

BAB V

PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Suprihatin pada tahun 2018 pada bab sebelumnya, konsep orang tua tunggal merujuk kepada individu yang menjalankan peran pengasuhan anak-anak di dalam struktur keluarga tanpa adanya keterlibatan suami atau pasangan hidup. Tugas utama yang dihadapi oleh orang tua tunggal adalah memberikan kasih sayang yang mendalam, perlindungan yang kuat, pendidikan yang berharga, serta pemenuhan kebutuhan sehari-hari untuk anak-anaknya.

Terutama dalam hal pengasuhan, orang tua tunggal seringkali menghadapi tantangan yang bervariasi, terutama dalam aspek finansial dan juga emosional. Meskipun begitu, sangat mencemaskan melihat bahwa banyak di antara mereka berhasil mengatasi kendala finansial dan emosional tersebut. Sebaliknya, mereka mampu membesarkan anak-anak dengan kompetensi yang luar biasa dan mencapai keberhasilan dalam membimbing serta mengasuh anak-anak dengan tingkat kualitas yang baik dan bahkan sukses. Menurut penelitian oleh (Friedman, 1998) strategi untuk mengatasi stres merujuk pada berbagai usaha yang dilakukan oleh individu guna menghadapi, mengatasi, atau menanggulangi situasi dengan sebaik-baiknya sesuai dengan kapasitasnya.

Proses penerapan strategi mengatasi stres merupakan bentuk dari upaya pemulihan setelah mengalami dampak stres atau reaksi fisik dan mental, yang bisa berupa perasaan tidak nyaman, terbebani, atau ketidaknyamanan saat menghadapi suatu situasi. Menghadapi tantangan yang signifikan, orang tua tunggal menghadapi situasi kompleks saat harus merawat anak-anak mereka yang tengah berada dalam fase pra-remaja. Tantangan ini melibatkan adaptasi terhadap perubahan yang terjadi pada anak-anak seiring perkembangan mereka. Tingkat stres yang dirasakan oleh orang tua tunggal sangat beragam, berkisar antara tingkat sedang hingga tinggi. Konsekuensi dari tekanan yang muncul akibat tugas pengasuhan anak memiliki variasi yang berbeda.

5.1. Sumber Daya Orang Tua Tunggal Dalam Mempertahankan Kesejahteraan Keluarga

Orang tua tunggal yang mengalami perceraian atau kehilangan suami menghadapi tingkat stres yang signifikan. Mereka menghadapi beban emosional yang berat akibat kehilangan pasangan hidup, serta merasa sendirian dalam mengasuh anak-anak. Tanggung jawab ganda dalam memberikan perhatian, dukungan, dan finansial bagi anak-anak juga dapat meningkatkan tingkat stres (Surya, 2001). Ketidakpastian mengenai masa depan, termasuk finansial yang tidak stabil dan perasaan kesepian, juga menjadi faktor penyebab stres.

Dalam konteks perceraian, dukungan sosial dan strategi pengelolaan stres memainkan peran penting. Beban kerja yang meningkat untuk mencukupi kebutuhan keluarga juga menjadi sumber stres yang signifikan. Meskipun demikian, banyak orang tua tunggal berusaha keras menghadapi stres ini dengan tujuan memberikan kehidupan yang lebih baik bagi diri mereka sendiri dan anak-anak. Ketidakpastian mengenai masa depan, terutama dalam aspek finansial yang tidak stabil dan perasaan kesepian, turut berkontribusi sebagai faktor penyebab stres.

Situasi perceraian juga membawa perubahan besar dalam kehidupan, termasuk dukungan sosial dan strategi pengelolaan stres yang menjadi penting. Selain itu, beban kerja yang meningkat untuk memenuhi kebutuhan keluarga 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 rangka memahami lebih lanjut, peneliti melakukan wawancara dan observasi terhadap 5 informan yang merupakan orang tua tunggal dan menghadapi stres akibat perceraian atau kehilangan suami. Tujuan dari wawancara adalah untuk mengidentifikasi akar penyebab stres dan memahami bagaimana para orang tua tunggal menghadapi tantangan stres tersebut.

Melalui hasil wawancara ini, tampak bahwa ada berbagai faktor yang menjadi penyebab stres bagi para orang tua tunggal di wilayah ini. Tuntutan pekerjaan yang tinggi, tekanan untuk mencapai target, masalah keuangan, konflik dalam hubungan, dan peristiwa perubahan hidup seperti perceraian atau kehilangan pasangan, Para informan juga berbicara tentang respons dan dampak stres yang mereka alami. Beberapa dampak stres yang dialami oleh para orang tua tunggal di wilayah ini adalah gangguan tidur, peningkatan denyut jantung, tekanan darah tinggi, gangguan pencernaan, perasaan cemas, depresi, serta penurunan energi secara fisik. Dampak ini dapat mempengaruhi kinerja kerja dan hubungan interpersonal.

