



## Strategi Mengatasi Stres Dan Mempertahankan Kesejahteraan Keluarga Pada Orang Tua Tunggal: Studi Kasus Pamulang Barat

**Prayoga Pangestu**

Ilmu Kesejahteraan Sosial, Fakultas Ilmu Sosial dan Politik,  
Universitas Muhammadiyah Jakarta

**Amin Tohari**

Ilmu Kesejahteraan Sosial, Fakultas Ilmu Sosial dan Politik,  
Universitas Muhammadiyah Jakarta

Korespondensi penulis: [ogapangestu26v@gmail.com](mailto:ogapangestu26v@gmail.com)

**Abstract.** *Single parents face stressful challenges that detrimentally affect individual well-being and disrupt family dynamics. This research reveals various strategies for coping with stress, including emphasizing solutions, maintaining emotional balance, and seeking social support. Through a qualitative approach, interviews with six single parents uncovered diverse strategies, such as emphasizing solutions, maintaining emotional balance, engaging in positive activities, participating in spiritual practices, and relying on a strong community role. Their perseverance in meeting family needs, providing quality education, and maintaining well-being demonstrates inspirational determination. The research highlights the crucial role of social support and perseverance in responding to the impact of stress on single parents, influencing overall family well-being.*

**Keywords:** *Family Well-Being, Single Parents, Stress, Stress Coping Strategies.*

**Abstrak.** Orang tua tunggal menghadapi tantangan stres yang merugikan kesejahteraan individu dan mengganggu dinamika keluarga. Penelitian ini mengungkapkan berbagai strategi mengatasi stres, termasuk penekanan pada solusi, menjaga keseimbangan emosional, dan dukungan sosial. Melalui pendekatan kualitatif, penelitian dengan lima orang tua tunggal mengungkapkan beragam strategi, termasuk penekanan pada solusi, menjaga keseimbangan emosional, aktivitas positif, kegiatan spiritual, serta peran komunitas yang kuat. Ketekunan mereka dalam memenuhi kebutuhan keluarga, memberikan pendidikan yang baik, dan menjaga kesejahteraan menunjukkan tekad yang inspiratif. Hasil penelitian menyoroti peran penting dukungan sosial dan ketekunan dalam merespons dampak stres pada orang tua tunggal, memengaruhi stabilitas kesejahteraan keluarga secara menyeluruh.

**Kata Kunci:** Kesejahteraan Keluarga, Orang Tua Tunggal, Strategi Mengatasi Stres, Stres.

### PENDAHULUAN

Keluarga sebagai unit sosial terkecil, memiliki peran sentral dalam membentuk karakter dan kesejahteraan individu. Pendidikan anak dimulai sejak lahir, diarahkan oleh orang tua dan lingkungan untuk menciptakan individu berakhlak terpuji. Jumlah orang tua tunggal di Indonesia sebanyak 18,25% dari total penduduk dan jumlahnya meningkat 0,1% setiap tahunnya.

Jumlah orang tua tunggal 14,84% dan ayah tunggal 4,05% (Monica, Widajanti dan Suyatno, 2019) Hal ini menunjukkan bahwa orang tua tunggal adalah kelompok yang cukup signifikan di Indonesia. Tuntutan ganda dalam mengurus anak dan pekerjaan, serta kesulitan menjalin hubungan sosial yang sehat, menjadi sumber stres. Keputusan menjadi orang tua

tunggal dapat menyebabkan stres karena menuntut penyesuaian terhadap perubahan, perasaan kehilangan, dan rasa tidak mampu mengatasi masalah berat. Dalam situasi orang tua tunggal, dukungan sosial memiliki peran penting dalam membantu mengatasi stres dan mengembangkan strategi efektif untuk menghadapi tantangan sehari-hari menurut Ashary (2021).

