zygo.12884>.

³⁸ Dorobantu, Marius, and Fraser Watts, "Spiritual Intelligence: Processing Different Information or Processing Information Differently?."

³⁹ Jansen Hutabarat, "Increasing Spiritual Intelligence as an Effort to Fortify the Younger Generation from the Depravity of the Times," *EDUKASIA: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran* 4, no. 2 (2023): 1139–44, <https://doi.org/10.62775/edukasia.v4i2.405>.

⁴⁰ Sukidi, *Kecerdasan Spiritual: Mengapa SQ Lebih Penting Dari IQ Dan EQ* (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2002).

⁴¹ Roberts, *Introduction to Christian Servant Leader Spiritual Intelligence (CSLSI)*. In *Working with Christian Servant Leadership Spiritual Intelligence*.

⁴² Roberts.

⁴³ Koenig, *Spirituality and Health Research: Methods, Measurement, Statistics, and Resources*.

⁴⁴ Dorobantu, Marius, "Spiritual Intelligence: Processing Different Information or Processing Information Differently?"

pengudusan dan transformasi hidup, yang pada akhirnya tercermin dalam pembentukan karakter serta kohesi keluarga yang lebih kuat.⁴⁵

Namun, perlu diingat bahwa penekanan berlebihan pada idealisme pertumbuhan rohani dapat menimbulkan risiko bagi individu yang masih bergumul dengan realitas hidup, sehingga pendekatan spiritual harus seimbang antara dorongan untuk bertumbuh dalam keserupaan dengan Kristus dan pengakuan jujur terhadap pergumulan manusiawi. Dengan dukungan komunitas iman yang inklusif dan penuh empati, orang tua tunggal tidak hanya merasa dihargai dan diterima, tetapi juga memperoleh ruang aman untuk bertumbuh dalam iman. Pada akhirnya, kecerdasan spiritual Kristen dapat dipahami sebagai fondasi yang menghubungkan coping religius dengan dinamika keluarga, menghasilkan kesejahteraan emosional, spiritual, dan sosial yang lebih harmonis bagi orang tua tunggal dan anak-anak mereka.

KESIMPULAN

Penelitian ini menegaskan bahwa kecerdasan spiritual Kristen merupakan fondasi penting dalam menghubungkan spiritualitas, strategi coping, dan ketahanan keluarga pada orang tua tunggal. Spiritualitas berfungsi sebagai sumber makna transenden yang menolong individu memahami penderitaan bukan sekadar sebagai beban, melainkan sebagai peluang untuk pertumbuhan. Dengan mengintegrasikan prinsip kasih Allah, regulasi emosi, serta strategi coping yang dijelaskan oleh Lazarus dan Folkman, orang tua tunggal mampu menghadapi tekanan psikologis dengan lebih resilien. Teori Bell memperkuat kerangka ini dengan menekankan bahwa spiritual coping mengintegrasikan iman dengan mekanisme psikologis, sehingga menghasilkan keseimbangan antara aspek religius dan emosional dalam menghadapi stres.

Kecerdasan spiritual tidak hanya berdampak pada individu, tetapi juga memiliki implikasi praktis melalui dukungan gereja, konselor pastoral, dan komunitas iman. Gereja dapat menjadi ruang aman yang inklusif, konselor pastoral membantu regulasi emosi dengan pendekatan spiritual yang seimbang, dan komunitas iman berfungsi sebagai jaringan sosial yang mengurangi isolasi sekaligus memperkuat rasa memiliki. Dengan dukungan ini, orang tua tunggal memperoleh kekuatan menghadapi tantangan praktis sekaligus menemukan makna yang lebih dalam dalam kehidupan mereka.