Meskipun demikian, melalui dukungan sosial dan usaha yang kuat, para informan mampu mengatasi perasaan sedih dan kesulitan yang mereka alami dalam peran sebagai orang tua tunggal. Dengan demikian, penelitian ini memberikan gambaran mengenai stres yang dialami oleh orang tua tunggal di Pamulang Barat, Tangerang Selatan, Banten, serta upaya mereka dalam menghadapi tantangan tersebut. Temuan ini menyoroti pentingnya dukungan sosial dan strategi pengelolaan stres dalam membantu para orang tua tunggal menghadapi perubahan hidup yang signifikan dan menjalani kehidupan dengan lebih baik.

Melalui penelitian ini, wawancara dan observasi telah dilakukan terhadap 5 informan yang merupakan orang tua tunggal yang mengalami stres akibat perceraian. Tujuan wawancara adalah untuk mengidentifikasi akar penyebab stres serta memahami bagaimana para orang tua tunggal menghadapi tantangan stres tersebut. Dari hasil penelitian ini, muncul beberapa tema yang menyoroti aspek-aspek penting dalam pemahaman penyebab dan dampak stres pada orang tua tunggal di Pamulang Barat.

1. Penyebab Stres

Hasil analisis menunjukkan bahwa berbagai faktor kompleks dalam kehidupan individu dapat menjadi penyebab stres. Tuntutan pekerjaan yang tinggi dan tekanan untuk mencapai target menjadi pemicu stres yang signifikan. Masalah keuangan, seperti utang atau kesulitan finansial, juga dapat menghasilkan ketegangan emosional yang kuat. Konflik dalam hubungan, baik dengan pasangan, keluarga, atau rekan kerja, juga sering menjadi sumber ketidaknyamanan dan stres. Peristiwa perubahan hidup seperti perceraian, kehilangan orang terdekat, atau pindah rumah juga 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 berkontribusi pada munculnya stres dalam kehidupan sehari-hari. Dalam hasil analisis wawancara, terlihat bahwa setiap informan memiliki respon yang berbeda terhadap stres yang muncul dalam konteks menjadi orang tua tunggal. Informan BA (Jumat, 9 Juni 2023) menyoroti perlakuan kasar dari sang suami sebagai penyebab stres yang membebani dan melemahkan dirinya. Hal ini diperkuat oleh ibu BA, ML (42), yang mengamini bahwa anaknya pernah menangis saat bercerita mengenai perjuangannya dalam mengambil hak anak-anaknya (Jumat, 9 Juni 2023).

Sementara itu, informan FNA (Minggu, 11 Juni 2023) merasa stres akibat pengalaman kekerasan fisik yang pernah dialaminya, dan hal ini berdampak pada ketidaknyamanan dalam mempertimbangkan untuk menikah lagi. Pandangan ini juga didukung oleh ibu FNA, HP (49), yang mengerti bahwa perjalanan FNA sebagai orang tua tunggal penuh dengan lika-liku dan tantangan yang menguras emosi (Minggu, 11 Juni 2023). Informan SM (Sabtu, 17 Juni 2023) merasakan stres akut saat suaminya tiba-tiba meninggal dunia tanpa peringatan,

Pandangan ini juga ditemukan pada tetangga SM, T (51), yang memahami bahwa SM mengalami kesulitan dalam merawat anak-anak sendirian (Sabtu, 17 Juni 2023). Informan WS (Minggu, 18 Juni 2023) merasakan stres karena telah kehilangan suami untuk kedua kalinya dan menghadapi masa depan dengan perasaan kesepian dan kekhawatiran. Pengalaman ini membuatnya ragu untuk mempertimbangkan pernikahan lagi. Anak WS, N (8), juga mengamini bahwa ibunya sering merasa sedih dan capek, terutama setelah kehilangan suami-suaminya (Minggu, 18 Juni 2023).

Informan MW (Jumat, 23 Juni 2023) mengalami stres akibat kehilangan suami karena penyakit jantung yang tak bisa disembuhkan. Kehilangan pendamping hidup ini menjadikannya merasa terpukul dan kesepian. Pandangan ini diperkuat oleh tetangga MW, ID (44), yang melihat ekspresi perasaan yang mendalam dari MW (Jumat, 23 Juni 2023). Dalam rangka menangani stres yang muncul, penting bagi orang tua tunggal untuk memiliki dukungan sosial dan kemampuan mengatasi tantangan tersebut. Terdapat faktor-faktor internal dan eksternal yang berperan dalam bagaimana seseorang bereaksi terhadap stres, termasuk keberanian, tekad, dan dukungan sosial dari lingkungan sekitar (Nuryasman MN & Elizabeth Elizabeth, 2023).

