

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN**

#### **4.1 Gambaran Lokus Penelitian**



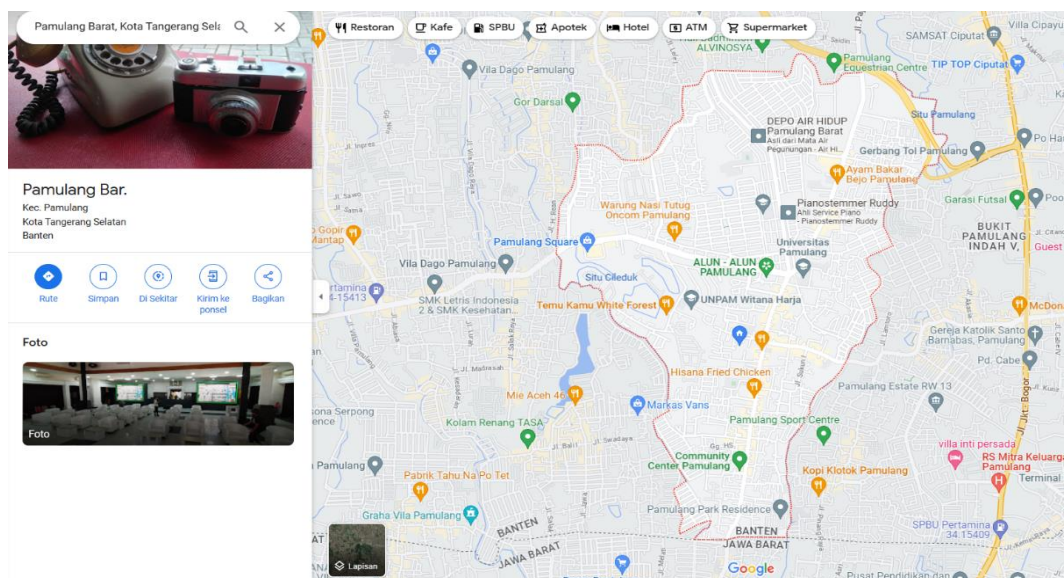
**Gambar 4. 1.** Pusat Lokasi Pamulang Barat, Tangerang Selatan, Banten.

Pamulang Barat merupakan salah satu dari delapan kelurahan yang terletak di Kecamatan Pamulang. Memiliki sejarah panjang, Pamulang Barat awalnya adalah sebuah desa di wilayah Kecamatan Ciputat, Kabupaten Tangerang, yang dikenal sebagai Desa Pamulang. Pada tahun 1982, terjadi pemekaran wilayah Desa Pamulang menjadi Desa Pamulang Barat (induk) dan Desa Pamulang Timur (pemekaran), yang masih berada dalam lingkup Kecamatan Ciputat. Tahun 1992 menyaksikan pemekaran lebih lanjut, di mana Pamulang, sebelumnya bagian dari Kecamatan Ciputat, menjadi kecamatan tersendiri bernama Kecamatan Pamulang.

Selanjutnya, tahun 2009 menyaksikan pemekaran Kabupaten Tangerang menjadi Kabupaten Tangerang dan Kota Tangerang Selatan, yang juga menandai perubahan status Desa Pamulang Barat dan Desa Pamulang Timur menjadi Kelurahan Pamulang Barat dan Kelurahan Pamulang Timur pada tahun yang sama. Kelurahan Pamulang Barat memiliki potensi menjadi tempat yang menarik untuk penelitian ini karena berada di daerah perkotaan dengan keberagaman sosial dan budaya. Selain itu, keberagaman latar belakang sosial dan ekonomi para orang tua tunggal di wilayah ini juga dapat memberikan insight yang berharga tentang tantangan dan peluang yang dihadapi oleh keluarga dalam kondisi serupa.

### 1. Keadaan Geografis

Pada masa sebelum tahun 1980, luas wilayah Desa Pamulang mencapai 800 Hektar. Kemudian, terjadi pemekaran wilayah menjadi dua bagian, yaitu Desa Pamulang Barat dan Desa Pamulang Timur. Wilayah Desa Pamulang Barat menjadi setengah dari luas wilayah asli Desa Pamulang. Menurut data Profil Kelurahan Pamulang Barat tahun 2017, luas wilayah Kelurahan Pamulang Barat adalah 4,16 Kilometer persegi, sedangkan bagian sisanya menjadi wilayah Kelurahan Pamulang Timur.



**Gambar 4. 2.** Peta lokasi Pamulang Barat, Tangerang Selatan, Banten.

Ketika masih bagian dari Desa Pamulang, batas wilayahnya adalah di sebelah utara berbatasan dengan Ciputat, di selatan berbatasan dengan Pondok Petir, sebelah timur berbatasan dengan Pondok Cabe, dan di sebelah barat berbatasan dengan Pondok Benda. Berdasarkan data Geografis Kelurahan Pamulang Barat tahun 2017, Kelurahan ini berjarak 500 meter dari Kecamatan Pamulang.

Batas-batas Kelurahan Pamulang Barat adalah sebagai berikut: sebelah utara berbatasan dengan Kelurahan Bambu Apus, sebelah timur berbatasan dengan Kelurahan Pondok Benda dan Kelurahan Benda Baru di Kecamatan Pamulang, sebelah selatan berbatasan dengan Kelurahan Serua di Kota Depok, dan sebelah timur berbatasan dengan Kelurahan Pamulang Timur di Kecamatan Pamulang. Dalam hal jarak transportasi ke pusat pemerintahan, Kelurahan Pamulang Barat memiliki jarak: 0.5 Kilometer ke kantor Kecamatan Pamulang, 4 Kilometer ke kantor Pemerintahan Kota Tangerang Selatan, dan 162 Kilometer ke kantor Provinsi Banten.

## 2. Ekonomi

Basrowi dan Juariyah merujuk pada Mulyanto Sumardi dan Hans Evers dalam tulisan mereka bahwa keadaan ekonomi mengacu pada posisi rasional yang menetapkan individu pada posisi tertentu dalam masyarakat, dan pemberian posisi ini dibarengi dengan hak dan kewajiban yang harus dijalankan oleh individu tersebut. Salah satu ciri khas dari keadaan sosial ekonomi adalah pekerjaan yang bersifat lebih spesifik. Sebelum tahun 2022, mata pencaharian di Desa Pamulang tidak sekompleks saat ini. Pada masa itu, pendapatan masyarakat Desa Pamulang Barat berasal dari sektor pertanian, pedagang, dan buruh. Namun, seiring dengan masuknya tahun 2022-an, sistem mata pencaharian semakin berkembang menjadi lebih beragam sejalan dengan upaya pembangunan yang beragam pula.

Berdasarkan data demografis Kelurahan Pamulang Barat tahun 2022, tercatat terdapat 30 golongan pekerjaan yang meliputi berbagai bidang seperti pegawai negeri sipil, TNI, Polri, perdagangan, petani, karyawan industri, buruh konstruksi, transportasi, jasa wiraswasta, dan lainnya, dengan total penduduk mencapai 29,359 orang. Data ini berasal dari DISDUKCAPIL (Data Konsolidasi Bersih (DKB) Semester I Tahun 2022, 2022). Selain itu, tokoh masyarakat dan Lurah Kelurahan Pamulang Barat, Supriyadi, juga menguatkan bahwa diversifikasi mata pencaharian warga semakin meningkat, mencakup berbagai profesi dan sektor pekerjaan yang beragam.

### 3. Sosial

Sebelum tahun 1980, kawasan tersebut belum mengalami perkembangan dalam bentuk pemukiman atau perumahan, karena sebagian besar wilayah masih ditumbuhi hutan karet, sawah, empang, dan bulakan. Berdasarkan data populasi yang dikeluarkan oleh Kependudukan Kelurahan Pamulang Barat pada tahun 2017, populasi penduduk di Kelurahan Pamulang Barat tercatat sebanyak 49.340 jiwa dengan kepadatan penduduk mencapai 12.165 per kilometer persegi. Data ini juga menguraikan distribusi penduduk menurut jenis kelamin, di mana jumlah laki-laki sebanyak 24.591 jiwa dan perempuan sebanyak 24.749 jiwa.