Menurut literatur (Robbins & McFadden, 2003) orang tua tunggal, khususnya ibu, menghadapi tantangan seperti penurunan ekonomi, kurangnya dukungan sistem, rendahnya rasa percaya diri, penurunan kepuasan pribadi, dan peningkatan tekanan waktu. Pengelolaan waktu antara pekerjaan, pengasuhan anak, dan tugas rumah tangga merupakan tugas sulit yang dapat menyebabkan konflik dan tekanan pada ibu sebagai orang tua tunggal. Orang tua tunggal, yang sekarang diterima secara lebih terbuka dalam masyarakat, menghadapi peningkatan jumlah kasus perceraian di Kota Tangerang Selatan, yang mencerminkan fenomena umum terkait kematian atau perceraian keluarga. Aber (1997) menjelaskan bahwa peningkatan jumlah janda di wilayah ini, khususnya akibat perceraian, memiliki dampak signifikan pada proses pengasuhan anak.

Pandangan terhadap orang tua tunggal telah berubah di masyarakat, tidak lagi dianggap sebagai hal tabu. Di Kota Tangerang Selatan, yang memiliki jumlah penduduk terbesar kedua setelah Kota Tangerang, tercatat sekitar 12 kasus perceraian setiap hari pada tahun 2017. Data dari Pengadilan Agama Kabupaten Tangerang menunjukkan sekitar 4.000 kasus perceraian di wilayah tersebut pada tahun yang sama (ARSIPHUKUMBISNIS, 2018). Tingginya angka perceraian dan kematian orang tua dalam keluarga di Kota Tangerang Selatan mencerminkan keumuman fenomena orang tua tunggal, yang seringkali disebabkan oleh kasus kematian atau perceraian. Jumlah warga yang menjadi janda akibat perceraian di pengadilan agama Tangerang meningkat dari 3.000 kasus pada tahun 2017 menjadi 3.500 kasus pada tahun 2018, memberikan dampak signifikan pada proses pengasuhan anak (Poskotanews.com, 2019). Profesi kesejahteraan sosial memiliki peran krusial dalam mendukung orang tua tunggal mengelola stres dan menjaga kesejahteraan.

Mereka sering mengalami tekanan tinggi sebagai pemimpin keluarga dan pencari nafkah. Ilmu kesejahteraan sosial berusaha memahami serta menangani isu-isu sosial yang mempengaruhi individu, khususnya orang tua tunggal, untuk memaksimalkan potensinya. Dengan ketahanan luar biasa, orang tua tunggal dapat menghadapi tekanan, menjaga keseimbangan hidup, dan memanfaatkan sumber daya. Profesi kesejahteraan sosial membantu mereka dengan dukungan, pelatihan, dan sumber daya untuk mengatasi stres. Banyak orang

tua tunggal yang telah berhasil mengatasi stres, pengalaman dan strategi mereka menjadi pembelajaran berharga bagi ilmu kesejahteraan sosial.

Sebagai mitra penting, profesi ini berkontribusi pada stabilitas keluarga dan perkembangan positif individu serta masyarakat. Dukungan sosial dari lingkungan dan keluarga menjadi kunci dalam membantu orang tua tunggal mengatasi stres dan mempertahankan kesejahteraan keluarga melalui program-program dukungan, bantuan finansial, dan peningkatan kesadaran masyarakat terhadap peran serta tantangan yang dihadapi oleh orang tua tunggal. Judul penelitian "Strategi Orang Tua Tunggal dalam Mengatasi Stres untuk Mempertahankan Kesejahteraan Keluarga" mencerminkan urgensi strategi ini.

## **KAJIAN TEORITIS**

### **Stres**

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

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

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

## **Strategi Mengatasi Stres**

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

### **1. Macam-macam strategi mengatasi stress**

Menurut (Wiratama & Romadhani, 2021) Strategi mengatasi stres bisa disebut sebagai upaya, pikiran, atau perilaku khusus yang digunakan oleh seseorang untuk mengatasi stres atau peristiwa hidup yang sulit. Terdapat banyak strategi mengatasi stres yang berbeda, seperti fokus pada masalah, fokus pada emosi, menghindari sumber stress, kegiatan religi, dukungan social, humor, dan olahraga.

### **2. Faktor-faktor yang mempengaruhi strategi mengatasi stress**

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

- a) Kepribadian: Kepribadian mempengaruhi bagaimana seseorang mengatasi stres melalui strategi mengatasi stres.
- b) Optimisme: Orang yang memiliki tingkat optimisme yang tinggi cenderung lebih mampu mengatasi stres yang lebih baik.
- c) Kemandirian: Orang yang mandiri cenderung lebih mampu mengatasi stres dan memiliki kemampuan untuk mengatasi masalah secara efektif.
- d) Kemampuan emosional: Orang yang memiliki kemampuan emosional yang baik cenderung memiliki kemampuan untuk mengatasi emosi mereka sendiri dan orang lain.
- e) Kemampuan kognitif: Orang yang memiliki kemampuan berpikir kritis dalam memecahkan masalah, cenderung lebih mampu mengatasi stres yang lebih baik.