Respon beragam ini menyoroti kompleksitas pengalaman orang tua tunggal dalam menghadapi tantangan hidup dan stres yang terkait dengannya. Respon-respon dari informan seperti BA, FNA, SM, WS, dan MW menunjukkan variasi penyebab stres yang dialami oleh masing-masing individu, termasuk perlakuan kasar dari pasangan, kekerasan fisik, atau kehilangan suami. Dalam situasi menjadi orang tua tunggal, berbagai penyebab stres ini mencerminkan perasaan terbebani, kehilangan, dan ketidakpastian yang dirasakan oleh individu yang mengalami perceraian atau kehilangan suami.

2. Dampak Stres

Dampak stres yang dialami oleh orang tua tunggal dapat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan mereka secara signifikan. Dari segi fisik, stres dapat mengakibatkan gangguan tidur, peningkatan denyut jantung, tekanan darah tinggi, serta masalah pencernaan seperti sakit perut dan gangguan nafsu makan. Secara emosional, stres memiliki dampak yang kuat, seperti timbulnya perasaan cemas, depresi, dan mudah marah. Individu yang mengalami stres sering merasa lelah secara konstan dan kurang berenergi. Selain itu, stres berpotensi mempengaruhi kinerja kerja dan produktivitas seseorang, karena kemampuan konsentrasi dan pengambilan keputusan dapat terganggu.

Dalam konteks 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. Melalui analisis wawancara, terlihat bahwa respons awal orang tua tunggal dalam menghadapi dampak stres sangat bervariasi. Informan BA (Jumat, 9 Juni 2023) mengungkapkan bahwa dia mengalami kesedihan mendalam saat menjadi janda, namun dengan dukungan dari keluarga dan teman-teman, dia mampu bangkit dan memulai kehidupan baru.

Pendapat ini diperkuat oleh ibu BA, ML (42), yang menggambarkan sifat emosionalnya sebagai lembut, lebih sering menangis daripada marah (Jumat, 9 Juni 2023). Informan FNA (Minggu, 11 Juni 2023) menyampaikan bahwa dia mengalami depresi berat pada awalnya setelah menjadi janda. Namun, dukungan dari keluarga dan teman-teman membantunya melewati masa tersebut dan memulai kembali hidupnya. Ibunya, HP (49), melihat perjuangan FNA yang tidak mudah dan kadang-kadang terlihat letih dan stres (Minggu, 11 Juni 2023).

Informan SM (Sabtu, 17 Juni 2023) juga merasakan kesedihan dan adaptasi sulit setelah menjadi janda. Namun, dengan dukungan keluarga dan komunikasi yang baik dengan anak-anak, dia mampu bangkit dan berjuang demi kehidupan baru. Meskipun awalnya dia merasa mudah marah, dia mencoba mengatasi perasaan tersebut untuk memberikan dukungan yang baik bagi anak-anaknya (Sabtu, 17 Juni 2023).

Informan WS (Minggu, 18 Juni 2023) merasakan masa berduka yang berat pada awalnya setelah menjadi janda. Namun, dukungan dari keluarga dan teman-teman membantu dia melewati perasaan sedih tersebut. Anak WS, N (8), juga melihat bahwa ibunya pernah marah-marah karena kelelahan, tetapi dia merasa ibunya mencoba yang terbaik (Minggu, 18 Juni 2023).

Informan MW (Jumat, 23 Juni 2023) mengalami kesedihan dan perubahan besar dalam kehidupan setelah ditinggal oleh suaminya. Namun, dengan dukungan keluarga dan fokus pada kebahagiaan anak-anaknya, dia mampu mengatasi rasa sedih tersebut. Tetangga MW, ID (44), melihat bahwa meskipun mungkin ada stres, MW cenderung menahan perasaannya (Jumat, 23 Juni 2023).

Penelitian ini memberikan gambaran yang lebih mendalam tentang pengalaman stres yang dialami oleh orang tua tunggal di Pamulang Barat, Tangerang Selatan, Banten. Faktor-faktor penyebab stres dan dampaknya yang diidentifikasi dari wawancara dengan informan-memberikan pandangan yang kaya terkait pengalaman orang tua tunggal di tengah situasi perceraian atau kehilangan suami. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan panduan bagi pihak terkait dalam memberikan dukungan dan solusi bagi orang tua tunggal yang mengalami stres.