Berdasarkan kelompok usia, jumlah penduduk pada setiap rentang usia juga tercantum dengan rinciannya. Sebelum tahun 1980, mayoritas agama yang dianut oleh penduduk Kelurahan Pamulang Barat adalah Kristen dan Islam, dengan mayoritas menganut agama Islam dan telah berdiri dua organisasi Islam besar, yakni NU dan Muhammadiyah. Namun, sejak tahun 1980, datangnya penduduk pendatang telah menyebabkan variasi agama yang dianut semakin beragam. Berdasarkan data Demografis Kecamatan Pamulang tahun 2018, terdapat enam agama yang dianut oleh penduduk Kelurahan Pamulang Barat.

Mayoritas dari penduduk menganut agama Islam dengan jumlah mencapai 42.249 orang atau 85,6% dari total penduduk Kelurahan Pamulang Barat. Agama Kristen diikuti oleh 4.389 pemeluk, Agama Katolik 1.984, Agama Hindu 109, Agama Buddha 585, dan Konghuchu 24. Selain itu, di Kelurahan Pamulang Barat terdapat sebanyak 54 tempat ibadah yang terdiri dari 24 masjid, 28 mushola, dan 2 gereja, yang mencerminkan pluralitas keagamaan yang ada di wilayah tersebut.

#### 4. Keagamaan

Sejumlah tradisi keagamaan Islam yang berkembang di Kelurahan Pamulang Barat meliputi pembacaan marhabanan, tahlilan, selamatan, tasyakuran saat mendapat rezeki, dan perayaan khitanan. Masyarakat di wilayah ini juga masih menjalankan beberapa tradisi keagamaan seperti peringatan 7 harian dan halal bi halal. Menurut H. Saidih, tokoh masyarakat sekaligus ketua MUI Kota Tangerang Selatan periode 2018-2023, tradisi keagamaan masyarakat asli Pamulang Barat sangat beragam. Dilihat dari rentang kehidupan manusia mulai dari kelahiran hingga kematian, dimulai dari usia 7 hari atau kelipatannya, dilaksanakan akikah. Pelaksanaan akikah bervariasi tergantung kemampuan ekonomi masing-masing.

Setiap anak diwajibkan menyembelih kambing, satu untuk anak perempuan dan dua untuk anak laki-laki. Biasanya, acara akikah juga disertai tradisi potong rambut. Kemudian, ada tradisi khitanan yang terkadang juga disertai akikah, disesuaikan dengan kemampuan masyarakat. Ketika ada kematian, umumnya dilakukan tahlilan yang melibatkan zikir dan pembacaan al-Qur'an. Durasi tahlilan juga bergantung pada kemampuan tuan rumah, bisa berlangsung selama 3 hari atau bahkan 40 hari. Selain tradisi-tradisi di atas, Pamulang Barat juga secara rutin merayakan hari-hari besar Islam, seperti acara mauludan yang melibatkan pembacaan al-Qur'an, rowi, ceramah, serta mendengarkan nasihat-nasihat yang relevan dengan uswatun hasanah dan riwayat Nabi Muhammad.

Bahkan perayaan isro' mi'raj juga diisi dengan kegiatan ceramah keagamaan. Setiap malam Jumat, mayoritas penduduk Kelurahan Pamulang Barat melaksanakan yasinan. Tradisi ziarah juga dianut oleh masyarakat asli, dengan berkeliling ziarah ke makam para wali seperti Sultan Hasanudin, Syarif Hidayatullah, Sunan Kudus, dan lain-lain. Tradisi ini telah bertahan dan berkembang dari masa lalu hingga sekarang.

Dengan demikian, lokasi penelitian di kelurahan Pamulang Barat, Tangerang Selatan, Banten, merupakan lingkungan yang tepat untuk memperoleh data yang relevan dan komprehensif mengenai strategi yang digunakan oleh orang tua tunggal dalam menghadapi stres dan upaya mereka dalam mempertahankan kesejahteraan keluarga. Studi kasus ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang berharga bagi pemahaman lebih lanjut tentang bagaimana para orang tua tunggal di wilayah tersebut menghadapi tantangan dalam mengelola stres dan menjaga kesejahteraan keluarga mereka.

## **4.2 Deskripsi Informan**

### **1. Informan 1 (BA)**

Pada usia 30 tahun, BA menghadapi peran ganda sebagai orang tua tunggal untuk dua anak, di mana salah satunya telah memasuki tahap pendidikan. Sebagai seorang Customer Relation Officer (CRO) di lembaga amil zakat, BA memilih untuk menjalankan tanggung jawabnya dengan tekad, terlebih setelah keputusannya untuk menjadi orang tua tunggal yang diambil pasca mengalami perlakuan kasar dari mantan suami serta berusaha untuk mendapatkan hak asuh anak-anaknya yang sudah lama direbut oleh mantan suaminya.

## 2. Informan 2 (FNA)

Pada usia 27 tahun, FNA sudah menjadi seorang ibu tunggal yang memiliki 2 anak yang masih balita. perjalanan hidup yang penuh dengan lika-liku dan tantangan membuatnya harus merasakan beban tanggung jawab menjadi orang tua tunggal di usia pernikahan yang belum lama tersebut. Dia adalah seorang orang tua tunggal yang bekerja sebagai asisten rumah tangga, berjuang untuk memenuhi kebutuhan dirinya dan kedua anaknya yang masih balita. Meskipun dia tinggal dan masih bergantung pada orang tuanya, FNA berusaha keras untuk tidak merepotkan mereka, tetapi sebaliknya berusaha mandiri dan berusaha membangun masa depan yang lebih baik untuk dirinya dan anak-anaknya.

## 3. Informan 3 (SM)

SM, seorang wanita berusia 35 tahun yang bekerja sebagai asisten rumah tangga serta berjuang untuk membesarkan anak-anaknya yang masih berumur 6 dan 4 tahun. mengalami perubahan hidup yang drastis ketika sang suami meninggal dunia karena penyakit. Sebelum kepergian sang suami, perekonomian dan kesejahteraan keluarganya terjamin dengan baik. Namun, setelah tragedi tersebut, SM harus menghadapi tantangan besar menjadi orang tua tunggal.

## 4. Informan 4 (WS)

WS seorang muallaf yang baru saja masuk Islam karena suaminya yang kedua, telah mengalami banyak cobaan dalam hidupnya. Dengan tanggung jawab di usia 30 tahunnya, WS harus merawat anaknya yang berumur 8 tahun dan sudah duduk di bangku sekolah dasar. WS telah kehilangan suami untuk kedua kalinya. Suami pertamanya meninggal dunia akibat kanker yang menyerang dengan cepat, sedangkan suami keduanya meninggal karena hipertensi atau darah tinggi.

#### 5. Informan 5 (MW)

MW adalah seorang ibu yang berusia 32 tahun yang baru saja kehilangan suami tercintanya ditahun 2023 awal karena penyakit jantung. Ditinggalkan dengan tanggung jawab merawat kedua anak laki-lakinya, yang pertama sudah dudu di bangku Sekolah Dasar, sedangkan anak kedua baru saja masuk di Taman Kanak-kanak. Meskipun penghasilannya tidak stabil dari hasil buka warung, MW tetap berusaha keras untuk mencari nafkah bagi keluarganya.

#### 6. Informan Pendukung 6 (ML)

ML, seorang wanita berusia 42 tahun, menjalani profesi sebagai penjual sayur yang gigih dan berdedikasi. Merupakan orang penting dan berharga bagi. Sebagai sesama ibu tunggal ML memberikan semangat kepada BA agar tetap tegar dalam mengarungi lika-liku kehidupan. Kehadiran ML bukan hanya sekadar sebagai anggota keluarga, melainkan sebagai sosok yang memberikan dorongan yang memberi pengaruh positif pada perjalanan hidup BA.

#### 7. Informan Pendukung 7 (HP)

HP, seorang perempuan berusia 49 tahun, mengisi peran yang sangat berarti sebagai seorang ibu rumah tangga yang penuh cinta dan dedikasi. Dalam kehidupan keluarga, dia tampil sebagai sosok ibu bagi FNA, dengan segala upaya dan perhatian yang diberikan untuk memberikan lingkungan yang harmonis dan peduli. Dengan kebijaksanaannya, HP memainkan peran sentral dalam menjaga kebersamaan dan kesejahteraan keluarga.



#### 8. Informan Pendukung 8 (T)

T, seorang laki-laki yang telah mencapai usia 51 tahun, memiliki peran yang signifikan sebagai marbot masjid yang setia dan berdedikasi. Selain itu, T juga menjadi tetangga yang berdekatan dengan SM, membentuk hubungan komunitas yang kuat. Melalui tanggung jawabnya di masjid, T turut mempererat keterikatan dengan sesama tetangga, menciptakan iklim harmoni dalam lingkungan sekitar.