Penelitian lanjutan diperlukan untuk memperdalam pemahaman tentang kontribusi kecerdasan spiritual terhadap coping dan ketahanan keluarga. Studi empiris dengan pendekatan *mixed methods* akan memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai interaksi antara variabel spiritualitas, regulasi emosi, dan kesejahteraan keluarga. Selain itu, pengembangan instrumen seperti spiritual coping scale akan membantu mengukur spiritualitas secara lebih objektif dan terstandar. Dengan langkah ini, kajian tentang kecerdasan spiritual tidak hanya memperkaya literatur akademik dalam bidang psikologi, teologi pastoral, dan studi keluarga, tetapi juga membuka peluang bagi intervensi praktis yang mendukung kesejahteraan orang tua tunggal dalam menghadapi peran ganda mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriyani, Juli. "Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis." *At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam* 2, no. 2 (2019): 37. <https://jurnal.arraniry.ac.id/index.php/Taujih/article/view/6527.html>.
- Ayun, Qurraotu, Taufik, Taufik, and Lisnawati Ruhaena. "Peran Religious Coping Terhadap Psychological Distress Pada Mahasiswa: Scooping Review" 5, no. 02 (2024): 115–25. <https://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/Psikobuletin/article/view/26954>.
- Dharani, M. K., and J. Balamurugan. "The Psychosocial Impact on Single Mothers' Well Being: A Literature Review." *Journal of Education and Health Promotion* 13, no. 1 (2024): 1–6. <https://doi.org/10.4103/jehp.jehp>.
- Dorobantu, Marius, and Fraser Watts. "Spiritual Intelligence: Processing Different Information or Processing Information Differently?" *Zygon* 58, no. 3 (2023): 732–48. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/zygo.12884>.
- Famarzi, Mahbobeh, Hajar Pasha, Seddigheh Esmaelzadeh, Gholamali Jorsarai, Mohamad Reza Aghajani Mir, and Sharareh Abedi. "Is Coping Strategies Predictor of Anxiety and Depression in

⁴⁵ Roberts, *Introduction to Christian Servant Leader Spiritual Intelligence (CSLSI)*. In *Working with Christian Servant Leadership Spiritual Intelligence*.