5.2. Strategi Orang Tua Tunggal Dalam Mengatasi Stres Untuk Mempertahankan Kesejahteraan Keluarga

Dari hasil wawancara dengan informan-informan yang berdomisili di Pamulang Barat, Tangerang Selatan, Banten, dapat disimpulkan bahwa para informan menggunakan berbagai strategi untuk mengatasi stres dalam kehidupan mereka sebagai orang tua tunggal. Inisial informan telah diidentifikasi sebagai berikut: Informan 1 (BA), Informan 2 (FNA), Informan 3 (SM), Informan 4 (WS), dan Informan 5 (MW).

1. Fokus Pada Masalah

Para informan yang berpartisipasi dalam wawancara menyoroti signifikansi strategi penanggulangan stres yang fokus pada pemecahan masalah. Dalam menghadapi tantangan sebagai orang tua tunggal di wilayah Pamulang Barat, Tangerang Selatan, Banten, respons yang bervariasi muncul dari para informan, sebagaimana tercermin dalam hasil wawancara seperti solusi yang terbaik adalah memprioritaskan kesejahteraan anak-anak supaya mereka merasakan sosok ibu (Informan 1: Jumat, 9 Juni 2023). Informan lain, yang diidentifikasi sebagai Informan 2, berbicara tentang pendekatan mereka terhadap masalah. Informan lainnya SM, mengungkapkan untuk Ikhlas dan fokus pada Pendidikan anak. Informan 4 mengemukakan untuk memfokuskan pada masalah dan lebih mengatur jadwal harian untuk menghilangkan stres.

Berdasarkan analisis dari hasil wawancara tersebut, disimpulkan bahwa para informan menggarisbawahi pentingnya fokus pada pemecahan masalah serta kesejahteraan keluarga dalam menghadapi tantangan sebagai orang tua tunggal. Beragam pendekatan digunakan, mulai dari melihat situasi secara obyektif, menggali kekuatan internal, berdoa, mengatur jadwal harian, mengejar hobi, hingga menjalin interaksi positif dengan lingkungan sekitar.

Semua langkah ini bertujuan untuk membentuk kehidupan yang lebih baik dan mandiri, dengan perhatian khusus pada pendidikan anak-anak. Dengan demikian, kehadiran solusi dan pendekatan yang beragam menjadi landasan penting dalam mengatasi stres di tengah realitas kehidupan orang tua tunggal di wilayah Pamulang Barat, Tangerang Selatan, Banten.

2. Fokus Pada Emosi

Dalam konteks Pamulang Barat, Tangerang Selatan, Banten, para informan telah mengungkapkan pendekatan yang mereka gunakan dalam mengatasi stres dengan memusatkan perhatian pada aspek emosional. Mereka mencoba untuk meredakan perasaan dan reaksi emosional melalui berbagai aktivitas yang membantu mengelola dan menciptakan keseimbangan emosional. Dalam upaya mereka untuk menghadapi stres dan menjaga kesejahteraan psikologis, terdapat variasi dalam respons yang muncul dari para informan.

Berdasarkan hasil wawancara tersebut, dapat disimpulkan bahwa dalam menghadapi stres, para informan menggunakan pendekatan beragam untuk memusatkan perhatian pada aspek emosional. Ini meliputi 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 pendekatan ini membantu mereka untuk mengelola perasaan negatif dan menciptakan keseimbangan emosional dalam menghadapi tantangan sebagai orang tua tunggal. Dengan demikian, mereka menggambarkan upaya yang beragam dan komprehensif dalam merespons stres dengan mengutamakan aspek emosional dalam kehidupan sehari-hari.

3. Menghadapi Stres

Pendekatan ini melibatkan upaya untuk menjauhkan diri dari situasi atau pemikiran yang bisa memicu stres dalam rutinitas sehari-hari. Mereka berupaya menjaga kesejahteraan pribadi dengan mengambil langkah-langkah yang mengurangi tekanan dan memberikan perasaan lega. Dalam usaha mereka menghadapi stres serta menjaga keseimbangan kehidupan, muncul variasi respon dari para informan.

Berdasarkan hasil wawancara ini, dapat disimpulkan bahwa informan-informan menggunakan berbagai strategi untuk menghindari atau meredakan dampak stres. Tindakan yang mereka ambil termasuk berolahraga, keluar rumah, berinteraksi dengan orang lain, menjaga keuangan, menjaga kesehatan fisik dan mental, serta menghabiskan waktu untuk bersantai. Pendekatan-pendekatan ini mencerminkan upaya yang beragam dan berkesinambungan dalam mengatasi stres dalam kehidupan sehari-hari sebagai orang tua tunggal di Pamulang Barat.

