

BAB II TINJAUAN PUSTAKA, KAJIAN TEORI & KERANGKA KONSEP

2.1 Tinjauan Pustaka

Penelitian ini didasari oleh sumber-sumber baik dari teori maupun jenis penelitian yang digunakan dan untuk memperkuat/memperjelas tinjauan pustaka dengan mencantumkan hasil penelitian sebelumnya. Penelitian yang relevan sebagai berikut:

Tabel 2. 1. Penelitian Terdahulu

No	Nama, Judul, Tahun	Metode	Tujuan dan Hasil
1.	Asti Dwi Pratiwi, Ketangguhan Ibu Sebagai Orang Tua Tunggal, 2019.	Pada penelitian ini akan menggunakan metode kualitatif. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang bersifat eksploratif dan paling sesuai diterapkan untuk mengeksplorasi sebuah topik manakala variabel dan landasan teori atau kerangka konseptual untuk menjelaskan topik	Tujuan: Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memberikan gambaran mengenai ketangguhan ibu sebagai orangtua tunggal yang memiliki pengalaman kehamilan pra-nikah dan memutuskan untuk tidak menikah. Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa keputusan seluruh informan penelitian untuk tidak menikah dan menjadi ibu tunggal bagi anaknya dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu adanya hubungan yang abusive selama masa pacaran, kepribadian pacar yang kurang baik, adanya

		tersebut belum banyak diketahui.	perbedaan agama, dan tidak ingin dimanfaatkan oleh laki-laki.
<p>Perbedaan: Perbedaan yang terdapat pada penelitian ini adalah fokus yang menggambarkan tiga aspek ketangguhan, kemudian hal lain yang akan digali seperti faktor yang memengaruhi ketangguhan, faktor penyebab menjadi ibu tunggal dan dampak menjadi ibu tunggal sebagai pelengkap dinamika dalam penelitian ini.</p>			
2.	Vita Nuraeni, Strategi Ibu Single Parent Dalam Mengatasi Perilaku Anti Sosial Pada Anak Di Dusun Kalikidang Lor Desa Purwareja Kecamatan Purwareja Klampok Kabupaten Banjarnegara, 2020.	<p>Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dan menggunakan pengumpulan data, observasi, wawancara dan dokumentasi. Untuk menguji keabsahan data menggunakan teknik triangulasi serta analisis data dengan reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan.</p> <p>Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana resiliensi atau ketahanan hidup perempuan</p>	<p>Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana resiliensi atau ketahanan hidup perempuan single parent sebagai kepala keluarga.</p> <p>Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara umum pembentuk resiliensi yang dimiliki subjek berasal dari sumber I have, I am dan I can. Sumber tersebut berkaitan dengan adanya faktor dalam kemampuan resiliensi dari segi spiritual yaitu sabar, ridha, qana'ah, tawakkal dan syukur. Keenam subyek perempuan single parent di Dukuh Bonyokan rata-rata telah menunjukkan adanya kemampuan beresiliensi sebagai kepala keluarga dengan cukup baik serta telah menjalankan perannya sebagai kepala keluarga yang mencakup sebagai pencari</p>

		single parent sebagai kepala keluarga.	nafkah, pengatur rumah tangga, pendidik anak dan pengambil keputusan.
<p>Perbedaan: Perbedaannya adalah penelitian terdahulu menggunakan resiliensi subyek yang berasal dari tujuh aspek yaitu memiliki kemampuan regulasi emosi, impulse control, optimisme, causal analysis, empati, self efficacy dan reaching out. Sedangkan penelitian yang akan dilakukan terdiri dari strategi masalah seperti focus pada masalah, focus pada emosi, menghindari, religi, dukungan sosial, humor, dan olahraga.</p>			
3.	Yustina Pratiwi Nabit, Strategi Coping Stres pada Ibu Single Parent Pasca Ditinggal Suami Merantau, 2019.	Metode skripsi yang digunakan berdasarkan pernyataan tersebut adalah metode kualitatif triangulasi. Teknik triangulasi digunakan dalam penelitian ini untuk memverifikasi dan mengonfirmasi data yang diperoleh dari berbagai sumber. Hal ini dilakukan dengan membandingkan dan mengecek balik derajat kepercayaan informasi yang diperoleh selama	<p>Tujuan: Berkaitan dengan tujuan penelitian ini, maka teknik triangulasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah pemeriksaan melalui sumber. Triangulasi dengan sumber berarti membandingkan dan mengecek balik derajat kepercayaan suatu informasi yang diperoleh selama proses pengumpulan data.</p> <p>Hasil: Berdasarkan hasil olahan wawancara dan pembahasan terlihat bahwa partisipan 1, 2 dan 3 menggunakan emotional focused coping dalam menyelesaikan masalah mereka, yaitu dengan cara menghindari masalah, mengabaikan masalah, menyalahkan diri serta memaknai masalah. Dimana hal ini didukung</p>

		proses pengumpulan data	oleh penelitian yang dilakukan Hapsari, mengenai bentuk-bentuk perilaku coping bahwa individu dengan usia dewasa cenderung menggunakan <i>emotional focused coping</i> dibandingkan dengan yang berusia lebih muda.
Perbedaan: Terdapat pada metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik triangulasi melalui pemeriksaan melalui sumber. Teknik triangulasi dengan sumber berarti membandingkan dan mengecek kembali derajat kepercayaan informasi yang diperoleh selama proses pengumpulan data.			
4.	Noorfi Kisworowati, Strategi coping ibu dalam menjalani peran sebagai orang tua tunggal, 2020.	Dari kutipan skripsi tersebut, metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan fenomenologi. Penelitian ini berfokus pada pengalaman dan pemahaman ibu sebagai orang tua tunggal dalam menjalani peran ganda. Pendekatan fenomenologi digunakan untuk memahami secara mendalam pengalaman ibu dan	Tujuan: Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui strategi coping pada ibu yang menjalani peran sebagai orang tua tunggal. Dalam penelitian ini membahas tentang fenomenologi ibu sebagai orang tua tunggal. Karena pada umumnya sebuah keluarga mempunyai dua sosok penanggung jawab dalam segala hal yang berkaitan dengan keberlangsungan rumah tangga. Hasil: Hasil dari penelitian ini adalah untuk mengetahui strategi coping yang digunakan oleh ibu yang menjalani peran sebagai orang tua tunggal. Penelitian ini berfokus pada fenomenologi ibu

