

## **BAB VI**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **6.1 Kesimpulan**

Orang tua tunggal menghadapi tingkat stres yang tinggi, terutama dalam hubungan dengan anak-anak mereka, Jumlah orang tua tunggal 14,84% dan ayah tunggal 4,05% (Monica, Widajanti dan Suyatno, 2019) Jumlah warga yang menjadi janda di Kota Tangerang Selatan akibat kasus perceraian di pengadilan agama Tangerang meningkat dari 3.000 kasus pada tahun 2017 menjadi 3.500 kasus pada tahun 2018 (Poskotanews.com, 2019).

Kasus yang terjadi di Pamulang Barat Kota Tangerang Selatan Profinsi Banten (Data Konsolidasi Bersih (DKB) Semester I, 2022) yang mencapai 694 cerai hidup dan 1.693 cerai mati dari total jumlah penduduk Kelurahan Pamulang Barat yang berjumlah 52.930 jiwa. Kasus perceraian, baik yang disebabkan oleh kekerasan dari suami maupun yang terjadi karena ditinggal mati oleh suami, adalah situasi yang memengaruhi orang tua tunggal dengan cara yang berbeda. Dalam kasus kekerasan, stres yang dialami dapat berasal dari pengalaman traumatis selama pernikahan, serta perasaan kesepian dan kehilangan yang muncul setelah perceraian. Di sisi lain, perceraian akibat kematian suami juga memunculkan stres, terutama dalam hal beradaptasi dengan peran baru sebagai orang tua tunggal dan mengatasi rasa kehilangan yang mendalam.

Sementara tanda-tanda stres fisik dan mental cenderung tinggi. Penelitian ini menyoroti bahwa strategi mengatasi stres berfokus pada pemecahan masalah (Friedman, 1998). Ini tercermin dalam kemampuan mereka untuk menerima dan mencari makna positif dari masalah yang dihadapi serta berserah diri kepada Tuhan dalam menghadapinya. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa faktor-faktor seperti ukuran keluarga dan kondisi stres memiliki pengaruh signifikan terhadap kesejahteraan keluarga. Dalam hal ini penulis membagi kesimpulan menjadi dua jenis, diantaranya:

## 1. Cerai Hidup

Orang tua tunggal yang mengalami perceraian atau kehilangan suami menghadapi tingkat stres yang cukup tinggi. Pengalaman perlakuan kasar dari pasangan sebelumnya, trauma akibat kekerasan fisik, dan perasaan lega karena telah terlepas dari situasi yang merugikan mereka. Respons individu terhadap stres ini melibatkan tahap adaptasi yang penuh tantangan, sering kali disertai oleh perasaan cemas dan khawatir terkait dengan masa depan jodoh mereka.

Dalam mengatasi dampak stres tersebut, dukungan sosial dari keluarga dan teman-teman, bersama dengan upaya untuk menyesuaikan diri dengan peran baru sebagai orang tua tunggal karena dihadapkan oleh situasi yang mendesak, muncul sebagai strategi kritis. Para orang tua tunggal berupaya keras untuk mengatasi dampak-dampak negatif stres dengan memanfaatkan dukungan sosial dan dengan tekad untuk menciptakan kehidupan yang lebih baik, baik untuk diri mereka sendiri maupun untuk anak-anak mereka. Mereka juga mengelola emosi dengan bijaksana, menghindari situasi yang menimbulkan stres, mencari dukungan sosial, dan bahkan menggunakan humor sebagai alat untuk menghadapi situasi sulit.

## 2. Cerai Mati

Sumber stres utama mereka berasal dari peran ganda sebagai kepala rumah tangga dan ibu rumah tangga. Selain itu, banyak di antara mereka masih merasakan rindu terhadap mantan suami, bahkan ada yang merasa takut untuk memasuki pernikahan baru karena ketakutan akan mengalami kehilangan yang sama. Dengan demikian, stres yang mereka alami tidak hanya terkait dengan tugas rumah tangga yang berat, tetapi juga dengan perasaan emosional yang kompleks terkait dengan hubungan dan masa depan mereka.

Para orang tua tunggal ini juga memprioritaskan pemenuhan kebutuhan dasar seperti pangan, sandang, dan papan serta menjaga stabilitas keuangan keluarga. Mereka memberikan akses pendidikan yang baik kepada anak-anak, mengajarkan nilai-nilai agama dan adab, dan memberikan perhatian dan kasih sayang yang cukup. Selain itu, mereka mengelola komunikasi yang baik dan keuangan keluarga dengan bijaksana. Mereka menunjukkan tekad dan semangat yang kuat dalam menghadapi tantangan hidup, dengan fokus pada pembentukan generasi yang terdidik, berbudi pekerti baik, dan mampu mengatasi berbagai cobaan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa orang tua tunggal yang mengalami perceraian atau kehilangan suami menghadapi tingkat stres yang tinggi. Faktor-faktor seperti perlakuan kasar, trauma, dan perasaan kesepian memicu stres. Mereka mengatasi stres dengan dukungan sosial, adaptasi, pengelolaan emosi, dan berbagai strategi positif. Dalam situasi yang sulit, para orang tua tunggal tetap fokus pada pemenuhan kebutuhan keluarga, pendidikan anak, dan kesejahteraan secara menyeluruh, menunjukkan ketekunan dan tekad yang kuat untuk menciptakan kehidupan yang lebih baik.