### **3. Fungsi Mengatasi Stres**

Dalam (Sadikin & Subekti, 2013) menjelaskan tentang fungsi serta manfaat mengatasi stress. Mengatasi stres meningkatkan kualitas hidup. Ini melibatkan perbaikan mood, pengelolaan tekanan, dan pengembangan strategi untuk masa depan. Dukungan sosial juga penting, memperkuat hubungan interpersonal. Hasilnya, meningkatkan kesejahteraan dan mencapai tujuan hidup secara holistik.

## **Orang Tua Tunggal**

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

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

## **Kesejahteraan Keluarga**

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

Oleh karena itu (Afriluyanto, 2018) menjelaskan betapa penting bagi orang tua tunggal untuk memastikan bahwa mereka memberikan norma dan nilai-nilai yang positif dan menguntungkan bagi anak-anak mereka. Perencanaan dan tujuan bersama dapat membantu membangun rasa tanggung jawab dan kemandirian anak-anak. Maka dari itu, untuk mencapai kesejahteraan keluarga yang optimal, perlu dilakukan upaya secara komprehensif dan terpadu yang melibatkan berbagai faktor tersebut seperti dukungan dari sosial ataupun kondisi ekonomi yang membantu.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini dilaksanakan di Lingkungan Masyarakat Pamulang Barat, Tangerang Selatan, Banten, dipilih karena tingginya jumlah kasus perceraian, baik cerai hidup maupun cerai mati. Peneliti memfokuskan pengumpulan data dan pengolahan data selama kurang lebih

2 bulan, terdiri dari 1 bulan pengumpulan data dan 1 bulan untuk pengolahan data, sejak tanggal dikeluarkannya ijin penelitian. Proses bimbingan skripsi juga berlangsung selama periode tersebut.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, yang bertujuan untuk memahami dan menjelaskan fenomena sosial atau kemanusiaan secara mendalam. Metode ini melibatkan wawancara, diskusi, dan observasi untuk menuturkan serta menafsirkan data tentang situasi, hubungan, kegiatan, pandangan, sikap, proses, pengaruh, kelainan, kecenderungan, pertentangan, dan sebagainya. Sugiyono (2022) menyatakan bahwa penelitian kualitatif berlandaskan pada filsafat postpositivisme, menggunakan instrumen kunci, dan mengambil sampel data secara purposive dan snowball.

Teknik pengumpulan data triangulasi digunakan untuk meningkatkan validitas, ketangguhan hasil, pemahaman mendalam, dan konteks yang luas dalam menggambarkan cara orang tua tunggal mengatasi stres serta menjaga kesejahteraan keluarga. Penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling dan snowball sampling dengan total 10 informan, terbagi menjadi 5 informan utama dan 5 informan pendukung. Jumlah informan ini didasarkan pada data jumlah orang tua tunggal di Kelurahan Pamulang Barat, yang mencapai 2.387 jiwa dari total penduduk 52.930 jiwa (DKB Semester I Tahun 2022, 2022). Sugiono (2022) menjelaskan bahwa teknik purposive sampling berfokus pada pertimbangan tertentu dalam pemilihan individu, sementara snowball sampling melibatkan pertumbuhan jumlah sampel dari beberapa sampel awal.

Dengan menerapkan kedua teknik tersebut, peneliti memilih 5 informan utama yang dianggap mewakili karakteristik dan pengalaman orang tua tunggal di Kelurahan Pamulang Barat. Informan dipilih berdasarkan kriteria seperti status baru sebagai orang tua tunggal dan pengalaman dalam mengatasi stres untuk menjaga kesejahteraan keluarga. Pemilihan informan dilakukan secara selektif dan subjektif, dengan harapan bahwa representasi informan mencerminkan keberagaman pengalaman dan strategi yang digunakan oleh orang tua tunggal di kelurahan tersebut. Dalam penelitian ini, kriteria pemilihan informan mencakup:

1. Status Orang Tua Tunggal: Informan harus merupakan orang tua tunggal yang tengah menghadapi tantangan stres dalam mengelola kehidupan keluarga, memastikan pengalaman langsung terkait dengan topik penelitian.
2. Usia Orang Tua Tunggal: Rentang usia ditetapkan pada fase awal dewasa, antara 26 hingga 35 tahun, untuk menggali perubahan strategi mengatasi stres seiring perjalanan waktu dan transformasi sosial.