#### 9. Informan Pendukung 9 (N)

N, seorang bocah laki-laki berusia 8 tahun, sedang menjalani masa-masa bersekolah di jenjang sekolah dasar. Sebagai seorang siswa, N mewakili generasi muda yang penuh semangat dan potensi. Dia adalah anak dari WS, dan masa depannya yang cerah diharapkan akan membawa harapan dan perubahan positif bagi masyarakat sekitarnya.

#### 10. Informan Pendukung 10 (ID)

ID, seorang perempuan berusia 44 tahun, memiliki peran ganda sebagai seorang ibu rumah tangga yang berdedikasi. Selain itu, dia juga menjalin hubungan yang kuat dengan tetangga sekaligus teman akrab MW. Melalui kedekatan yang terjalin, ID dan MW saling memberikan dukungan dan kebersamaan, menciptakan ikatan komunitas yang erat dan penuh rasa persaudaraan.

### **4.3 Hasil Penelitian**

#### **4.3.1 Sumber Daya Orang Tua Tunggal Dalam Mempertahankan Kesejahteraan Keluarga**

Orang tua tunggal yang mengalami perceraian, baik itu cerai hidup atau cerai mati, cenderung mengalami tingkat stres yang tinggi. Mereka harus menghadapi beban emosional yang berat karena kehilangan pasangan hidup, serta merasa sendirian dalam mengasuh anak-anak.

Selain itu, tanggung jawab ganda dalam memberikan perhatian, dukungan, dan finansial untuk anak-anak juga dapat meningkatkan tingkat stres (Surya, 2001). Ketidakpastian mengenai masa depan, seperti finansial yang tidak stabil dan perasaan kesepian, juga menjadi faktor penyebab stres. Dalam situasi perceraian, dukungan sosial dan strategi pengelolaan stres menjadi penting. Beban kerja yang meningkat untuk mencukupi kebutuhan keluarga juga dapat menjadi sumber stres yang signifikan. Meskipun demikian, banyak orang tua tunggal berusaha keras untuk menghadapi stres ini dengan harapan memberikan kehidupan yang lebih baik bagi diri mereka sendiri dan anak-anak.

Dalam penelitian ini, peneliti telah menjalankan proses wawancara dan observasi terhadap 5 informan yang merupakan orang tua tunggal dan mengalami stres akibat perceraian. Wawancara dilakukan dengan tujuan untuk mengidentifikasi akar penyebab stres serta memahami bagaimana para orang tua tunggal menghadapi tantangan stres tersebut. Dari hasil penelitian ini, muncul beberapa tema yang dapat diuraikan sebagai berikut :

#### 1. Penyebab Stres

Penyebab stres dapat timbul dari berbagai faktor kompleks dalam kehidupan seseorang. Tuntutan pekerjaan yang tinggi dan tekanan untuk mencapai target dapat menjadi pemicu stres yang signifikan. Masalah keuangan, seperti utang atau kesulitan finansial, juga dapat menyebabkan ketegangan emosional yang kuat.

Konflik dalam hubungan, baik dengan pasangan, keluarga, atau rekan kerja, sering kali menjadi sumber ketidaknyamanan dan stres. (Nuryasman MN & Elizabeth Elizabeth, 2023) mengungkapkan bahwa Peristiwa perubahan hidup seperti perceraian, kehilangan orang terdekat, atau pindah rumah juga dapat menghasilkan tingkat stres yang tinggi. Tanggung jawab keluarga, terutama bagi orang tua tunggal, dapat mengakibatkan beban emosional dan fisik yang berat.

Selain itu, masalah kesehatan, perasaan tidak mampu menghadapi tantangan, serta kurangnya dukungan sosial yang memadai juga bisa berkontribusi pada munculnya stres dalam kehidupan sehari-hari. Berdasarkan analisis yang dilakukan ada beberapa respon yang ditimbulkan saat pertama kali menjadi orang tua tunggal, dapat dilihat dari hasil wawancara mengatakan:

Berikut pemutaran dari Informan BA yang mengatakan bahwa :

*“Penyebab stres bagi saya adalah Cerai hidup yang saya alami karena perlakuan kasar dari sang suami. Hal ini membuat saya merasa terbebani dan kehilangan kekuatan.”* (Jumat, 9 Juni 2023)

Hal ini didukung oleh ibu BA, yaitu ML (42) :

*“Ya, tentu saja. Ibu pernah melihat anak saya menangis. Ingat saat itu dia sedang bercerita tentang semua perjuangannya untuk mengambil hak anak-anaknya sendirian. Air matanya tidak bisa ditahan lagi karena semua yang dia lewati.”* (Jumat, 9 Juni 2023)

Penyebab stress juga disampaikan oleh informan FNA, yang menyatakan bahwa:

*“Penyebab stres bagi aku sendiri itu saat aku mendapatkan kekerasan fisik yang aku hadapi. Mangkannya aku pribadi jadi takut kalau diminta untuk menikah lagi oleh keluarga. Mungkin aku belum siap kali ya.”* (Minggu, 11 Juni 2023)

Hal ini dibenarkan oleh ibu FNA, yaitu HP (49) :

*“Tentu, saya sebagai ibu pasti pernah melihat orang tua tunggal menangis. Melihat FNA, misalnya, saya tahu bahwa perjalanannya penuh dengan lika-liku dan tantangan. Saya bisa merasakan betapa beratnya tanggung jawab yang dia pikul sendirian. Air matanya itu bukan hanya sekadar air mata, tapi ekspresi perasaan yang begitu dalam.”* (Minggu, 11 Juni 2023)

Penyebab stress juga dirasakan oleh informan SM, yang mengatakan bahwa:

*“Suami saya tiba-tiba meninggal mas di kamarnya, yang saya tau suami saya sakit perut biasa, saya pikir itu gak papa mas mangkannya saya waktu itu sampe syok.”* (Sabtu, 17 Juni 2023)

Hal ini didukung oleh tetangga SM, yaitu T (51):

*“Ya, pernah. Saya pernah melihat SM menangis. Terkadang, beban sebagai orang tua tunggal dan mengurus anak-anaknya sendirian bisa menjadi sangat berat. Saya melihatnya merasa cemas dan lelah dalam situasi-situasi tertentu.”* (Sabtu, 17 Juni 2023)

Penyebab stress juga dirasakan oleh informan WS, yang mengatakan bahwa:

*“Penyebab stres bagi saya itu saat kehilangan suami saya yang kedua kalinya karena meninggal dunia. Hal ini ngebuat saya ngerasa kesepian dan khawatir tentang masa depan. Saya juga selalu berpikir apakah orang yang menikahi saya pasti akan meninggal. pertanyaan kaya gitu uterus-terusan muncul pas saya pengen nikah lagi, mangkannya saya trauma di situ.”* (Minggu, 18 Juni 2023)

Hal ini didukung oleh tanak WS, yaitu N (8):

*“Ya, aku pernah melihat ibu aku menangis. Kadang-kadang, aku melihatnya menangis sendiri di kamarnya. Aku tahu dia pasti merasa sedih dan capek, terutama setelah kehilangan suami-suaminya.”* (Minggu, 18 Juni 2023)

Penyebab stress juga dirasakan oleh informan MW, yang mengatakan bahwa:

*“Penyebab stres bagi saya waktu kehilangan suami saya karena penyakit jantung yang udah gak bisa disembuhin. Itu ngembuat saya*

*merasa kehilangan pendamping hidup, bener-bener kepukul bang.”*  
(Jumat, 23 Juni 2023)

Hal ini didukung oleh tetangga WS, yaitu N (8):

*“Ya, ibu pernah melihat MW menangis. Saya ingat saat-saat ketika MW sedang duduk di halaman rumahnya sendirian, kadang air mata mengalir ketika dia merenung atau mungkin teringat kenangan bersama suaminya. Atau terkadang saat dia curhat, pasti sedih terus ekspresinya.”*  
(Jumat, 23 Juni 2023)

Melalui hasil wawancara, terlihat bahwa orang tua tunggal yang mengalami perceraian atau kehilangan suami menghadapi stres. Kesimpulannya, faktor-faktor ini mencerminkan perasaan terbebani, kehilangan, dan ketidakpastian yang dirasakan oleh orang tua tunggal akibat peristiwa perceraian atau kehilangan suami. Mulai dari perlakuan kasar sang suami, trauma karena kehilangan pasangan, hingga stres akibat kehilangan pendamping hidup.