		strategi coping yang digunakan untuk menghadapi tantangan dalam peran sebagai orang tua tunggal.	sebagai orang tua tunggal, yang berarti membahas tentang pengalaman dan pemahaman ibu dalam menjalani peran tersebut. Melalui pendekatan fenomenologi, penelitian ini berusaha untuk memahami secara mendalam pengalaman ibu dalam menjalani peran tersebut.
<p>Perbedaan: Perbedaannya terdapat pada focus yang diteliti, Penelitian terdahulu berfokus pada fenomenologi ibu sebagai orang tua tunggal, yang artinya penelitian ini akan menggali dan membahas tentang pengalaman dan pemahaman ibu dalam menjalani peran sebagai orang tua tunggal. sedangkan penelitian yang akan dilakukan berfokus pada gambaran tantangan orang tua tunggal dalam mempertahankan kesejahteraan keluarga, tingkat stres yang dialami oleh orang tua tunggal dalam mempertahankan kesejahteraan keluarga, dan strategi yang digunakan oleh orang tua tunggal dalam mengatasi stres untuk mempertahankan kesejahteraan keluarga.</p>			
5.	Adela Alif Qintari, Resiliensi Ibu Single Parent dengan Anak Autism, 2021.	Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan jenis penelitian kualitatif yang mengadopsi pendekatan studi kasus. Melalui metode ini, penelitian fokus pada eksplorasi mendalam mengenai resiliensi ibu sebagai	Tujuan: Fokus utama dalam kajian penelitian ini adalah mengeksplorasi aspek resiliensi yang dimiliki oleh ibu sebagai single parent yang merawat anak dengan autisme. Tujuan dari pendekatan studi kasus ini adalah untuk memahami secara holistik pengalaman, tantangan, dan strategi coping yang dihadapi oleh ibu dalam situasi khusus ini.

		single parent yang memiliki anak dengan autisme.	Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa peran sebagai ibu single parent yang memiliki anak dengan kebutuhan khusus seperti autisme merupakan sebuah perjuangan yang penuh dengan tantangan emosional. Proses merawat anak dengan autisme membutuhkan ketelatenan dan kesabaran ekstra. Namun, penting untuk dicatat bahwa adanya dukungan dari keluarga dan kerabat memiliki pengaruh yang signifikan dalam membantu ibu single parent mengatasi tantangan tersebut dan meningkatkan ketahanan mentalnya.
Perbedaan: Penelitian terdahulu melakukan penelitian pada ibu single parent yang memiliki anak autisme sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan penelitian pada single mother yang memiliki anak masih kecil dan bersekolah.			
6.	Ignatia Lia Pramitha, Resiliensi Ditinjau dari Harga Diri Pada Single Mother di	Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan kuantitatif dan teknik <i>purposive sampling</i> . Pendekatan kuantitatif	Tujuan: Tujuan dalam penelitian ini adalah mengkaji pengaruh <i>Self esteem</i> terhadap tingkat resiliensi pada ibu tunggal (<i>single mother</i>). <i>Self esteem</i> diidentifikasi sebagai salah satu faktor penting yang mempengaruhi tingkat resiliensi. Penelitian ini juga akan menyelidiki faktor-faktor lain

	Desa Amplas, 2020.	digunakan untuk mengumpulkan data yang dapat diukur secara numerik, sementara <i>purposive sampling</i> digunakan untuk memilih sampel yang sesuai dengan karakteristik yang diinginkan dalam penelitian.	yang berkontribusi dalam membentuk resiliensi pada ibu tunggal. Hasil: Berdasarkan hasil penelitian dari jurnal tersebut, ditemukan adanya hubungan antara tingkat harga diri (<i>self esteem</i>) dengan tingkat resiliensi pada ibu tunggal. Semakin tinggi tingkat harga diri (<i>self esteem</i>) yang dimiliki oleh ibu tunggal, maka tingkat resiliensinya juga cenderung lebih tinggi. Sebaliknya, semakin rendah tingkat harga diri, maka tingkat resiliensi cenderung lebih rendah pula. Hal ini menunjukkan pentingnya faktor harga diri dalam mempengaruhi ketahanan dan kemampuan ibu tunggal dalam menghadapi tantangan kehidupan.
Perbedaan: Pada penelitian terdahulu pendekatan penelitian kuantitatif sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan pendekatan kualitatif.			
7.	Ario Chandra, Jonathan, dan Ike Herdiana, <i>Coping Stress</i>	Pendekatan penelitian menggunakan deskriptif kualitatif dengan desain studi kasus. Karakteristik	Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran stres pascacerai dan strategi <i>coping</i> yang digunakan ibu tunggal yang bekerja.

	Pascacerai: Kajian Kualitatif Pada Ibu Tunggal, 2020.	partisipan ibu tunggal, bekerja dan memiliki anak. Data diperoleh melalui wawancara terhadap partisipan yang bersangkutan disertai wawancara significant other. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis data tematik.	Hasil: Hasil penelitian menunjukkan gejala stres yang dialami partisipan berupa tekanan darah meningkat, sering menunda pekerjaan, mudah marah, perubahan pola makan, peningkatan konsumsi rokok, dan mengalami gangguan tidur. Sumber stres setiap partisipan merupakan orang ketiga dalam hubungan rumah tangga, serta penyusutan sumber daya ekonomi, sosial, dan psikologis. Strategi <i>coping</i> stress yang digunakan partisipan antara lain; planful problem solving, confrontative, seeking for social support, distance, escape/avoidance, positive reappraisal, self-control, dan acceptance responsibility.
Perbedaan: Pada penelitian terdahulu menggambarkan stres pascacerai yang dialami oleh ibu tunggal yang bekerja, sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggambarkan strategi stres orang tua tunggal untuk mempertahankan keluarga.			
8.	Muhammad Sholihuddin Zuhdi, Resiliensi Pada Ibu	Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif yang bertujuan untuk memahami secara	Tujuan: Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengkaji fenomena yang terjadi pada ibu single parent di Dusun Karang Tengah. Penelitian ini akan menggali berbagai aspek kehidupan ibu single parent seperti masalah-