4. Kegiatan Spiritual

Kegiatan spiritual memiliki peran penting dalam mengatasi stres bagi para informan yang menjadi subjek penelitian ini. Dimensi religi dan spiritual telah menjadi bagian yang signifikan dalam strategi mereka menghadapi tekanan. Para informan menarik manfaat dari keyakinan dan praktik keagamaan dalam upaya meredakan stres dan mencari dukungan, yang meliputi aktivitas seperti membaca Al-Quran, berdoa, mengikuti pengajian, dan melaksanakan ibadah seperti sholat. Melalui keterlibatan dalam kegiatan spiritual ini, mereka berhasil menemukan ketenangan batin dan dukungan yang diperlukan dalam menghadapi berbagai tantangan hidup.

Menghadapi stres melalui dimensi kegiatan spiritual melibatkan penggunaan keyakinan dan praktik agama sebagai alat untuk meredakan tekanan dan menemukan ketenangan dalam diri mereka. Dalam hasil analisis, berbagai respons terungkap dari hasil wawancara:

Seorang informan yang dikenal dengan inisial BA Melakukan kegiatan spiritual dengan membaca Al-Quran, berdoa, dan mengikuti pengajian yang berada di masjid dekat rumahnya (Jumat, 9 Juni 2023). Pernyataan ini juga didukung oleh pengamatan ibu BA, yaitu ML, yang melihat bahwa BA mengambil inspirasi dari figur ayahnya untuk menemukan keteguhan dalam mengatasi stres. Informan lainnya tidak berbeda jauh tentang kegiatan spiritual yang mereka lakukan.

Melalui berbagai kegiatan spiritual seperti membaca Al-Quran, berdoa, mengikuti pengajian, dan melaksanakan ibadah seperti shalat, para informan mengalami rasa ketenangan, kekuatan, dan dukungan yang berperan penting dalam mengatasi stres. Dimensi religi dan spiritual ini menjadi salah satu sumber daya yang mereka manfaatkan untuk mencari kenyamanan dan memperoleh ketenangan dalam menghadapi berbagai tantangan yang dihadapi sebagai orang tua tunggal.

5. Dukungan Sosial

Mencari dukungan dari berbagai sumber, seperti keluarga, teman, dan masyarakat, telah terbukti menjadi strategi efektif dalam mengatasi stres. Dalam dimensi dukungan sosial ini, para informan menjalankan upaya untuk mengurangi tekanan dan meningkatkan daya tahan melalui dukungan emosional yang mereka peroleh dari orang lain.

Dukungan ini membantu mereka merasa lebih terhubung dan tidak sendirian dalam menghadapi beban stres. Motivasi yang berasal dari berbagai komunitas, dukungan dari psikolog online, interaksi dengan teman-teman, serta dukungan dari keluarga, semuanya berperan dalam memberikan semangat bagi mereka dalam menghadapi berbagai kesulitan.

Para informan mendapatkan dukungan dari berbagai sumber, termasuk komunitas, dukungan psikolog online, interaksi dengan teman-teman, doa, dan kemandirian dalam mencari kekuatan. Dukungan ini memberikan mereka semangat dan bantuan dalam mengatasi kesulitan. Secara keseluruhan, strategi ini membantu mereka merasa lebih kuat dan mampu mengatasi rasa sakit hati serta memori akan perlakuan mantan suami.

6. Humor

Pemanfaatan humor telah terbukti menjadi salah satu cara yang efektif dalam mengatasi stres. Dalam upaya menjaga pandangan positif dan mengurangi tekanan emosional serta fisik, para informan menggunakan humor sebagai alat untuk meredakan stres dalam kehidupan sehari-hari. Namun, perlu diingat bahwa penggunaan humor haruslah sesuai dengan konteks dan sensitivitas.

Dalam keseluruhan hasil wawancara ini, pemanfaatan humor menjadi salah satu strategi efektif yang digunakan oleh para informan untuk mengatasi stres. Interaksi yang mengandung elemen humor, baik dengan teman, anak-anak, atau tetangga, telah membantu mengurangi tekanan emosional dan fisik, serta menciptakan suasana yang lebih positif dalam menghadapi tantangan kehidupan sebagai orang tua tunggal.

7. Aktifitas Olahraga

Aktivitas fisik dan olahraga telah terbukti menjadi aspek penting dalam mengatasi stres bagi para informan. Melalui partisipasi dalam berbagai aktivitas fisik, seperti berolahraga di GYM, melakukan yoga, peregangan pagi, atau menjalankan pekerjaan sehari-hari, mereka mampu memperbaiki suasana hati, meredakan tekanan, serta menjaga kesehatan fisik.

Dalam keseluruhan analisis, dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik dan olahraga memiliki peran penting dalam mengatasi stres. Meskipun masing-masing informan memiliki pendekatan yang berbeda, terlibat dalam aktivitas fisik membantu mereka memperbaiki suasana hati, meredakan tekanan fisik, serta menjaga kesehatan fisik dalam menghadapi tantangan kehidupan sehari-hari.