## 2. Dampak Stres

Dampak stres dapat meresahkan berbagai aspek kehidupan seseorang secara signifikan. Secara fisik, stres dapat mengakibatkan gangguan tidur, peningkatan denyut jantung, tekanan darah tinggi, serta masalah pencernaan seperti sakit perut dan gangguan nafsu makan. Selain itu, stres juga memiliki dampak emosional yang kuat, termasuk timbulnya perasaan cemas, depresi, dan mudah marah. Individu yang mengalami stres sering kali merasa lelah secara konstan dan kurang berenergi.

(Thania, 2021) mengungkapkan bahwa stres juga berpotensi mempengaruhi kinerja kerja dan produktivitas seseorang, karena kemampuan konsentrasi dan pengambilan keputusan dapat terganggu. Dalam hubungan interpersonal, stres dapat menyebabkan ketegangan dan

konflik yang lebih sering terjadi. Jika tidak ditangani dengan baik, dampak-dampak ini dapat berdampak jangka panjang pada kesejahteraan fisik dan mental seseorang.

Hasil analisis menunjukkan bahwa dalam situasi menjadi orang tua tunggal, ada berbagai respons yang muncul pada awalnya, seperti yang tercermin dari hasil wawancara :

Hasil wawancara yang sudah dilakukan oleh peneliti, terkait dampak stres, dapat disampaikan oleh informan BA yaitu :

*“Saat pertama kali menjadi janda, saya mengalami kesedihan yang mendalam, namun dengan dukungan dari keluarga dan teman-teman, saya mampu bangkit dan memulai kehidupan baru.”* (Jumat, 9 Juni 2023)

Hal ini disetujui oleh ibu BA, yaitu ML (42) :

*“Oh, untuk ini ibu belum pernah ngeliat apalagi denger. Soalnya BA ini sosok yang lebut dan jika emosinya memuncak patinya nangis, bukan marah-marah sampe teriak-teriak.”* (Jumat, 9 Juni 2023)

Dampak stress juga dirasakan oleh informan FNA, yang mengatakan bahwa:

*“Ya, pas pertamakali jadi janda, pastinya aku ngalamin depresi berat mas. Nerima fakta sifat asli dia yang asli, kehilangan pasangan hidup dan harus ngadepin posisi yang tiba-tiba berubah drastis. Tapi, alhamdulillah dari keluarga sama temen ngebuat aku bisa ngelewatin itu semua”* (Minggu, 11 Juni 2023)

Hal ini disetujui oleh ibu FNA, yaitu HP (49) :

*“Iya, saya juga pernah melihat FNA marah-marah. Mengurus pekerjaan dan anak-anak itu bukan perkara mudah loh, apalagi kalo harus dilakuin seorang diri. Saya perhatikan, FNA terkadang bisa terlihat sangat letih dan stress. Tapi entah bagaimana, dia selalu menemukan cara untuk*

*tetap bertahan dan memberikan yang terbaik bagi anak-anaknya.”*  
(Minggu, 11 Juni 2023)

Begitu juga yang disampaikan dengan informan SM, Yaitu:

*“Saat pertama kali menjadi janda, saya mengalami kesedihan mendalam dan periode adaptasi yang sulit. Namun, dengan dukungan dari keluarga dan menjaga komunikasi yang baik dengan anak-anak, saya mampu bangkit dan memperjuangkan kehidupan baru. saya sedihnya lama mas, bisa aja sampe sekarang kalo kepikiran saya jadi sedih, soalnya suami saya orang baik mas ke anak sama tetangga. Pertama kali ditinggal suami saya jadi gampang marahan mas, tapi makin kesini ibu usahain untuk ngelawan itu semua, soalnya kan saya punya anak dan anak saya makin lama makin gede, saya juga harus jadi pendukung buat mereka.”*  
(Sabtu, 17 Juni 2023)

Hal ini disetujui oleh tetangga SM, yaitu T (51) :

*“Saya melihat SM pernah marah dan lelah. Mengurus berbagai macam kebutuhan dan semua tanggung jawab seorang diri tentu tidak mudah. Enggak jarang juga, saya ngelihat ekspresi kelelahan dan frustrasi pada wajahnya.”* (Sabtu, 17 Juni 2023)

Informan WS juga mengatakan :

*“Saat pertama kali menjadi janda, saya mengalami masa berduka yang berat, namun dengan dukungan keluarga dan teman-teman, saya berhasil mengatasi perasaan sedih dan memfokuskan diri pada kehidupan yang lebih baik.”* (Minggu, 18 Juni 2023)

Hal ini didukung oleh anak dari WS, yaitu N (8) :

*“Pernah, aku ngeliat ibu marah-marah beberapa kali. Aku juga pernah dimarahin karna main gak tau waktu. Keliatannya di muka ibu yang bener-bener cape. Tapi gak lama kak, abis itu ibu diem.”* (Minggu, 18 Juni 2023)

Informan MW juga mengatakan :

*“Saat pertama kali ditinggal, saya sedih dan perubahan besar dalam kehidupan saya. Namun itu semua mulai ilang berjalan dengan dukungan keluarga dan mulai fokus untuk ngebahagiain anak. Alhamdulillah semua itu saya sanggup hadapi dengan baik.”* (Jumat, 23 Juni 2023)

Hal ini didukung oleh tetangga dari MW, yaitu ID (44) :

*“Sepertinya ibu gak pernah ngeliat MW marah-marah terutama ke anaknya. MW orangnya ramah kok. Mungkin namanya manusia pasti bisa stres tapi MW lebih memilih menahan atau bisa jadi kita gak tau ya mas dia sendirinya kaya gimana, bisa jadi dia gak mau ngeliatin kekeselannya di depan orang.”* (Jumat, 23 Juni 2023)

Hasil analisis menunjukkan bahwa dalam situasi menjadi orang tua tunggal, muncul berbagai respons yang diungkapkan oleh para informan. Kesimpulannya, masing-masing informan menghadapi tantangan yang berbeda dalam peran sebagai orang tua tunggal setelah perceraian atau kehilangan suami. Dukungan sosial dan usaha untuk beradaptasi menjadi kunci dalam mengatasi perasaan sedih dan menghadapi kehidupan baru.



### **4.3.2 Strategi Orang Tua Tunggal Dalam Mengatasi Stres Untuk Mempertahankan Kesejahteraan Keluarga**

Untuk mengatasi stres, penting bagi seseorang untuk mengadopsi berbagai strategi yang efektif. Salah satu strategi utama adalah melakukan relaksasi dan meditasi secara rutin guna meredakan ketegangan fisik dan emosional (Putri Adhisty, 2023). Olahraga teratur juga memiliki peran penting dalam mengurangi stres dengan cara meningkatkan produksi endorfin yang dapat meningkatkan suasana hati. Mendukung jaringan sosial yang positif melalui interaksi dengan keluarga, teman, atau kelompok dukungan juga bisa membantu mengurangi isolasi dan meningkatkan perasaan terhubung. Manajemen waktu yang baik dapat mengurangi tekanan dalam menyelesaikan tugas-tugas dan tanggung jawab. Penerapan pola makan sehat dan istirahat yang cukup juga mendukung tubuh dalam mengatasi stres. Selain itu, berbicara dengan seorang profesional kesehatan mental atau terapis juga dapat memberikan wawasan dan dukungan dalam mengelola stres dengan lebih efektif.

Dalam upaya untuk memahami strategi-strategi yang digunakan oleh orang tua tunggal dalam mengatasi stres, penelitian ini menjelajahi berbagai mekanisme yang mereka terapkan. (Friedman, 1998) Beberapa tema yang diidentifikasi oleh peneliti dan dapat dijabarkan lebih lanjut adalah sebagai berikut:

#### **1. Fokus Pada Masalah**

Upaya yang aktif sangat diperlukan dalam menghadapi sumber-sumber stres. Dengan mengalihkan fokus dan upaya untuk memahami serta mengatasi setiap masalah atau rintangan, langkah ini memiliki potensi besar untuk mengidentifikasi akar permasalahan dan menemukan solusi yang optimal. Ini menciptakan landasan kuat untuk mengatasi stres dengan efektif.