	Single Parent, 2019.	mendalam fenomena yang dialami oleh subjek penelitian, termasuk perilaku, persepsi, motivasi, tindakan, dan aspek lainnya secara holistik.	<p>masalah yang dihadapi, baik masalah ekonomi, masalah sosial, maupun masalah keluarga yang dialami secara menyeluruh.</p> <p>Hasil: Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa ibu single parent di Dusun Karang Tengah menghadapi berbagai masalah dalam menjalankan fungsi keluarga. Masalah-masalah tersebut meliputi masalah ekonomi, masalah sosial, dan masalah keluarga. Namun, bentuk resiliensi yang dimiliki oleh ibu <i>single parent</i> ini terlihat dalam sikap mereka yang selalu bersyukur dan lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT sebagai bentuk pemaknaan positif dalam menghadapi tantangan kehidupan.</p>
<p>Perbedaan: Perbedaan terdapat pada target yang dimana pada penelitian terdahulu hanya berfokus pada ibu <i>single parent</i>, sedangkan pada penelitian yang akan diteliti berfokus pada orang tua tunggal.</p>			
9.	Vera Sissilia dan Falasifatul Falah, Resiliensi Single	Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologi yang berfokus pada pemahaman	Tujuan: Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengkaji proses resiliensi pada <i>single mother</i> yang menghadapi perceraian, serta menganalisis faktor penyebab

	<p>Mother Pasca Perceraian, 2018.</p>	<p>mendalam terhadap kejadian-kejadian sosial yang terjadi pada single mother setelah mengalami perceraian.</p>	<p>terjadinya perceraian dalam konteks kehidupan mereka.</p> <p>Hasil: Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat beberapa faktor penyebab perceraian pada single mother, seperti masalah ekonomi, kekerasan fisik dan mental, ketidakbertanggungjawaban suami, serta adanya perselingkuhan yang merusak keharmonisan rumah tangga. Di samping itu, penelitian juga mengungkapkan bahwa resiliensi pada single mother tampak baik, dan hal ini terlihat dari kemampuan mereka untuk bangkit dari masalah yang dialami. Salah satu cara yang mereka lakukan adalah mendekatkan diri kepada Allah SWT melalui pelaksanaan sholat dan mengaji sebagai bentuk dukungan spiritual dalam mengatasi tantangan kehidupan sebagai orang tua tunggal.</p>
<p>Perbedaan: Pada penelitian terdahulu jenis penelitian yang digunakan yaitu jenis penelitian fenomenologi sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif.</p>			

10.	Ayu Citra Jalesveva Widyataqwa, Resiliensi Istri Selepas Kematian Akibat Covid-19, 2021.	Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kualitatif dengan studi kasus untuk mengkaji fenomena resiliensi pada single mother.	<p>Tujuan: Tujuan dari penelitian ini adalah pada aspek-aspek resiliensi, proses terjadinya resiliensi, dan hasil adanya resiliensi pada single mother. Tujuan utama penelitian ini adalah untuk memahami bagaimana single mother mengatasi keterpurukan dan menghadapi masa-masa sulit dalam kehidupan mereka.</p> <p>Hasil: Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa resiliensi memegang peranan penting dalam membantu single mother menghadapi tantangan kehidupan. Individu dikatakan resilien apabila memiliki tiga aspek utama, yaitu nilai pribadi, energi pribadi, dan kemampuan pribadi. Proses terjadinya resiliensi pada single mother mencakup empat fase, yaitu fase memburuk ketika menghadapi krisis, fase penyesuaian untuk beradaptasi dengan perubahan, fase pemulihan untuk pulih dari keterpurukan, dan fase berkembang untuk tumbuh dan mengatasi masa-masa sulit dengan lebih baik.</p>
-----	------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Perbedaan: Pada penelitian terdahulu kasus diambil dari kematian pasangan karena Covid-19 sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan yaitu kematian dan perceraian.

Dari penjelasan penelitian terdahulu di atas, maka dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan mendasar seperti subyek penelitian, lokasi penelitian dan hasil penelitian yang didapatkan. Namun disisi lain terdapat kesamaan dalam bidang kajian yaitu strategi mengatasi stres, meskipun sama-sama menggali atau mengkaji tentang analisis framing atau pembingkaiian berita. Pada kondisi ini dimungkinkan banyak permasalahan yang menarik untuk diteliti. Tema ini juga pernah diangkat oleh peneliti lain. Adanya hasil penelitian terdahulu menjadi referensi oleh penulis. Akan tetapi, penulis yakin nantinya hasil dari penelitian ini mempunyai perbedaan dengan penelitian terdahulu. Ditinjau dari judul, subyek dan lokasi penelitian sudah dapat dilihat akan membuahkan hasil yang berbeda.

2.2 Kajian Teori

2.2.1. Strategi Mengatasi Stres

1. Pengertian Strategi Mengatasi Stres

Mengatasi masalah adalah usaha untuk menyelesaikan atau memecahkan suatu masalah atau situasi yang mengganggu atau menimbulkan kesulitan. Mengatasi masalah dapat dilakukan dengan berbagai cara, tergantung pada jenis dan tingkat kesulitan masalah yang dihadapi. Proses mengatasi masalah biasanya melibatkan pemecahan masalah, yaitu suatu proses berpikir yang sistematis dan rasional dalam mengidentifikasi masalah, mengumpulkan informasi, memilih solusi yang terbaik, dan melaksanakan solusi tersebut.