3. Usia Perkawinan: Terfokus pada perceraian dalam rentang usia perkawinan yang relatif pendek, sekitar lima tahun, termasuk cerai mati dan cerai hidup.
4. Usia Anak: Rentang usia anak mencakup tahap awal perkembangan, dari masa balita hingga masa kanak-kanak, untuk memahami dampak stres pada berbagai tahapan kehidupan anak.
5. Merawat Anak: Informan adalah orang tua tunggal yang masih aktif dalam merawat dan mendidik anak-anak mereka.
6. Bekerja: Orang tua tunggal yang bekerja untuk memenuhi kebutuhan keluarga, memperhitungkan aspek pekerjaan sebagai faktor yang memengaruhi stres.

**Tabel 1. Data Informan Penelitian**

No	Nama	Jenis Kelamin	Usia	Pekerjaan	Status
1	BA	Perempuan	30	CRO Lembaga Amil Zakat	Informan Utama
2	FNA	Perempuan	27	Asisten Rumah Tangga	Informan Utama
3	SM	Perempuan	35	Asisten Rumah Tangga	Informan Utama
4	WS	Perempuan	30	Rumah Makan	Informan Utama
5	MW	Perempuan	32	Warung	Informan Utama
6	ML	Perempuan	42	Penjual Sayur	Informan Pendukung
7	HP	Perempuan	49	Ibu Rumah Tangga	Informan Pendukung
8	T	Laki-laki	51	Marbot Masjid	Informan Pendukung
9	N	Laki-laki	8	Siswa	Informan Pendukung
10	ID	Perempuan	44	Ibu Rumah Tangga	Informan Pendukung

Prosedur pengumpulan data melibatkan tiga teknik utama, yaitu observasi, wawancara, dan studi dokumen. Observasi, baik partisipan maupun *non-partisipan*, dilakukan untuk memahami interaksi dan perilaku orang tua tunggal. Wawancara terstruktur dengan orang tua tunggal di Pamulang Barat, Tangerang Selatan, dilakukan secara langsung untuk mendapatkan data mendalam mengenai strategi mengatasi stres. Studi dokumen, termasuk foto-foto, digunakan sebagai pelengkap untuk memperoleh informasi tambahan tentang fenomena yang diteliti. Kombinasi teknik ini diharapkan memberikan data yang komprehensif sesuai dengan fokus dan tujuan penelitian.

## **HASIL DAN 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.



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

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.

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

Orang tua tunggal, terutama yang mengalami perceraian atau kehilangan suami, mengalami tingkat stres tinggi. Beban emosional dan tanggung jawab ganda dalam memberikan perhatian dan dukungan bagi anak-anak menjadi pemicu utama. Ketidakpastian finansial dan perasaan kesepian juga menambah tingkat stres. Dukungan sosial dan strategi pengelolaan stres penting dalam mengatasi beban kerja yang meningkat. Meskipun menghadapi tantangan, banyak orang tua tunggal berusaha keras untuk memberikan kehidupan yang lebih baik bagi diri mereka dan anak-anak.

Wawancara dengan lima orang tua tunggal menunjukkan bahwa beban kerja tinggi, tekanan finansial, konflik hubungan, dan perubahan hidup seperti perceraian menjadi penyebab stres. Dukungan sosial dan usaha kuat membantu mereka mengatasi dampak stres, seperti gangguan tidur dan masalah kesehatan mental. Penelitian ini menyoroti pentingnya dukungan sosial dan strategi pengelolaan stres dalam membantu orang tua tunggal menghadapi perubahan hidup dan meningkatkan kualitas hidup mereka.