Berikut hasil analisis menunjukkan bahwa dalam situasi menjadi orang tua tunggal, ada berbagai respons yang muncul pada awalnya, seperti yang tercermin dari hasil wawancara :

Hasil wawancara yang sudah dilakukan oleh peneliti, terkait dampak stres, dapat disampaikan oleh informan BA yaitu :

*“Untuk memfokuskan diri pada masalah, saya mencoba untuk melihat situasi secara objektif, mencari solusi yang terbaik, dan memprioritaskan kesejahteraan anak-anak supaya mereka merasakan sosok ibu.”*  
(Informan 1: Jumat, 9 Juni 2023)

*“Aku fokusin sama masalahnya pas ngobrol sama orang lain kaya sekarang ini, keinget sih pasti keinget sama pasti sakit kalo diinget, tapi dari situ saya bisa menjadi kuat dan semakin semangat mengsejahterakan keluarga saya sendiri sampe saya bisa ngelakuin ini semua tanpa bantuan mereka lagi, justru aku yang harusnya bantu mereka. Yang udah ya udah aja, pasti semua ada balasannya.”* (Informan 2: Minggu, 11 Juni 2023)

*“saya berdoa mas supaya saya ikhlas di situasi sekarang ini dan bisa ngebantu anak untuk sekolah kalo bisa sampe sarjana.”* (Informan 3: Sabtu, 17 Juni 2023)

*“Untuk memfokuskan diri pada masalah, saya lebih memilih mengatur jadwal harian yang teratur sama mencari hobi yang bisa menjadi pelarian dari stres. Tapi sampe sekarang saya bingung hobi apa yang saya suka.”* (Informan 4: Minggu, 18 Juni 2023)

*“Saya memfokuskan diri pada masalah dengan mencari kegiatan yang membuat saya sibuk, bekerja sama kumpul bareng orang-orang di sekitar saya.”* (Informan 5: Jumat, 23 Juni 2023)

Berdasarkan hasil analisa di atas maka disimpulkan bahwa dalam menghadapi tantangan, para informan menekankan pentingnya fokus

pada solusi dan kesejahteraan keluarga. Mereka menggunakan pendekatan yang beragam, seperti melihat situasi dengan objektif, mencari kekuatan dalam diri, berdoa, mengatur jadwal harian, mengejar hobi, serta menjalin interaksi positif dengan orang-orang di sekitar. Semua ini bertujuan untuk menciptakan kehidupan yang lebih baik dan mandiri, dengan perhatian khusus pada pendidikan anak-anak.

## 2. Fokus Pada Emosi

Terlibat dalam mengelola respon emosional terhadap stres, seperti menggunakan distraksi atau merawat diri sendiri. Memusatkan perhatian pada emosi melibatkan proses memahami dan mengatasi perasaan serta reaksi emosional, baik dalam diri sendiri maupun orang lain.

Ini membantu mengatasi stres dan membangun hubungan yang lebih baik dengan orang lain. Hasil analisis menunjukkan bahwa dalam fokus dan emosi, ada berbagai respons yang muncul pada awalnya, seperti yang tercermin dari hasil wawancara :

*“Untuk memfokuskan diri pada emosi, saya melakukan latihan olahraga dengan pergi ke tempat GYM dan berbicara dengan teman dekat yang bisa memberikan dukungan emosional.”* (Informan 1: Jumat, 9 Juni 2023)

*“Mungkin aku bakal dengerin music atau keluar untuk ngobrol sama teman di luar sambil bawa anak kalua trauma itu tiba-tiba keinget terus bikin aku stress lagi”* (Informan 2: Minggu, 11 Juni 2023)

*“Untuk memfokuskan diri pada emosi, saya mengandalkan dukungan teman saya sama saran dari orang lain mas, tetep dukungan dari anak nomer satu sih mas, itu yang ngebuat saya Ikhlas.”* (Informan 3: Sabtu, 17 Juni 2023)

*“Bagi saya, memfokuskan diri pada emosi melibatkan mengungkapkan perasaan kepada orang terdekat, menulis jurnal, dan melakukan kegiatan yang membantu melepaskan emosi negatif.” (Informan 4: Minggu, 18 Juni 2023)*

*“Bagi saya, memfokuskan diri pada emosi itu mengungkapkan perasaan kepada anak terutama yang sulung. karna dia udah ngerasain jadi kakak dan megang tanggung jawab buat ngelindungin adeknya, terus ngobrolin tentang perasaan dan pastinya mencari hiburan yang dapat membuat saya merasa lebih baik.” (Informan 5: Jumat, 23 Juni 2023)*

Berdasarkan hasil wawancara disimpulkan untuk mengatasi dan memfokuskan diri pada emosi, para informan menggunakan pendekatan beragam, seperti berlatih olahraga di GYM, mendengarkan musik, berinteraksi dengan teman dekat, berbicara dengan anak-anak, mencari dukungan dari keluarga, menulis jurnal, dan mencari hiburan positif.

Semua ini membantu mereka untuk mengelola perasaan negatif dan menciptakan keseimbangan emosional dalam menghadapi tantangan sebagai orang tua tunggal.

### 3. Menghindari Stres

Cara untuk menghindari atau mengurangi dampak stres dengan menghindari situasi atau pikiran yang menyebabkan stres. Ini bisa dilakukan dengan menjaga pola hidup sehat, melakukan aktivitas relaksasi, dan memilah tugas yang esensial dan tidak penting.

Hasil analisis menunjukkan bahwa dalam menghindari stres, ada berbagai respons yang muncul pada awalnya, seperti yang tercermin dari hasil wawancara :

Hasil wawancara yang sudah dilakukan oleh peneliti, terkait menghindari stres, dapat disampaikan oleh informan BA yaitu :

*“Saya menghindari stres dengan cara melakukan aktivitas yang menyenangkan seperti mengalihkannya dengan olahraga tubuh, saya punya member pelatihan bulanan di tempat GYM. Bisa dikatakan keringat saya adalah cara saya untuk menghindari stress dan menghabiskan waktu dengan keluarga.”* (Jumat, 9 Juni 2023)

Hal ini disetujui oleh ibu BA, yaitu ML (42) :

*“Nah, menurut pengalaman ibu, BA biasanya punya cara yang luar biasa dalam menghadapi stres. Ibu lihat BA jadi lebih kreatif, rajin cari solusi, dan juga lebih peka terhadap orang lain. Mungkin karena BA tau, BA satu-satunya yang bisa ngandalin buat keluarga.”* (Jumat, 9 Juni 2023)

Informan FNA juga mengatakan :

*“Cara yang aku gunakan untuk ngelewatin itu ya keluar rumah, soalnya kalau dirumah suka keinget momennya sampe sekarang, sama kerja juga biar ngindarin stress.”* (Minggu, 11 Juni 2023)

Hal ini disetujui oleh ibu FNA, yaitu HP (49) :

*“Cara FNA mengatasi situasi stres sehari-hari sangat mengagumkan. Dia selalu mencari solusi dan tidak pernah menyerah. Terkadang dia akan bercerita kepada saya tentang kesulitan yang dia alami, tapi di balik ceritanya itu ada semangat dan tekad yang begitu kuat. Dia selalu berusaha untuk melihat sisi positif dan mencari peluang untuk membangun masa depan yang lebih baik.”* (Minggu, 11 Juni 2023)

Informan SM juga mengatakan :

*“Ngerumpi sama tetangga mas, ngobrol bareng pasti bikin stress ilang sendiri. Ya Namanya perempuan ya mas, mulut gak bakal bisa diem.”* (Sabtu, 17 Juni 2023)

Hal ini disetujui oleh tetangga SM, yaitu T (51) :

*“SM memiliki cara yang luar biasa dalam mengatasi stres. Meskipun menghadapi banyak tantangan, saya melihat dia tetap berusaha untuk menjaga kestabilan emosionalnya. Saya yakin bahwa dia menemukan cara-cara kecil untuk meredakan stresnya, mungkin dengan berdoa atau mencari dukungan dari teman dan keluarga.”* (Sabtu, 17 Juni 2023)

Informan WS juga mengatakan :

*“Saya menghindari stres dengan cara mengatur keuangan dengan bijaksana, menjaga pola tidur yang baik, dan mencari waktu untuk bersantai dan melakukan aktivitas yang menyenangkan.”* (Minggu, 18 Juni 2023)

Hal ini disetujui oleh anak WS, yaitu N (8) :

*“Ibuku memiliki cara yang khas untuk mengatasi stres. Dia suka keluar rumah terdengerin burung-burung bernyanyi. Ibu juga sering berbicara dengan teman-temannya di masjid. Itu kayaknya membantu meredakan stresnya.”* (Minggu, 18 Juni 2023)

Informan MW juga mengatakan :