Menurut (Friedman, 1998) Strategi mengatasi stres adalah berbagai usaha yang dilakukan individu untuk mengatasi, menanggulangi, atau menghadapi situasi dengan cara terbaik sesuai kemampuannya. Proses strategi mengatasi stres merupakan bentuk upaya pemulihan dari dampak pengalaman stres atau reaksi fisik dan psikis yang dapat berupa perasaan tidak nyaman, tertekan, atau tidak enak dalam menghadapi situasi. Dalam mengatasi stres tentunya melibatkan penggunaan strategi kognitif dan perilaku untuk mengelola situasi yang penuh stres dan mengurangi dampak emosi negatif yang tidak menguntungkan.

Oleh karena itu, dari pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa strategi mengatasi stres adalah segala usaha individu untuk mengatur tuntutan lingkungan dan segala konflik yang muncul, mengurangi ketidaksesuaian/kesenjangan persepsi antara tuntutan situasi baik yang berasal dari individu maupun lingkungan dengan sumber daya yang mereka gunakan dalam menghadapi stres. Mengatasi stres yang dimaksud adalah proses dimana individu berusaha mengelola/mengatasi/meminimalisir tuntutan (eksternal atau internal) baik secara kognitif maupun perilaku yang dinilai sebagai beban yang melebihi kemampuannya.

Strategi mengatasi stres adalah taktik perilaku dan kognitif yang digunakan untuk mengelola krisis, kondisi, dan tuntutan yang dinilai sebagai hal yang menyusahkan. Perkembangan penting dalam penelitian koping adalah penciptaan skala Cara Mengatasi. Skala ini dirancang untuk menilai sejauh mana seseorang menggunakan salah satu dari dua jenis strategi umum, strategi yang berfokus pada masalah diarahkan pada pemecahan masalah atau mengambil tindakan untuk mengubah sumber stres. Sebaliknya, strategi yang berfokus pada emosi berfokus pada pengurangan atau pengelolaan tekanan emosional yang dihasilkan dari krisis.

Orang yang menggunakan strategi untuk mengatasi stres aktif biasanya memandang diri mereka sebagai pemegang kendali, memiliki pandangan positif terhadap diri sendiri, dan mengadopsi pendekatan proaktif, optimis, dan percaya diri untuk mengelola stresor kehidupan. Sebaliknya, mereka yang mengandalkan strategi yang berfokus pada emosi, akan menyalahkan diri sendiri, menghindari, atau bahkan penggunaan obat-obatan atau alkohol.

2. Macam-macam strategi mengatasi stres

Strategi mengatasi stres bisa disebut sebagai upaya, pikiran, atau perilaku khusus yang digunakan oleh seseorang untuk mengatasi stres atau peristiwa hidup yang sulit. Terdapat banyak strategi mengatasi stres yang berbeda, termasuk:

a. Fokus pada masalah

Melibatkan usaha aktif untuk menyelesaikan sumber stres. Dengan mengarahkan perhatian dan energi untuk memahami dan mengatasi suatu masalah atau kendala, tentunya ini akan membantu menentukan akar masalah dan mencari solusi yang efektif. (Lazarus dan Folkman 1984)

b. Fokus pada emosi

Melibatkan pengelolaan respon emosional terhadap stres, seperti melalui distraksi atau perawatan diri. Fokus pada emosi adalah proses memperhatikan dan mengatasi perasaan dan reaksi emosional kita sendiri atau orang lain. Ini membantu memahami dan mengelola emosi, mengatasi stres dan membangun hubungan yang lebih baik dengan orang lain. (Lazarus dan Folkman 1984)

c. Menghindari

Menghindari sumber stres atau menghindar berpikir tentang sesuatu. Menghindari stres merupakan tindakan untuk meminimalisir atau mengurangi dampak stres pada diri seseorang. Ini bisa dilakukan dengan berbagai cara, seperti menjaga pola hidup sehat, melakukan aktivitas relaksasi, dan memilah tugas yang penting dan tidak penting. (Friedman, 1998)

d. Religi atau spiritual

Melibatkan berpaling pada keyakinan dan praktik religi atau spiritual untuk kenyamanan dan dukungan. Menghadapi stres dengan religi adalah cara untuk memanfaatkan keyakinan dan praktik keagamaan untuk mengatasi stres dan menemukan ketenangan. Ini bisa meliputi berdoa, bermeditasi, membaca teks agama, atau mengikuti acara keagamaan. Bagian dari agama juga dapat memberikan arahan dan petunjuk hidup yang dapat membantu seseorang mengatasi masalah dan menemukan ketenangan dalam situasi stres. (Friedman, 1998)

e. Dukungan sosial

Dengan dukungan dari sosial dapat terbantuan melalui emosional yang diterima dari orang lain, seperti keluarga, teman, atau anggota masyarakat. Dukungan sosial dapat membantu seseorang mengatasi stres dengan memberikan perasaan diterima dan tidak sendirian. Ini bisa berupa dukungan verbal, aksi nyata, atau hanya saja kehadiran orang lain. Terlibat dengan orang-orang yang peduli dan memberikan dukungan emosional dapat membantu memperkuat daya tahan dan mengurangi beban stres. (Friedman, 1998)

f. Humor

Melibatkan menggunakan humor untuk mengatasi stres dan mempertahankan pandangan yang positif. Menghilangkan beban pemikiran dengan humor merupakan cara efektif untuk mengatasi stres dengan memanfaatkan suasana hati yang lebih positif dan menghibur. Menertawakan hal-hal yang lucu atau bercanda dapat membantu mengurangi tekanan emosional dan fisik, serta memperbaiki mood. Humor juga dapat membantu memandang masalah dari sudut pandang yang berbeda dan meningkatkan daya tahan terhadap stres. Namun, harus diingat bahwa humor yang tidak sesuai atau tidak sensitif dapat memperburuk situasi dan menambah stres menurut (Wiratama & Romadhani, 2021).