Dengan demikian, hasil wawancara menunjukkan bahwa para informan memiliki beragam strategi untuk mengatasi stres dalam kehidupan mereka sebagai orang tua tunggal di Pamulang Barat, Tangerang Selatan, Banten. Strategi-strategi ini melibatkan pendekatan fisik, emosional, spiritual, sosial, dan mental yang saling melengkapi untuk menciptakan keseimbangan dalam menghadapi tantangan kehidupan.

5.3. Kondisi Stres Orang Tua Tunggal Dalam Mempertahankan Kesejahteraan

Pada konteks kesejahteraan keluarga di Pamulang Barat, Tangerang Selatan, Banten, para informan mengungkapkan berbagai strategi dan pendekatan dalam menjaga kesejahteraan keluarga mereka. Beberapa hal yang terungkap dari hasil wawancara termasuk pemenuhan kebutuhan, pendidikan anak, serta upaya dalam mempertahankan kesejahteraan keluarga secara keseluruhan.

1. Pemenuhan Kebutuhan

Dalam mengatasi stres dan menjaga kesejahteraan keluarga, pemenuhan kebutuhan menjadi landasan penting. Informan BA (Jumat, 9 Juni 2023) mengungkapkan bahwa perekonomiannya memadai untuk memenuhi kebutuhan keluarga dan adanya rejeki yang diberikan Allah saat berkunjung ke anak-anaknya. Ia merasa bahwa stabilitas finansialnya memberikan rasa aman dan kesempatan untuk berbagi momen berharga dengan keluarganya. Informan FNA juga mencatat bahwa meskipun dalam situasi ekonomi yang berbeda, dukungan finansial dari keluarga dan lingkungan berperan dalam membantu memenuhi kebutuhan anak-anaknya (Minggu, 11 Juni 2023).

Meskipun dalam situasi ekonomi yang berbeda, ia menekankan bagaimana dukungan finansial dari keluarga dan lingkungan memiliki peran penting dalam membantu memenuhi kebutuhan anak-anaknya. Dalam hal ini, FNA merasakan kontribusi yang berharga dari orang tua dan keluarganya dalam merawat anak-anak dan memenuhi kebutuhan mereka. Hasil wawancara dengan berbagai informan telah memberikan wawasan yang kaya terkait upaya mereka dalam mengatasi stres dan menjaga kesejahteraan keluarga melalui pemenuhan kebutuhan. Salah satu informan, yaitu BA (Jumat, 9 Juni 2023), menyoroti pentingnya aspek finansial yang memadai dalam memenuhi kebutuhan keluarga.

Ia merasa puas dengan perekonomiannya yang cukup dan menganggap bahwa rejeki yang diberikan Allah saat ia berinteraksi dengan anak-anaknya menjadi momen berharga. Stabilitas finansial yang ia rasakan memberikan rasa aman, mengizinkannya untuk merasakan momen kebersamaan dengan keluarganya dengan lebih intens.

Analisis ini sejalan dengan pandangan teoritis Budiyo (2015), yang menegaskan bahwa kebutuhan pangan, sandang, dan papan menjadi dasar penting dalam menciptakan lingkungan keluarga yang stabil dan harmonis. Ketika kebutuhan ini terpenuhi dengan cukup, keluarga memiliki fondasi yang kuat untuk mengatasi stres yang mungkin timbul.

Dalam kaitannya dengan konteks pengalaman informan, hasil wawancara menyoroti kesamaan dan perbedaan situasi ekonomi. Misalnya, informan SM (Sabtu, 17 Juni 2023) mengungkapkan awal yang sulit setelah ditinggal oleh suaminya, namun melalui usaha dan ketekunan, ia berhasil menciptakan perbaikan dalam kondisi ekonomi keluarganya. Respons semacam ini menggambarkan ketangguhan individu dalam menghadapi tantangan yang sulit.

Pengalaman dan kesaksian dari para informan ini juga disokong oleh pengamatan orang-orang di sekitar mereka, seperti tetangga SM (T, 51), yang mengakui kemampuan SM dalam mengatasi ujian berat kehilangan suami dan menghadapi tanggung jawab sendirian. Adanya dukungan dari keluarga juga terlihat dalam pernyataan ibu BA (ML) dan ibu FNA (HP) yang merasa bangga melihat anak-anak mereka berhasil melewati tantangan dalam hidup. Hal ini menunjukkan bagaimana kehadiran dan peran keluarga dalam mendukung anggota keluarga lainnya dapat membantu dalam membangun rasa percaya diri dan motivasi.

Dalam hal dukungan dari lingkungan yang lebih luas, informan WS (Minggu, 18 Juni 2023) dan informan MW (Jumat, 23 Juni 2023) menggambarkan bagaimana mereka mengatasi kesulitan ekonomi melalui upaya mandiri, seperti membuka usaha sendiri. Selain itu, mereka juga mengakui adanya dukungan dari lingkungan sekitar, termasuk tetangga dan komunitas, yang turut berperan dalam membantu mereka merawat anak-anak dan mengatasi tantangan finansial.