*“Saya menghindari stres dengan cara menjaga kesehatan fisik dan mental, pas malem saya sendiri dirumah pasti keinget sama suami terus nangis sendiri. Di warung sering kumpul sama temen itu jadi cara saya buat ngadepin stress yang bisa aja nanti keinget lagi.”* (Jumat, 23 Juni 2023)

Hal ini disetujui oleh tetangga MW, yaitu ID (44) :

*“MW punya cara sendiri untuk ngadepin situasi stres. Dia sering cerita bahwa dia mencoba untuk mengambil napas dalam dan fokus pada hal-hal positif dalam hidupnya, terutama anak-anaknya. Dia juga sering mencari dukungan dari teman-temannya, termasuk ke ibu”* (Jumat, 23 Juni 2023)

Para informan menghadapi stres dengan berbagai cara, termasuk berolahraga di GYM, keluar rumah untuk menghindari memori yang memicu stres, berinteraksi dengan tetangga dan teman untuk meredakan beban emosional, menjaga keuangan dan tidur yang baik, menjaga kesehatan fisik dan mental, serta melakukan kegiatan yang menyenangkan seperti bersantai dan menikmati makanan. Semua ini mencerminkan beragam strategi yang mereka gunakan untuk mengatasi stres dalam kehidupan mereka sebagai orang tua tunggal.

#### 4. Kegiatan Spiritual

Dimensi Religi dan Spiritual: Berhubungan dengan keyakinan dan praktik religi atau spiritual untuk mencari kenyamanan dan dukungan. Menghadapi stres dengan dimensi ini melibatkan pemanfaatan keyakinan dan praktik keagamaan untuk mengatasi stres dan menemukan ketenangan.

Hasil analisis menunjukkan bahwa dalam kegiatan spiritual, ada berbagai respons yang muncul pada awalnya, seperti yang tercermin dari hasil wawancara :

*“Kegiatan spiritual yang saya lakukan meliputi membaca Al-Quran, berdoa, dan mengikuti pengajian di masjid setempat. Selain itu ayah saya seorang ustadz yang sebelum beliau almarhum saya selalu diberikan semangat dan bekal duni dan akhirat supaya saya bisa menemukan solusi dari masalah yang akan saya hadapi nantinya. Hal ini membantu saya mendapatkan ketenangan dan kekuatan dalam menghadapi tantangan.”*

(Informan 1: Jumat, 9 Juni 2023)

*“Ya pastinya sholat, walau kadang masih ngaret sih tapi aku usahain tepat waktu sama gak ketinggalan waktunya aja. Untuk ngaji aku jarang sih sama masih gak terlalu faseh, soalnya aku gak sekolah dulunya.”*

(Informan 2: Minggu, 11 Juni 2023)

*“Biasanya ngaji mas, ada pengajian mingguan sama ibu-ibu dimushola belakang rumah saya nih, itu ibu udah adem banget bawaannya mas, baca Qur’an abis itu denger ceramah, itu termasuk terapi saya buat ngilangin stres mas.”* (Informan 3: Sabtu, 17 Juni 2023)

*“Kegiatan spiritual yang saya lakukan meliputi berdoa, mengikuti pengajian di masjid itupun kadang-kadang. saya juga baru masuk islam ya, jadinya masih gak terlalu sering, tapi untuk sholat saya usahain terus jalan gimanapun situasinya.”* (Informan 4: Minggu, 18 Juni 2023)

*“Kegiatan spiritual yang saya lakukan pastinya berdoa, ngaji mingguan, sama denger ceramah mingguan di mushola dekat rumah.”* (Informan 5: Jumat, 23 Juni 2023)

Kegiatan spiritual yang dilakukan oleh para informan mencakup berbagai aspek seperti membaca Al-Quran, berdoa, mengikuti pengajian, sholat, dan mendengarkan ceramah agama. Beberapa di antara mereka juga menarik inspirasi dari figur ayah atau ustadz yang memberikan dukungan serta bekal rohani.

Kegiatan ini membantu mereka menemukan ketenangan, kekuatan, dan semangat dalam menghadapi tantangan kehidupan sebagai orang tua tunggal.

## 5. Dukungan Sosial

Mencari dukungan dari keluarga, teman, atau masyarakat untuk membantu mengatasi stres. Dukungan sosial memberikan dukungan emosional dari orang lain, mengurangi perasaan sendirian, dan memperkuat daya tahan dalam menghadapi stres.

Hasil analisis menunjukkan bahwa dalam dukungan sosial, ada berbagai respons yang muncul pada awalnya, seperti yang tercermin dari hasil wawancara :



*“Dukungan yang saya terima adalah motivasi yang saya cari dari berbagai komunitas, psikolog online, dan selalu diberikan oleh teman-teman saya kepada saya saat saya merasa sakit hati dan teringat kembali perlakuan mantan suami kepada saya.” (Informan 1: Jumat, 9 Juni 2023)*

*“Dukungan yang aku arepin itu ya diri aku sendiri bisa berguna buat orang lain dan kalo bisa gak ngarepin dari orang lain, tapi ya tetep aja sih aku butuh motivasi gitu biar aku kuat saat aku tiba-tiba merasa sakit hati dan keinget sama perlakuan mantan suami kepada aku.” (Informan 2: Minggu, 11 Juni 2023)*

*“Biasanya bentuk doa mas sama motivasi biar saya lebih kuat ngadepin ini semua. Dapet itu aja saya udah seneng banget mas.” (Informan 3: Sabtu, 17 Juni 2023)*

*“Hampir pelanggan saya semuanya udah tau sama situasi saya, dan gak sedikit juga yang ngasih dukungan ke saya biar saya Ikhlas. Tapi ada aja yang suka jailin buat ngejodoh-jodohin gitu, tapi saya anggep cuman bercanda aja sih.” (Informan 4: Minggu, 18 Juni 2023)*

*“Saya kalo udah ketawa udah jadi dukungan saya sendiri yang ngebuat saya Ikhlas dan kuat menghadapi ini semua di umur segini.” (Informan 5: Jumat, 23 Juni 2023)*

Para informan mendapatkan dukungan melalui berbagai cara, termasuk motivasi dari komunitas, dukungan psikolog online, teman-teman, doa, dan kemandirian dalam mencari kekuatan. Dukungan ini membantu mereka mengatasi kesulitan, merasa lebih kuat, dan meredakan rasa sakit hati serta kenangan akan perlakuan mantan suami.

## 6. Humor

Memanfaatkan humor untuk mengatasi stres dan menjaga pandangan positif. Menghilangkan beban pikiran dengan humor membantu mengurangi tekanan emosional dan fisik, serta memperbaiki suasana hati. Namun, perlu diingat untuk menggunakan humor yang sesuai dan sensitif.

Hasil analisis menunjukkan bahwa dalam humor, ada berbagai respons yang muncul pada awalnya, seperti yang tercermin dari hasil wawancara:

*“Berkumpul dengan teman saya adalah humor yang saya suka, karena teman-teman saya pasti ada humornya tersendiri.”* (Informan 1: Jumat, 9 Juni 2023)

*“Aku biasanya sih ngeliat anak main aja udah humor, walau kadang ngeselin ya tapi lucu aja sama kelakuannya.”* (Informan 2: Minggu, 11 Juni 2023)

*“Saya gak tau ya mas, tapi saya kalo udah ngumpul sama tetangga pasti bawaannya ketawa mulu mas.”* (Informan 3: Sabtu, 17 Juni 2023)

*“Cuman sekedar nonton tv dirumah sama anak juga udah humor bagi saya mas, kalo gak kerja atau lagi kerja kadang temen dateng terus suka bercanda gitu udah bantu saya buat berusaha ngilangin stres.”* (Informan 4: Minggu, 18 Juni 2023)

*“Kumpul sama teman itu pasti mas, ya bercandanya disitu.”* (Informan 5: Jumat, 23 Juni 2023)

Mengalami momen humor dan keceriaan bersama teman-teman atau dalam situasi sehari-hari, baik melalui interaksi anak-anak, aktivitas di rumah, atau bersama tetangga, telah menjadi cara para informan meredakan stres dan menciptakan peluang untuk tersenyum dan tertawa.

## 7. Aktivitas Olahraga

Melibatkan aktivitas fisik sebagai cara mengurangi stres. Olahraga secara teratur membantu memperbaiki mood, meredakan tekanan, dan memperkuat sistem kekebalan. Melakukan olahraga juga memberikan waktu untuk meresapi dan merespons emosi yang memicu stres.