g. Olahraga

Melibatkan aktivitas fisik sebagai cara untuk mengurangi stres. Olahraga adalah aktivitas yang menggerakkan bagian fisik yang dilakukan secara teratur untuk memelihara atau meningkatkan kesehatan. Olahraga juga dapat membantu mengatasi stres dengan membantu memperbaiki mood dan meredakan tekanan. Melakukan olahraga secara teratur dapat membantu memperkuat sistem kekebalan dan mengurangi tingkat hormon stres seperti cortisol. Olahraga juga dapat membantu memfokuskan pikiran dan memberikan waktu untuk meresapi dan merespons emosi yang memicu stres. Maka dari itu penting untuk menemukan strategi mengatasi stres yang sehat dan efektif, karena mereka dapat sangat mempengaruhi kesejahteraan seseorang dan kemampuannya untuk mengatasi stres dalam hidup mereka. (Ladyani, 2021)

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi strategi mengatasi stres

Menurut (Hapsari & Urbayatun, 2022) cara individu menangani situasi yang mengandung tekanan ditentukan oleh sumber daya individu yang meliputi :

- a. Kepribadian: Kepribadian merupakan kombinasi dari karakteristik dan trait yang membentuk pola perilaku dan respon emosional seseorang. Kepribadian mempengaruhi bagaimana seseorang mengatasi stres melalui strategi mengatasi stres. Beberapa faktor kepribadian yang dapat mempengaruhi strategi mengatasi stres termasuk:
- b. Optimisme: Orang yang memiliki tingkat optimisme yang tinggi cenderung lebih mampu mengatasi stres dan memiliki kemampuan mengatasi stres yang lebih baik.
- c. Kemandirian: Orang yang mandiri cenderung lebih mampu mengatasi stres dan memiliki kemampuan untuk mengatasi masalah secara efektif.
- d. Kemampuan emosional: Orang yang memiliki kemampuan emosional yang baik cenderung lebih mampu mengatasi stres dan memiliki kemampuan untuk mengatasi emosi mereka sendiri dan orang lain.
- e. Kemampuan kognitif: Orang yang memiliki kemampuan kognitif yang baik, seperti kemampuan berpikir kritis dan memecahkan masalah, cenderung lebih mampu mengatasi stres dan memiliki kemampuan mengatasi stres yang lebih baik.

4. Fungsi Mengatasi Stres

Dalam jurnal (Sadikin & Subekti, 2013) menjelaskan tentang fungsi serta manfaat mengatasi stres, berikut adalah beberapa fungsi dari mengatasi stres

- a. Membantu mengatasi perasaan dan situasi stres, seperti memperbaiki mood dan memperbaiki kualitas hidup.
- b. Mencegah dan mengurangi perasaan tekanan dan kelelahan, seperti membantu individu merasa lebih rileks dan damai.
- c. Meningkatkan kemampuan untuk mengatasi situasi stres di masa depan, seperti dengan membantu individu mengembangkan strategi dan teknik baru untuk mengatasi stres.
- d. Memperkuat hubungan interpersonal dan dukungan sosial, seperti membantu individu menemukan dan memelihara hubungan yang mendukung dan membantu.
- e. Meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan, seperti membantu individu mencapai tujuan dan memperbaiki kesehatan mental dan fisik.

2.2.2. Stres

Stres adalah reaksi fisiologis dan emosional yang normal terhadap peristiwa atau situasi yang menantang atau membahayakan. Terjadi saat tubuh mengatasi perubahan atau beban, dan memicu sistem tubuh untuk memulai "mode aksi". Stres dapat menjadi positif dan memotivasi, membantu kita untuk beradaptasi dan mengatasi tugas dan situasi yang menantang. Namun, stres yang berlangsung terlalu lama atau tidak dapat dikelola dengan baik dapat memiliki dampak negatif pada kesehatan fisik dan mental.

Pada jurnal keluarga (Stack & Meredith, 2018) menjelaskan jika stres pada orang tua tunggal adalah tekanan yang dialami orang tua sebagai akibat dari sumber stres yang terjadi pada keluarga yang telah bercerai atau meninggal dunia. Stres merupakan suatu kondisi yang disebabkan adanya ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan keadaan biologis, psikologis atau sistem sosial individu tersebut. Perubahan pada individu akibat stres dapat dikelompokkan dalam tiga kategori umum yaitu gejala fisik, gejala psikologis, dan gejala perilaku.

Sumber stres yang berpotensi menyebabkan stres yakni konflik, perubahan kehidupan, dan pertengkaran sehari-hari. Penelitian ini berfokus pada indikator perubahan kehidupan menggunakan teori sumber stres yang dikemukakan oleh (Dadang Hawari, 2021) dalam melihat faktor apa saja yang dapat menimbulkan stres pada orang tua tunggal setelah bercerai dengan pasangannya. Stresor yang menyebabkan stres pada individu akan menghasilkan respon dari individu tersebut. Respon tersebut dapat berupa respon yang positif maupun negatif. Namun di dalam penerapannya, cenderung pada respon negatif yang lebih dominan.

Kondisi stres orang tua tunggal dalam mempertahankan kesejahteraan keluarga dapat sangat berat. Mereka seringkali menghadapi tekanan dari situasi perceraian atau kehilangan pasangan, tanggung jawab tunggal dalam mengurus anak-anak dan rumah tangga, serta tantangan ekonomi. Dukungan sosial yang cukup dan kemampuan untuk mengelola emosi dengan baik dapat membantu mereka mengatasi stres ini, tetapi kondisi ini bisa sangat memengaruhi kesejahteraan fisik dan mental mereka serta kesejahteraan anak-anak mereka. Aber (1997) menyatakan bahwa kondisi stres dan tertekan dari ibu mengakibatkan kecenderungan untuk melakukan pengasuhan yang negatif kepada anak seperti memukul anak, berteriak, dan menampar anak.

Stres dapat mempengaruhi sistem saraf, endokrin, dan imunologi, dan meningkatkan risiko berbagai penyakit, seperti tekanan darah tinggi, penyakit jantung, depresi, dan masalah tidak terkontrol seperti makan berlebihan atau minum alkohol. Untuk mengatasi stres, beberapa metode yang dapat diterapkan adalah latihan reguler, meditasi, terapi, berbicara dengan teman atau profesional, dan memprioritaskan waktu untuk istirahat dan aktivitas yang menyenangkan.