Secara keseluruhan, hasil wawancara dengan berbagai informan menggambarkan gambaran yang kaya dan nuansa yang berbeda dalam menghadapi stres dan menjaga kesejahteraan keluarga melalui pemenuhan kebutuhan. Meskipun situasi ekonomi berbeda-beda di antara mereka, adanya rejeki yang diberikan oleh Allah dan dukungan ekonomi dari lingkungan sekitar, termasuk keluarga dan tetangga, membuktikan betapa pentingnya aspek ini dalam membangun fondasi yang kokoh bagi kesejahteraan keluarga.

2. Pendidikan Anak

Pentingnya pendidikan anak sebagai fondasi membangun masa depan yang lebih baik menjadi tema sentral dalam hasil wawancara dengan berbagai informan. Mereka secara sadar menyadari pentingnya memberikan akses pendidikan yang baik bagi anak-anak mereka, meskipun pendekatan yang mereka ambil mungkin beragam. Beberapa di antara mereka, seperti informan 2 dan 3, mengadopsi pendekatan informal dengan memberikan pembelajaran di rumah tentang nilai-nilai agama dan sopan santun. Sementara itu, informan 4 lebih menekankan dukungan pada pendidikan formal. Meskipun pendekatan berbeda, tujuan yang sama diakui oleh semua informan: memberikan anak-anak alat yang diperlukan untuk mencapai kesuksesan di masa depan.

Terkait hal ini, hasil wawancara mencerminkan pemahaman informan tentang pentingnya investasi dalam pendidikan anak. Pendidikan tidak hanya berfungsi sebagai sarana belajar, tetapi juga sebagai pintu gerbang menuju peluang kemajuan yang dapat memberikan dampak positif pada kualitas hidup keluarga secara keseluruhan. Pandangan ini sejalan dengan pandangan teoritis yang dikemukakan oleh Budiyo (2015), yang menegaskan bahwa pendidikan anak memiliki dampak besar dalam membentuk generasi yang terampil dan terdidik, berpotensi mencapai impian mereka, serta memberikan kontribusi yang positif pada masyarakat.

Dari hasil wawancara tersebut, informan 1 (Jumat, 9 Juni 2023) menegaskan pentingnya pendidikan, nilai-nilai agama, dan kasih sayang dalam pengasuhan anak-anak. Informan 2 (Minggu, 11 Juni 2023) dan informan 3 (Sabtu, 17 Juni 2023) menunjukkan bahwa meskipun anak-anak mereka belum bersekolah formal, mereka tetap memberikan pembelajaran penting di rumah, baik dalam hal pengetahuan umum maupun adab sopan santun. Informan 4 (Minggu, 18 Juni 2023) menggarisbawahi peran pendidikan formal dalam mempersiapkan anak-anak untuk masa depan.

Selain itu, hasil wawancara juga menggambarkan bagaimana informan 5 (Jumat, 23 Juni 2023) berusaha memberikan panduan kepada anak-anaknya tentang hal-hal yang patut dan tidak patut dilakukan, meskipun kadangkala proses ini menantang. Wawancara ini mencerminkan upaya para informan dalam mengasuh anak-anak mereka dengan memberikan perhatian, bimbingan, dan panduan dalam menghadapi realitas kehidupan.

Dalam keseluruhan wawancara, tampak bahwa para informan memiliki fokus yang kuat pada pendidikan, nilai-nilai agama, dan memberikan kasih sayang yang cukup dalam mengasuh anak-anak mereka. Meskipun metode yang diterapkan beragam, semuanya bermaksud untuk membimbing anak-anak dalam memahami pentingnya nilai-nilai dalam hidup dan mempersiapkan mereka untuk tumbuh menjadi individu yang bertanggung jawab dan baik secara moral.

3. Mempertahankan Kesejahteraan Keluarga

Memelihara kesejahteraan keluarga membutuhkan perhatian terhadap kesehatan fisik dan mental, hubungan harmonis, serta manajemen keuangan yang bijak. Informan SM dan WS menggarisbawahi pentingnya menjaga keseimbangan dalam mengatasi tuntutan pekerjaan dan merawat anak-anak (Sabtu, 17 Juni 2023, dan Minggu, 18 Juni 2023). Dalam upaya ini, dukungan dari lingkungan dan tetangga juga menjadi kunci penting, seperti yang terlihat dalam komentar tetangga mereka (Sabtu, 17 Juni 2023, dan Jumat, 23 Juni 2023).