Hasil analisis menunjukkan bahwa dalam Aktivitas olahraga, ada berbagai respons yang muncul pada awalnya, seperti yang tercermin dari hasil wawancara :

*“Saya baru kemarin mengikuti kelas dan menjadi member di tempat GYM Bersama teman-teman saya, sekalian mencari jodoh. .”* (Informan 1: Jumat, 9 Juni 2023)

*“Gak ngelakuin olahraga berat sih, palingan peregangan kecil waktu pagi biar badan gak pegel kalo berangkat kerja.”* (Informan 2: Minggu, 11 Juni 2023)

*“Saya udah lama gak olahraga, paling tahun kemaren di lapangan depan rumah saya suka ada senam ibu-ibu, tapi sekarang udah gak dilanjutin lagi.”* (Informan 3: Sabtu, 17 Juni 2023)

*“Saya gak terlalu fokus di olahraga, tapi kalau ada saya lebih suka yoga dirumah aja, yang penting keringetan udah seger badan.”* (Informan 4: Minggu, 18 Juni 2023)

*“Kerja saya itu ya olahraga saya mas, nganterin gallon, jagain warung, Jadi saya sehat dari pekerjaan saya. Iya bang, jadi ilang streskan karna pekerjaan. Lagian kan saya bener-bener susah kalo mau olahraga, warung harus buka terus buat jualan.”* (Informan 5: Jumat, 23 Juni 2023)

Aktivitas fisik dan olahraga dilakukan dengan beragam intensitas oleh para informan, termasuk mengikuti kelas di tempat GYM, melakukan peregangan ringan, berpartisipasi dalam kegiatan senam, yoga, dan menjalankan pekerjaan sehari-hari seperti berjalan kaki atau mengantar barang, yang semuanya memberikan mereka kesempatan untuk menjaga kesehatan dan meredakan stres.

### **4.3.3 Kondisi Stres Orang Tua Tunggal Dalam Mempertahankan Kesejahteraan**

Menggunakan Humor Kesejahteraan keluarga mencakup keadaan di mana semua anggota keluarga merasakan kebahagiaan, kesehatan, rasa aman, dan kualitas hidup yang optimal. Faktor-faktor yang memengaruhi kesejahteraan keluarga meliputi kesehatan fisik dan mental, stabilitas keuangan, hubungan harmonis antar anggota keluarga, pendidikan, lingkungan sosial, dan berbagai aspek lainnya. Dalam konteks kesejahteraan sosial, kesejahteraan keluarga dianggap sebagai indikator krusial yang mencerminkan kualitas hidup masyarakat secara keseluruhan. Oleh karena itu, menjaga dan meningkatkan kesejahteraan keluarga harus menjadi perhatian utama dalam perumusan kebijakan dan pelaksanaan program-program yang berkaitan dengan masyarakat. (Putri Septia, 2017)

#### **1. Pemenuhan Kebutuhan**

Pemenuhan kebutuhan merupakan dasar penting dalam menjaga kesejahteraan keluarga. (Budyono, 2015) menjelaskan tentang perlunya memastikan tersedianya finansial yang cukup untuk memenuhi kebutuhan pangan, sandang, dan papan menjadi landasan utama dalam menciptakan lingkungan yang stabil dan harmonis.

Ketika keluarga memiliki keamanan finansial yang memadai, stres terkait kebutuhan dasar dapat diredakan, dan fokus dapat dialihkan ke hal-hal yang lebih produktif. Hasil analisis menunjukkan bahwa dalam menghindari stres, ada berbagai respons yang muncul pada awalnya, seperti yang tercermin dari hasil wawancara :

Hasil wawancara yang sudah dilakukan oleh peneliti, terkait pemenuhan kebutuhan, dapat disampaikan oleh informan BA yaitu :

*“Alhamdulillah perekonomian saya terbilang cukup untuk memenuhi kebutuhan keluarga dan saat saya mengunjungi anak saya atau mengajak anak saya jalan-jalan, pasti ada aja rejeki yang Allah kasih untuk saya ketemu dengan anak-anak saya.”* (Jumat, 9 Juni 2023)

Hal ini disetujui oleh ibu BA, yaitu ML (42) :

*“Iya, kaya anak ibu yang ditinggal suami dan sekarang dia berhasil jadi Perempuan sukses. Keras banget perjalanannya, tapi dia nggak nyerah. Dua anaknya juga tumbuh jadi anak yang pintar dan berbudi pekerti baik”* (Jumat, 9 Juni 2023)

Informan FNA juga mengatakan :

*“Lumayan juga kalo soal ekonomi, walau mantan suami kelakuannya kaya gitu tapi soal ekonomi ada aja, tapi setelah cerai mau beli ini beli itu susah. Ini anak belum nanti sekolah, jajan, sama kebutuhan yang lain. Itupun kalau tidak dibantu sama orang tua ku yang selalu bantu aku dirumah. alhamdulillah selain aku udah dapet kerja juga, keluargaku selalu ngebantu aku soal merawat anak.”* (Minggu, 11 Juni 2023)

Hal ini disetujui oleh ibu FNA, yaitu HP (49) :

*“Saya lihat FNA berhasil mengatasi banyak tantangan besar dalam hidupnya. Meskipun awalnya sulit, dia sekarang sudah bekerja dan berusaha membangun masa depan yang lebih baik. Anak-anaknya juga*

*tumbuh dengan baik, itu semua bukti kesuksesannya.” (Minggu, 11 Juni 2023)*

Informan SM juga mengatakan :

*“Walau pertama kali ditinggal almarhum ekonomi susah banget tapi sang ini alhamdulillah lebih baik mas dari setelah ditinggal suami, untuk kebutuhan pokok selalu ada.” (Sabtu, 17 Juni 2023)*

Hal ini disetujui oleh tetangga SM, yaitu T (51) :

*“Ya, saya melihat bahwa SM berhasil mengatasi tantangan besar dalam hidupnya. Kehilangan suami dan harus menghadapi semua tanggung jawab sendirian adalah ujian berat, tetapi dia tetap tegar dan terus maju.” (Sabtu, 17 Juni 2023)*

Informan WS juga mengatakan :

*“Dulu waktu sama suami yang pertama saya udah buka rumah makan bareng almarhum. Terus setelah beliau gak ada warung makan tetep saya lanjutin mas sampe saya kehilangan suami lagi saya yang kedua. Walau begitu ekonomi pelan-pelan membaik.” (Minggu, 18 Juni 2023)*

Hal ini disetujui oleh anak WS, yaitu N (8) :

*“Ya, aku udah liat ibu berhasil mengatasi tantangan besar dalam hidupnya. Meskipun banyak cobaan dateng, ibu tetap berusaha keras demi aku dan masa depanku.” (Minggu, 18 Juni 2023)*

Informan MW juga mengatakan :

*“Untuk ekonomi selalu ada, saya juga dapet pelanggan terus, mayoritas orang sini semua sih.” (Jumat, 23 Juni 2023)*

Hal ini disetujui oleh tetangga MW, yaitu ID (44) :

*“Ya, aku udah liat ibu berhasil mengatasi tantangan besar dalam hidupnya. Meskipun banyak cobaan dateng, ibu tetap berusaha keras demi aku dan masa depanku.”* (Jumat, 23 Juni 2023)

Meskipun situasi ekonomi berbeda-beda di antara para informan, mereka semua mengakui adanya rejeki dan dukungan ekonomi yang diberikan oleh Allah dan lingkungan sekitar, termasuk keluarga dan tetangga. Beberapa di antara mereka juga telah berhasil membangun usaha sendiri atau memiliki sumber pendapatan yang cukup untuk memenuhi kebutuhan keluarga, meskipun tantangan finansial masih ada.

## 2. Pendidikan Anak

Pendidikan anak memiliki peran sentral dalam membangun masa depan keluarga yang lebih baik. Memberikan akses pendidikan yang layak bagi anak bukan hanya memberi mereka kesempatan untuk belajar, tetapi juga membuka peluang kemajuan yang dapat mengangkat kualitas hidup keluarga secara keseluruhan. (Budiyono, 2015) menjelaskan investasi dalam pendidikan anak berkontribusi pada pembentukan generasi yang lebih terampil dan terdidik, dengan potensi untuk meraih cita-cita mereka dan memberikan kontribusi positif pada Masyarakat.