2.2.3. Orang Tua Tunggal

1. Pengertian Orang Tua Tunggal

Orang tua tunggal adalah orang di dalam keluarga yang membesarkan anak-anaknya sendiri tanpa bantuan suami atau pasangan hidup. Ia bertanggung jawab untuk memberikan kasih sayang, perlindungan, pendidikan, dan kebutuhan sehari-hari untuk anak-anaknya. Ibu tunggal seringkali mengalami kesulitan finansial dan emosional, namun banyak di antara mereka yang berhasil membesarkan anak-anak dengan baik dan sukses (Suprihatin, 2018).

Mereka memiliki tanggung jawab yang besar untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari anak, seperti makan, pendidikan, dan kesehatan. Ibu tunggal dapat terjadi dari berbagai faktor, seperti perceraian, kematian pasangan, atau kehamilan yang tidak direncanakan dan sering menghadapi tantangan ekonomi dan emosional, namun juga memiliki kemampuan untuk membangun hubungan yang kuat dan mendukung dengan anak mereka. Keluarga merupakan sebuah institusi terkecil dalam masyarakat yang terikat dan saling berinteraksi. Menurut UU Nomor 52 Tahun 2009 keluarga adalah unit terkecil dalam masyarakat yang terdiri atas suami istri, atau suami, istri dan anaknya, atau ayah dan anaknya, atau ibu dan anaknya.

Namun, saat ini struktur keluarga mengalami perubahan, yaitu adanya orang tua tunggal yang dikemukakan oleh (Yarber & Sharp, 2010) beberapa hal yang menyebabkan orang tua tunggal diantaranya perceraian, ibu yang melahirkan namun tidak menikah, dan karena meninggalnya pasangan. Di Indonesia, orang tua tunggal yang jumlahnya tercatat yaitu orang tua tunggal dengan penyebab perceraian (cerai hidup) dan kematian pasangan (cerai mati). Perceraian merupakan akhir penyesuaian perkawinan yang buruk dan terjadi bila antara suami dan istri sudah tidak mampu lagi mencari cara penyelesaian masalah yang dapat memuaskan kedua belah pihak.

(Dwiyanti, 2016) Menjelaskan faktor yang paling sering menyebabkan terjadinya perceraian adalah kegagalan suami dan istri dalam menjalankan kewajibannya, lemahnya dasar keagamaan, masalah seksual, masalah keuangan dan karir, kurangnya komitmen pada pernikahan, komunikasi yang buruk, serta rendahnya konflik. Terutama kepada sosok Ibu tunggal istilah untuk seorang wanita yang membesarkan anak-anaknya sendirian tanpa dukungan suami atau pasangan. Ia bertanggung jawab secara finansial dan emosional terhadap anak-anaknya, dan seringkali harus menghadapi tantangan dan kesulitan yang terkait dengan tugas membesarkan anak dan menjalankan kehidupan sehari-hari sendiri.

Namun, banyak ibu tunggal yang juga memiliki dukungan dari keluarga dan teman-teman untuk membantu mereka dalam mengatasi tantangan tersebut. Orang tua tunggal menurut Haryanto merupakan orang tua yang secara sendirian atau tunggal membesarkan anak-anaknya tanpa kehadiran, dan tanggung jawab pasangannya. Di dalam keanggotaan keluarga terdiri dari ayah, ibu, dan anak-anak. Ayah dan ibu berperan sebagai orang tua bagi anak-anaknya. Namun, dalam kehidupan nyata sering dijumpai keluarga dimana salah satu orang tuanya tidak ada lagi terutama ayah. Keadaan ini menimbulkan apa yang disebut dengan keluarga dengan ibu tunggal. (Joko Tri Haryanto, 2012)

Berdasarkan definisi di atas dapat disimpulkan bahwa keluarga dengan ibu tunggal adalah keluarga yang berdiri sendiri tanpa bantuan ayah sang tulang punggung keluarga, yang dimana mereka secara sendirian membesarkan anak-anaknya tanpa kehadiran, dukungan, tanggung jawab ayah dan hidup bersama dengan anak-anaknya dalam satu rumah.

2. Faktor Penyebab Orang Tua Tunggal

Beberapa faktor yang menjadikan seseorang menyandang gelar orang tua tunggal, adalah Sebagai berikut:

a. Ketidaksahan

Keluarga yang tidak lengkap atau kegagalan peran dalam keluarga karena sang ayah atau ibu tidak ada dan tidak menjalankan tugasnya mengasuh anaknya. Ketidaksahanaan keluarga adalah situasi dimana terjadi konflik, perbedaan pendapat, atau tensi antar anggota keluarga yang menyebabkan hubungan antar anggota keluarga tidak harmonis dan tidak damai.

Oleh karena itu, solusi dan pemecahan masalah harus dicari untuk menjaga harmoni dan kesejahteraan keluarga menurut (Ashary, 2021) Jadi ketidaksahan adalah keluarga tidak lengkap dan gagal berperan mendidik anaknya. Serta seorang pasangan yang hamil diluar nikah sehingga menghambat salah satu orang tua menjadi orang tua tunggal untuk mendidik anak karena tidak ada yang mau bertanggung jawab mendidik anaknya.

b. Cerai Hidup

Menurut (Manna, 2021) dalam jurnalnya menjelaskan perihal terputusnya keluarga disebabkan karena salah satu atau kedua pasangan memutuskan untuk meninggalkan dan dengan demikian berhenti melaksanakan kewajiban perannya. Manna menjelaskan perceraian adalah keluarga berpisah karena struktur keluarga tidak utuh sebab salah satu dari kepala keluarganya bercerai. Cohen menjelaskan bahwa penyebab-penyebab perceraian hampir tidak terbatas karena perkawinan melibatkan dua individu dengan kepribadiannya masing-masing dan latar belakang yang berbeda yang berusaha untuk hidup bersama.