Dalam perspektif teoritis, mempertahankan kesejahteraan keluarga melibatkan serangkaian tindakan yang mencakup menjaga kesehatan fisik dan mental anggota keluarga, membangun hubungan harmonis, serta mengelola aspek keuangan dengan bijak (Afriluyanto, 2018). Tindakan ini mencakup pengadopsian gaya hidup sehat, menjaga komunikasi yang baik dalam keluarga, dan mengatur keuangan secara hati-hati untuk menghadapi berbagai tantangan. Selain itu, dalam lingkungan keluarga yang penuh cinta dan pemahaman, penting untuk memupuk nilai-nilai seperti dukungan saling mendukung, kepercayaan, dan kerjasama.

Dari hasil analisis wawancara, informan 1 (Jumat, 9 Juni 2023) menegaskan bahwa menjaga kesejahteraan keluarga melibatkan berbagai tindakan seperti mengatur keuangan dengan bijak dan memberikan perhatian yang cukup kepada anak-anak. Ibu BA, yaitu ML (42), menyoroti pentingnya dukungan dari keluarga dan tetangga sebagai faktor penentu dalam menjaga kesejahteraan keluarga (Jumat, 9 Juni 2023). Informan 2, FNA, menekankan pentingnya mencari pekerjaan yang disukai dan memberikan perhatian khusus kepada anak-anak (Minggu, 11 Juni 2023).

Pendapat ini dikuatkan oleh ibu FNA, HP (49), yang menggarisbawahi tekad dan semangat sebagai kunci bagi orang tua tunggal dalam mempertahankan kesejahteraan keluarga (Minggu, 11 Juni 2023). Informan SM (Sabtu, 17 Juni 2023) menyoroti pentingnya keseimbangan antara merawat anak-anak dan merawat diri sendiri, serta mengakui peran besar dukungan sosial dari tetangga dalam mengatasi tantangan. Pendapat ini juga dibagikan oleh tetangga SM, T (51), yang menegaskan pentingnya menjaga komunikasi yang baik dengan orang-orang di sekitarnya (Sabtu, 17 Juni 2023). Informan WS (Minggu, 18 Juni 2023) juga menegaskan pentingnya mengatur keuangan dengan bijaksana dan memberikan perhatian yang cukup kepada anak-anaknya.

Pandangan ini diperkuat oleh N (8), anak WS, yang mengakui pentingnya menjaga keseimbangan antara merawat diri dan merawat anak-anak (Minggu, 18 Juni 2023). Informan MW (Jumat, 23 Juni 2023) menekankan pentingnya fokus pada pekerjaan dan hubungan dengan anak-anak dalam mempertahankan kesejahteraan keluarga. Secara keseluruhan, hasil wawancara menggambarkan bahwa menjaga kesejahteraan keluarga melibatkan sejumlah tindakan yang meliputi pengaturan keuangan yang bijak, menjaga kesehatan fisik dan mental, serta memberikan perhatian dan dukungan yang cukup kepada anak-anak.

Meskipun pendekatan yang digunakan oleh para informan beragam, mereka memiliki tujuan yang sama yaitu memastikan kebahagiaan dan kesejahteraan keluarga mereka. Hasil analisis dari wawancara dengan para informan secara kuat menegaskan signifikansi pemenuhan kebutuhan, pendidikan anak, dan upaya menjaga kesejahteraan keluarga sebagai strategi utama dalam mengatasi stres bagi orang tua tunggal.

Para informan menunjukkan tekad dan semangat yang luar biasa dalam menghadapi tantangan kehidupan sebagai orang tua tunggal, terutama dalam situasi perceraian atau kehilangan suami, yang melibatkan tekanan finansial dan emosional yang kompleks. Mereka juga menunjukkan bahwa dukungan dari lingkungan sosial, termasuk keluarga, tetangga, dan teman-teman, memainkan peran yang sangat penting dalam membantu mereka menjaga kesejahteraan keluarga di wilayah Pamulang Barat, Tangerang Selatan, Banten.

Penelitian ini juga merangkum hasil-hasil penelitian sebelumnya oleh Suprihatin pada tahun 2018 dan penelitian lainnya, yang mengungkapkan bahwa strategi mengatasi stres yang diadopsi oleh orang tua tunggal mencakup berbagai pendekatan, seperti pemecahan masalah, dukungan sosial, aktivitas fisik, dimensi religi dan spiritual, serta pemanfaatan humor. Dalam konteks situasi yang beragam, tetapi dengan fokus yang konsisten pada pemenuhan kebutuhan dan pendidikan anak, serta kesejahteraan keluarga secara keseluruhan, para orang tua tunggal menunjukkan tekad yang luar biasa dan semangat dalam menjaga keseimbangan dan mencapai kesuksesan di tengah tantangan yang mereka hadapi.