## **6.2 Saran**

Saran ini ditujukan kepada Orang Tua Tunggal dan Lembaga yang bekerja dalam bidang kesejahteraan sosial, serta berfokus pada mendukung orang tua tunggal yang mengalami stres akibat perceraian atau kehilangan suami. Saran-saran ini dibagi menjadi dua tujuan, untuk Orang Tua Tunggal dan Lembaga. Saran ini juga dikumpulkan berdasarkan hasil penelitian yang mengidentifikasi berbagai strategi yang digunakan oleh orang tua tunggal untuk mengatasi stres dan menjaga kesejahteraan keluarga mereka dalam situasi yang sulit, Saran-saran tersebut adalah:

## 1. Orang Tua Tunggal

- a. **Manfaatkan Dukungan Sosial:** Dukungan dari keluarga, teman-teman, dan komunitas memiliki peran yang sangat penting. Orang tua tunggal perlu mengajukan permintaan bantuan dan berkomunikasi dengan individu terdekat ketika merasakan stres. Terkadang, berbicara tentang masalah dapat membantu meredakan tingkat stres.
- b. **Prioritaskan Kesehatan Emosional:** Pengenalan dan pengelolaan emosi menjadi hal penting. Teknik relaksasi seperti meditasi, yoga, atau latihan pernapasan dapat digunakan untuk mengurangi stres. Jika menghadapi kesulitan dalam mengendalikan emosi, pertimbangkan konseling atau terapi.
- c. **Pentingnya Komunikasi:** Komunikasi yang efektif dengan anak-anak memiliki signifikansi yang besar. Penting untuk tetap terbuka dan jujur tentang situasi keluarga, disesuaikan dengan usia anak-anak. Hal ini membantu mereka memahami peristiwa yang terjadi dan meningkatkan rasa aman.
- d. **Berfokus pada Solusi:** Sebagaimana penelitian menunjukkan, pendekatan yang efektif adalah menekankan pemecahan masalah. Identifikasi permasalahan utama yang perlu diselesaikan dan rencanakan langkah konkret untuk mengatasi masalah tersebut.
- e. **Adopsi Gaya Hidup Sehat:** Gaya hidup sehat, termasuk rutinitas olahraga dan pola makan yang seimbang, membantu menjaga kesehatan fisik dan emosional. Pastikan untuk mendapatkan tidur yang cukup, karena kurang tidur dapat meningkatkan tingkat stres.
- f. **Pendekatan Spiritual:** Bagi individu dengan keyakinan agama, praktik spiritual dapat menjadi sumber kekuatan dan ketenangan. Luangkan waktu untuk beribadah atau merenung guna menghadapi stres dengan lebih baik.

- g. Pendekatan Kreatif: Manfaatkan humor dan kreativitas dalam menghadapi situasi sulit. Kadang-kadang, melihat sisi humor dalam kehidupan atau mengejar hobi yang disukai dapat membantu mengurangi tingkat stres.
- h. Manajemen Keuangan Bijak: Perhatikan manajemen keuangan keluarga dengan cermat. Buat anggaran dan prioritas untuk memastikan kebutuhan dasar keluarga terpenuhi. Juga pertimbangkan untuk mencari pelatihan atau sumber daya yang dapat meningkatkan keterampilan keuangan orang tua tunggal.
- i. Pendidikan Anak: Wajib memberikan pendidikan yang baik kepada anak-anak serta mendukung dalam mencapai prestasi akademis dan ajarkan nilai-nilai agama dan moral. Ini akan membantu mereka tumbuh menjadi individu yang kuat dan berbudi pekerti baik.

## 2. Lembaga

- a. Program Dukungan Emosional: Lembaga dapat mengembangkan program dukungan emosional yang melibatkan konseling dan terapi psikologis untuk membantu orang tua tunggal mengatasi stres dan perasaan terbebani akibat perceraian atau kehilangan suami. Program harus difokuskan pada pengembangan keterampilan koping emosional dan manajemen stres.
- b. Program Pelatihan Keterampilan: Lembaga dapat menyelenggarakan program pelatihan yang membantu orang tua tunggal dalam mengembangkan keterampilan praktis, seperti pengelolaan keuangan, perencanaan harian, dan manajemen waktu. Tentu akan membantu mereka menciptakan kehidupan yang lebih mandiri.

- c. Dukungan Sosial: Lembaga juga dapat memfasilitasi kelompok dukungan sosial di mana orang tua tunggal dapat berbagi pengalaman dan strategi dengan sesama yang menghadapi situasi serupa. Dukungan sosial dapat mengurangi perasaan isolasi dan meningkatkan perasaan keterhubungan.

Saran ini diberikan untuk membantu orang tua tunggal yang mengalami stres akibat perceraian atau kehilangan suami agar dapat mengatasi tantangan tersebut dengan lebih baik dan menjaga kesejahteraan keluarga mereka. Dengan dukungan dan sumber daya yang tepat, mereka dapat mengembangkan ketahanan emosional dan menciptakan kehidupan yang lebih baik bagi diri mereka sendiri dan anak-anak mereka.