Alasan pokok terjadinya perceraian adalah harapan-harapan berlebihan yang diharapkan dari masing-masing pihak sebelum memasuki jenjang perkawinan. Harapan-harapan tersebut dapat berupa status sosial di masa depan, hubungan yang bersifat seksual, popularitas, jaminan kesehatan, jaminan pekerjaan, peranan yang tetap Sebagai suami istri. Dari uraian diatas disimpulkan maka status keluarga berpisah karena perceraian adalah faktor penyebab salah satu orang tua akan menjadi orang tua tunggal. Dari hal itu perpisahan keluarga pasangan hidup akan berdampak salah satu orang tua mendidik anaknya sendiri.

c. Cerai Mati

Pengaruh rumah tangga yang pecah karena sebab kematian pada hubungan keluarga bahwa keretakan rumah tangga yang disebabkan oleh kematian dan anak menyadari bahwa orang tua mereka tidak akan pernah kembali lagi, mereka akan bersedih hati dan mengalihkan kasih sayang mereka pada orang tua yang masih ada yang tenggelam dalam kesedihan dan masalah praktis yang ditimbulkan rumah tangga yang tidak lengkap lagi, anak merasa ditolak dan tidak diinginkan.

Hal ini akan menimbulkan ketidak senangan yang sangat membahayakan hubungan keluarga seperti yang dijelaskan oleh (Nur & AR, 2020). Hurlock menyatakan pada awal masa hidup anak kehilangan ibu jauh lebih merusak daripada kehilangan ayah. Alasannya ialah bahwa pengasuhan anak kecil dalam hal ini harus dialihkan ke sanak saudara atau pembantu rumah tangga yang menggunakan cara mendidik anak yang mungkin berbeda dari yang digunakan ibu mereka, jarang dapat memberi anak perhatian dan kasih sayang sebelumnya ia peroleh dari ibunya menurut (Herliana & Lestari, 2021).

2.2.4. Kesejahteraan Keluarga

Kesejahteraan keluarga adalah kondisi dimana anggota keluarga merasa bahagia, sehat, aman, dan memiliki kualitas hidup yang baik. Kesejahteraan keluarga dapat dipengaruhi oleh banyak faktor, termasuk kesehatan fisik dan mental, kestabilan finansial, kualitas hubungan antar anggota keluarga, pendidikan, lingkungan sosial, dan faktor-faktor lainnya. Dalam bidang kesejahteraan sosial, kesejahteraan keluarga dianggap sebagai indikator penting dalam menentukan kualitas hidup masyarakat. Oleh karena itu, penting untuk memperhatikan kesejahteraan keluarga dan mengupayakan peningkatannya dalam berbagai kebijakan dan program.

(Putri Septia, 2017) Menjelaskan dalam jurnalnya bahwa Kesejahteraan keluarga diukur dengan berbagai indikator seperti tingkat pendapatan keluarga, kesehatan keluarga, pendidikan anggota keluarga, akses terhadap layanan publik, tingkat partisipasi sosial, kualitas lingkungan, serta kebahagiaan dan kepuasan hidup keluarga secara keseluruhan. Keluarga yang sejahtera memiliki kemampuan untuk memberikan lingkungan yang aman, menyediakan kebutuhan dasar anak-anak, memberikan dukungan dan perhatian, serta mendorong perkembangan anak secara positif.

Oleh karena itu (Budiyono, 2015) menjelaskan betapa penting bagi orang tua tunggal untuk memastikan bahwa mereka memberikan norma dan nilai-nilai yang positif dan menguntungkan bagi anak-anak mereka. Perencanaan dan tujuan bersama dapat membantu membangun rasa tanggung jawab dan kemandirian anak-anak. Maka dari itu, untuk mencapai kesejahteraan keluarga yang optimal, perlu dilakukan upaya secara komprehensif dan terpadu yang melibatkan berbagai faktor tersebut. (Afriluyanto, 2018) Menjelaskan bahwa keluarga tidak hanya tergantung pada faktor internal keluarga, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh lingkungan sosial di sekitarnya. Lingkungan sosial yang kondusif dapat memperkuat faktor internal keluarga dan membantu keluarga mencapai kesejahteraan yang optimal.

Beberapa hal yang dapat mempengaruhi kesejahteraan keluarga dari lingkungan sosial di sekitarnya adalah:

1. Dukungan sosial: Lingkungan sosial yang positif dapat memberikan dukungan emosional, dukungan instrumental, dan dukungan informasional kepada keluarga yang dapat membantu mengatasi tekanan dan stres yang dihadapi keluarga. Dukungan sosial juga dapat meningkatkan kepercayaan diri dan kesejahteraan anggota keluarga.
2. Akses terhadap fasilitas kesehatan dan pendidikan: Akses terhadap fasilitas kesehatan dan pendidikan yang memadai dapat membantu keluarga meningkatkan kesehatan, pengetahuan, dan keterampilan anggota keluarga sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan keluarga secara keseluruhan.
3. Kondisi lingkungan fisik: Lingkungan fisik yang sehat dan aman dapat membantu keluarga untuk menjaga kesehatan dan keamanan anggota keluarga. Lingkungan yang buruk atau tidak sehat, seperti lingkungan yang tercemar atau rawan bencana, dapat membahayakan kesehatan dan keselamatan keluarga.

4. Kondisi ekonomi: Kondisi ekonomi di lingkungan sekitar juga dapat mempengaruhi kesejahteraan keluarga. Lingkungan yang memiliki kesempatan kerja dan kondisi ekonomi yang baik dapat membantu keluarga memenuhi kebutuhan dasar seperti makanan, sandang, dan papan.
5. Norma dan nilai sosial: Norma dan nilai sosial di lingkungan sekitar juga dapat mempengaruhi kesejahteraan keluarga. Nilai-nilai sosial yang positif, seperti saling menghargai dan saling membantu, dapat memperkuat ikatan sosial antara keluarga dan lingkungan sekitar sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan keluarga.