- Couple Infertile?” *Health* 5, no. 3 (2013): 643–649. <https://doi.org/10.4236/health.2013.53a085>.
- Folkman, Susan, and Richard S. Lazarus. “The Relationship between Coping and Emotion: Implications for Theory and Research.” *Social Science & Medicine* 26, no. 3 (1998): 309–17. [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/0277-9536\(88\)90395-4](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/0277-9536(88)90395-4).
- Graves, A. *Women in Leadership: Christian Faith Perspectives in Leadership and Business*. In *Career, Life, and Family: Do Christian Women Have to Choose*. Edited by Patterson K. Ertel, S., Gomez, D. Stephenville: Palgrave Macmillan, 2024. https://doi.org/https://doi.org/https://doi.org/10.1007/978-3-031-50016-9_15.
- Hutabarat, Jansen. “Increasing Spiritual Intelligence as an Effort to Fortify the Younger Generation from the Depravity of the Times.” *EDUKASIA: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran* 4, no. 2 (2023): 1139–44. <https://doi.org/10.62775/edukasia.v4i2.405>.
- Jackson, Aurora P. “Psychological Distress among Single, Employed, Black Mothers and Their Perceptions of Their Young Children.” *Journal of Social Service Research* 19, no. 3–4 (1995): 87–101. https://doi.org/10.1300/J079v19n03_05.
- Koenig, H. G. *Spirituality and Health Research: Methods, Measurement, Statistics, and Resources*. West Conshohocken, PA: Templeton Press, 2012.
- Koli, Endang Damaris. “Orang Tua Tunggal (Single Parents) Dalam Konteks Pelayanan Di Wilayah GMT Klaten Kupang Barat.” *CONSCIENTIA: Jurnal Teologi Kristen* 2, no. 2 (2023): 14–29. <https://doi.org/10.60157/conscentia.v2i2.37>.
- Leiwakabessy, Tabita, and Daniel Pesah Purwonugroho. “Kecerdasan Spiritual Dalam Konteks Pengajaran Kristen: Memahami Efek Pencerahan Rohani Melalui Narasi Efesus 1: 17-18.” *MANTHANO: Jurnal Pendidikan Kristen* 3, no. 1 (2024): 1–12.
- Maharani, Rafika, and Ma'mun Hanif. “Penerapan Strategi Manajemen Konflik Di Lingkungan Sekolah: Analisis Berdasarkan Kajian Literatur.” *Jurnal Manajemen Pendidikan* 9, no. 1 (2024): 44–51. <https://doi.org/10.34125/jmp.v9i1.39>.
- Maryam, Siti. “Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya.” *Jurnal Konseling Andi Matappa* 1, no. 2 (2017): 101. <https://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=938216&val=14517&title=Stra> .
- Nugroho, Thony Ronaldo. “Peran Gereja Dalam Memberikan Pelayanan Bagi Orangtua Tunggal.” *Kharisma: Jurnal Ilmiah Teologi* 4, no. 1 (2023): 169–80. <https://doi.org/10.54553/kharisma.v4i2.218>.
- Osborne, Elliott. “Development of a Coping Mechanism Seminar for Single Parents within a Seventh-Day Adventist Context.” *Seventh-Day Adventist Theological Seminary*, 1989, 130.
- Purwonugroho, Daniel Pesah. “Eksplorasi Kecerdasan Spiritual Dalam Kehidupan Rohani Jemaat :” *Veritas Lux Mea* 6, no. 2 (2024): 249–59.
- Roberts, Gary E. *Introduction to Christian Servant Leader Spiritual Intelligence (CSLSI)*. In *Working with Christian Servant Leadership Spiritual Intelligence*. Palgrave Macmillan: Macmillan, 2016.
- Salsabila, A. A., & Laili, N. “Analysis of Single Mother Parenting.” *Academia Open* 7, no. 1 (2022). <https://acopen.umsida.ac.id/index.php/acopen/article/view/5105> .
- Sitasari, Novendawati Wahyu. “Mengenal Analisa Konten Dan Analisa Tematik Dalam Penelitian Kualitatif.” *Forum Ilmiah* 19 (2022): 77. https://digilib.esaunggul.ac.id/public/UEU-Journal-23188-11_2248.pdf .
- Sukidi. *Kecerdasan Spiritual: Mengapa SQ Lebih Penting Dari IQ Dan EQ*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2002.
- Sundari, Prabanita. “Psikologi Keluarga Dalam Konteks Orang Tua Tunggal (Single Parent).” *Khaṣṣanah Multidisiplin* 4, no. 1 (2023): 109–28. <https://journal.uinsgd.ac.id/index.php/kl>.
- Walker, John E. *A How-To Guide to Single-Parent Ministry An Inside Look to the Single-Parent World in the Christian Community*. Liberty University, 2015.
- Wiborg, Corrine E. ““Solo” and “Nonsolo” Single-Parent Households.” *Family Profile*, 2022, 1–2.

<https://www.bgsu.edu/content/dam/BGSU/college-of-arts-and-sciences/NCFMR/documents/FP/wiborg-solo-nonsolo-single-parent-households-US-2021-fp-22-17.pdf>.

- Yusuf, Rahman Muhammad, Rully Khairul Anwar, Siti Chaerani Djen, and Evi Nursanti Rukmana. "Penelitian Analisis Kebutuhan Pengguna Melalui Database Google Scholar: Narative Literature Review." *BIBLIOTIKA: Jurnal Kajian Perpustakaan Dan Informasi* 7, no. 2 (2023): 240. <https://doi.org/10.17977/um008v7i22023p240-251>.
- Zulaikha, Ananda. "Strategi Coping Stress Belajar Daring Pada Siswa SMA Kota Padang." *Jurnal Pendidikan Tambusai* 5, no. 2 (2021): 3545–51. <https://doi.org/10.31004/jptam.v5i2.1429>.