*“Dalam mengasuh dan mendidik anak, saya mengutamakan pendidikan, nilai-nilai agama, dan memberikan kasih sayang yang cukup kepada mereka.”* (Informan 1: Jumat, 9 Juni 2023)

*“Karena belum pada sekolah jadi aku masih ngajarinnya di rumah tentang apa yang aku tau aja, mungkin ilmu umum sama adab biar nanti anakku gak kaya bapaknya. Asalkan mereka bisa jadi anak yang sopan aku udah seneng banget.”* (Informan 2: Minggu, 11 Juni 2023)

*“Baisanya saya utamain ngaji mas, saya ngajarin mereka dasar ngaji baru mereka ngaji di mushola dekat rumah biar bisa bareng temen-temennya. Selebihnya saya palng hanya memberikan ilmu umum aja mas biar tau tata krama mas.”* (Informan 3: Sabtu, 17 Juni 2023)

*“Dalam mengasuh anak, saya berusaha memberikan perhatian dan kasih sayang yang cukup, mendukung pendidikan mereka, dan mengajarkan nilai-nilai yang penting dalam kehidupan.”* (Informan 4: Minggu, 18 Juni 2023)

*“Saya kasih hal-hal apa aja yang gak boleh sama yang boleh bang, tapi itu anak udah mulai gede kadang dikasih tau susah. Semampu saya aja sih bang yang penting itu anak masih kepantau sama saya.”* (Informan 5: Jumat, 23 Juni 2023)

Dalam mengasuh dan mendidik anak-anak mereka, para informan memiliki fokus pada pemberian pendidikan, nilai-nilai agama, serta memberikan perhatian dan kasih sayang yang cukup. Meskipun pendekatan mereka berbeda-beda, tetapi semuanya berupaya untuk membimbing anak-anak dalam memahami nilai-nilai penting dalam kehidupan dan mempersiapkan mereka menjadi individu yang baik dan sopan.

### 3. Mempertahankan Kesejahteraan Keluarga

Mempertahankan kesejahteraan keluarga melibatkan serangkaian tindakan untuk menjaga kesehatan fisik dan mental anggota keluarga, membangun hubungan harmonis, serta mengelola aspek ekonomi dengan bijak (Afriluyanto, 2018). Dengan mengadopsi gaya hidup sehat, menjaga komunikasi yang baik, dan mengelola keuangan dengan cermat, keluarga dapat tetap tangguh menghadapi tantangan hidup yang datang. Selain itu, penting juga untuk memupuk nilai-nilai seperti saling dukung-mendukung, kepercayaan, dan kerjasama di dalam keluarga guna menciptakan lingkungan yang penuh cinta dan pemahaman.



Hasil analisis menunjukkan bahwa dalam menghindari stres, ada berbagai respons yang muncul pada awalnya, seperti yang tercermin dari hasil wawancara :

Hasil wawancara yang sudah dilakukan oleh peneliti, terkait mempertahankan kesejahteraan keluarga, dapat disampaikan oleh informan BA yaitu :

*“Untuk mempertahankan kesejahteraan keluarga, saya melakukan pekerjaan dengan baik, mengatur keuangan dengan bijaksana, dan memberikan perhatian dan kasih sayang yang cukup kepada anak-anak.”* (Jumat, 9 Juni 2023)

Hal ini disetujui oleh ibu BA, yaitu ML (42) :

*“Yang paling penting itu dukungan. Dukungan dari keluarga, tetangga, dan teman-teman. Terus juga harus ada kesempatan buat BA untuk istirahat, jangan sampe BA lupa diri karena kesibukan.”* (Jumat, 9 Juni 2023)

Informan FNA juga mengatakan :

*“Untuk kesejahteraan keluarga, waktu itu aku langsung nyari kerja, tapi lebih tepatnya ditawarkan kerja sama tetangga dan alhamdulillah aku juga suka pekerjaannya. aku juga kasih perhatian sama dukungan lebih ke anak-anak.”* (Minggu, 11 Juni 2023)

Hal ini disetujui oleh ibu FNA, yaitu HP (49) :

*“Menurut saya, hal terpenting bagi orang tua tunggal adalah memiliki tekad yang kuat dan semangat yang tidak pernah padam. Mereka juga perlu dukungan dari lingkungan dan akses pada sumber daya yang bisa membantu mereka mengatasi stres dan memastikan kesejahteraan keluarga mereka.”* (Minggu, 11 Juni 2023)

Informan SM juga mengatakan :

*“Waktu pertama kali ditinggal suami saya masih ragu buat nyari kerja mas karna emang saya gak pernah kerja, tapi karna keseringan dibantu tetangga saya jadi gak enak, dari situ saya inisiatif nyari kerja biar gak dibantu lagi sama tetangga saya, mereka baik mas tapi saya kan gak bisa nerima terus-terusan. Untuk anak walau ada aja maunya tapi saya kasih pengertian kalo emang lagi gak ada uang buat jajan karena adanya cuman buat makan sehari-hari. Disisi lain walau jujur emang suka emosi tapi saya sayang sama anak saya mas bagaimanapun situasinya, saya bakal bantu anak ibu bagaimanapun caranya untuk kebutuhannya dia dimasa depan nanti.”* (Sabtu, 17 Juni 2023)

Hal ini disetujui oleh tetangga SM, yaitu T (51) :

*“Menurut saya, hal terpenting bagi orang tua tunggal seperti SM adalah menjaga keseimbangan antara merawat anak-anak dan merawat diri sendiri. Mereka perlu mengenali batas mereka dan tidak ragu untuk mencari bantuan ketika dibutuhkan. Juga, menjaga komunikasi yang baik dengan orang-orang di sekitarnya, seperti tetangga dan teman, sangat penting untuk mendapatkan dukungan sosial yang diperlukan.”* (Sabtu, 17 Juni 2023)

Informan WS juga mengatakan :

*“Untuk mempertahankan kesejahteraan keluarga, saya berusaha untuk mengatur keuangan dengan bijaksana, mencari pekerjaan sampingan untuk menghasilkan tambahan pendapatan, dan memberikan perhatian dan dukungan yang cukup kepada anak saya.”* (Minggu, 18 Juni 2023)

Hal ini disetujui oleh anak WS, yaitu N (8) :

*“Menurutku, yang terpenting bagi ibu dalam mengatasi stres adalah menjaga keseimbangan antara merawat aku dan merawat dirinya sendiri. Dia harus ingat untuk beristirahat dan merawat kesehatannya juga. Dan dukungan dari keluarga dan teman-teman sangatlah penting.”* (Minggu, 18 Juni 2023)

Informan MW juga mengatakan :

*“Untuk mempertahankan kesejahteraan keluarga, saya berusaha fokus pada pekerjaan yang saya jaga, menjaga hubungan yang baik dengan anak dan memberikan perhatian dan dukungan yang mereka butuhkan.”* (Jumat, 23 Juni 2023)

Hal ini disetujui oleh tetangga MW, yaitu ID (44) :

*“Menurut saya, yang paling penting bagi orang tua tunggal seperti MW adalah menjaga keseimbangan antara merawat anak-anak, mengurus pekerjaan, dan menjaga kesehatan mental. Juga, memiliki dukungan sosial seperti teman-teman dan tetangga sangat membantu dalam mengatasi stres dan menjaga kesejahteraan keluarga.”* (Jumat, 23 Juni 2023)

Dalam menjaga kesejahteraan keluarga, para informan menjalankan berbagai tindakan seperti mengambil pekerjaan dengan baik, mengelola keuangan secara bijaksana, serta memberikan perhatian dan dukungan yang memadai kepada anak-anak mereka. Meskipun pendekatan mereka beragam, semuanya berkomitmen untuk memastikan kebutuhan keluarga terpenuhi dan memberikan perhatian khusus pada perkembangan dan pendidikan anak-anak.

Dari Hasil wawancara strategi orang tua tunggal dalam menghadapi stres untuk kesejahteraan keluarga maka dapat disimpulkan bahwa orang tua tunggal mengalami stres akibat berbagai penyebab, termasuk perlakuan kasar dari mantan suami, kekerasan fisik, kematian suami, kehilangan pendamping hidup, kehilangan suami yang sakit, dan situasi di mana mereka menghadapi tanggung jawab sendirian. Setelah menghadapi perubahan status, respons awal informan mencakup kesedihan mendalam dan adaptasi sulit. Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa orang tua tunggal menghadapi tantangan stres dengan ketahanan, kreativitas, dan usaha kuat yang didukung oleh dukungan sosial, aktivitas positif, dan berbagai strategi koping.