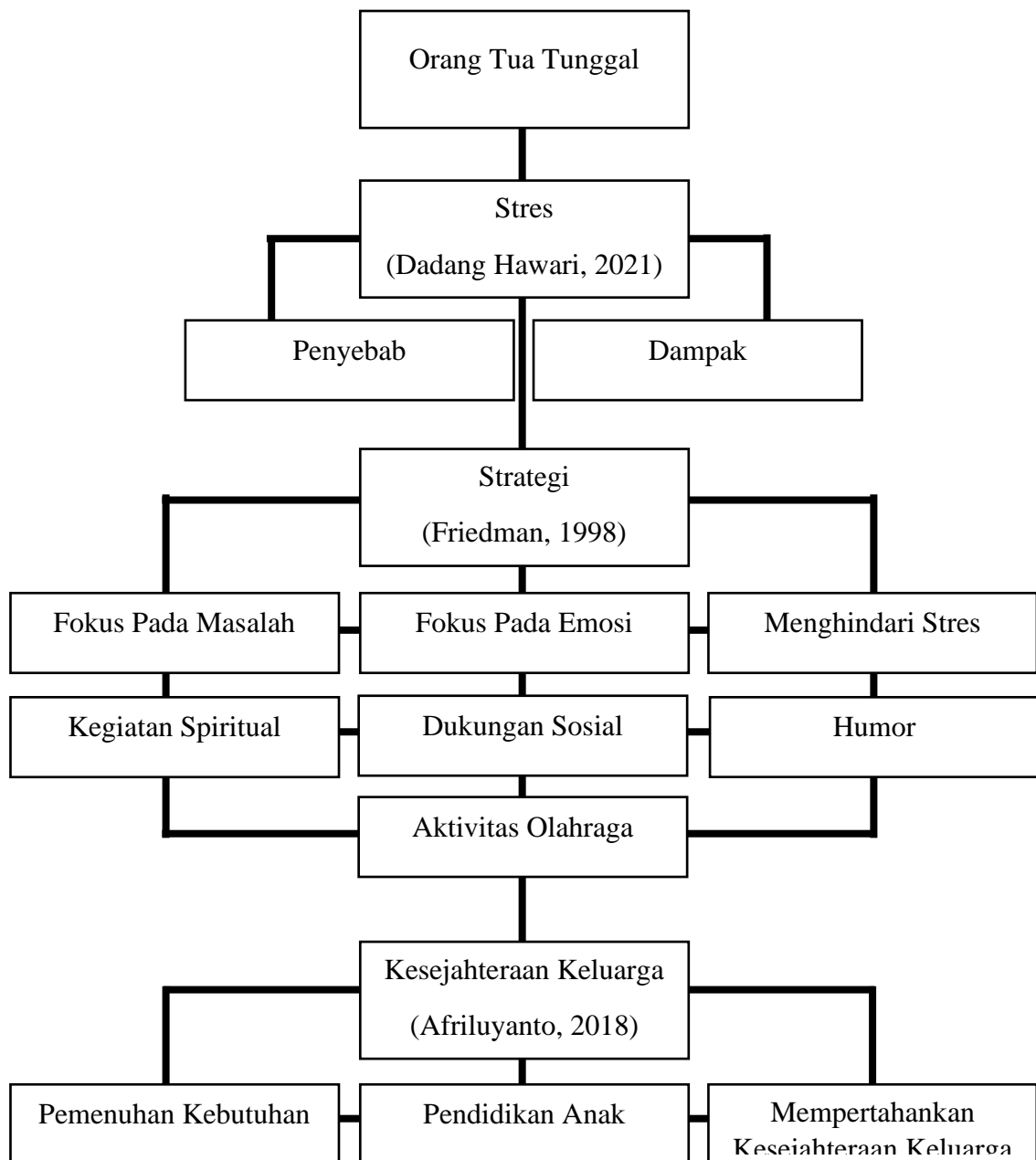
Kesejahteraan keluarga sangat penting bagi stabilitas dan kesejahteraan sosial dalam masyarakat. Ini membantu individu untuk berinteraksi dengan aman dan menghormati satu sama lain, dan membantu mereka untuk mencapai tujuan bersama.

2.3 Kerangka Konsep

Fenomena ibu sebagai tunggal sudah tidak asing lagi tentunya dikalangan masyarakat. Menjadi ibu tunggal adalah salah satu kondisi yang sebagian besar tidak diinginkan oleh para perempuan. Orang tua tunggal harus menanggung sulitnya berperan ganda di dalam keluarga, mereka harus mengurus anak dan mereka juga harus bekerja untuk anak-anak mereka hingga bisa menjalankan fungsi sosialnya di rumah. Ditinggalkan pasangan meninggal ataupun bercerai adalah penyebab para orang tua menjadi tunggal.

Para orangtua tunggal tentunya harus mengatasi semua permasalahan seorang diri karena mereka tidak mempunyai partner dalam mengurus rumah tangga, hal ini mengakibatkan beban yang ditanggung oleh ibu semakin berat. Dengan ini orang tua dituntut untuk mengatasi permasalahan seorang diri/ strategi mengatasi stres agar nantinya tidak terpengaruh terhadap fungsi sosial. selain itu permasalahan yang dihadapi oleh orang tua tunggal juga dapat berdampak buruk terhadap pola komunikasi yang dilakukan oleh orang tua tunggal terhadap anaknya, untuk itu seorang ibu tunggal harus mampu mengatur emosinya agar tidak berpengaruh terhadap cara mereka berkomunikasi terhadap anaknya yang nantinya dapat mengganggu kebahagiaan anak.

Strategi mengatasi stres ibu tunggal yang baik dan pola komunikasi ibu-anak yang baik dapat meningkatkan kebahagiaan anak. begitupula sebaliknya, strategi mengatasi stres ibu yang buruk dan pola komunikasi ibu-anak buruk dapat menyebabkan kebahagiaan anak dan fungsi sosial di rumah menjadi menurun. Tentunya mereka harus mempunyai strategi untuk menjalankan fungsinya di rumah, agar kehidupan mereka meningkat dan sejahtera. Mempermudah maksud peneliti maka digambarkan sebuah kerangka berfikir sebagai berikut :



Gambar 2. 1 Kerangka Konsep