Penelitian ini menyajikan gambaran mendalam tentang stres yang dialami oleh orang tua tunggal di Pamulang Barat, Tangerang Selatan, Banten. Faktor-faktor penyebab stres dan dampaknya, yang diidentifikasi melalui wawancara dengan informan, memberikan

pemahaman kaya mengenai pengalaman orang tua tunggal dalam menghadapi perceraian atau kehilangan suami. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi panduan bagi pihak terkait dalam memberikan dukungan dan solusi kepada orang tua tunggal yang mengalami stres.

### **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).

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.

### **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.

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.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Dalam penelitian ini, terdapat dua jenis orang tua tunggal, yaitu yang bercerai hidup dan yang bercerai mati. Orang tua tunggal yang mengalami perceraian hidup cenderung lebih Bahagia karena lepas dari penderitaan pasca berumahtangga, tetapi tidak menutup kemungkinan trauma yang dimilikinya hilang dengan mudah. Dukungan sosial, manajemen

emosi, dan humor menjadi strategi kritis dalam mengatasi dampak stres. Sementara itu, orang tua tunggal yang bercerai mati mengalami stres terkait peran ganda sebagai kepala rumah tangga dan ibu rumah tangga.

Stres mereka tidak hanya terkait tugas rumah tangga, tetapi juga dengan perasaan emosional terkait hubungan dan masa depan. Keduanya menunjukkan tekad kuat untuk memastikan pemenuhan kebutuhan keluarga, pendidikan anak, dan kesejahteraan keluarga. Saran-saran berfokus pada membantu orang tua tunggal mengatasi stres akibat perceraian atau kehilangan suami. Disarankan agar orang tua tunggal memanfaatkan dukungan sosial dari keluarga dan teman-teman, memprioritaskan kesehatan emosional dengan teknik relaksasi, berkomunikasi efektif dengan anak-anak, fokus pada pemecahan masalah, adopsi gaya hidup sehat, mengaplikasikan pendekatan spiritual, menggunakan kreativitas dan humor, mengelola keuangan dengan bijak, memberikan pendidikan yang baik kepada anak-anak, serta mencari dukungan emosional dan pelatihan keterampilan.

Sementara itu, lembaga dapat membantu dengan mengembangkan program dukungan emosional dan pelatihan keterampilan untuk orang tua tunggal. Mereka juga dapat memfasilitasi kelompok dukungan sosial, menciptakan ruang bagi berbagi pengalaman dan strategi. Dengan dukungan ini, diharapkan orang tua tunggal dapat menciptakan kehidupan yang lebih baik bagi keluarga mereka.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Terima kasih yang tak terhingga atas rahmat dan petunjuk dari Allah SWT. Puji syukur kepada-Nya yang telah memberikan kekuatan dan hikmah untuk menyelesaikan perjalanan akademik ini. Spesial terima kasih untuk keluarga tercinta yang menjadi pilar kekuatan dan petunjuk menuju kesuksesan.

Terima kasih kepada Bapak Drs. Moh. Amin Tohari, M. Si., sebagai dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan ilmu dengan kesabaran dan pengetahuan. Juga terima kasih kepada seluruh dosen pengajar di Universitas Muhammadiyah Jakarta yang telah berbagi ilmu, inspirasi, dan wawasan.

Sahabat-sahabat terkasih, terima kasih atas dukungan, tawa, dan semangat dalam perjuangan bersama. Masa-masa berharga dengan kalian tak tergantikan. Dedikasi, waktu, dan usaha dari semua pihak telah memberikan inspirasi dan tenaga bagi penulis.

Akhir kata, semoga tugas akhir ini dapat memberikan manfaat untuk pengembangan ilmu pengetahuan dan masyarakat secara luas. Terima kasih kepada semua yang telah berperan dalam perjalanan ini.

## DAFTAR REFERENSI

### Artikel Jurnal

- Aber, L., Bennet, N. G., & Lii J. (1997). The effect of poverty on child health and development. *Rev Public Health*, 18, 463-83.
- Afriluyanto, T. R. (2018). Fenomena Remaja Menggunakan Media Sosial dalam Membentuk Identitas. *KOMUNIKA: Jurnal Dakwah Dan Komunikasi*, 11(2).
- Afriluyanto, T. R. (2018). Fenomena Remaja Menggunakan Media Sosial dalam Membentuk Identitas. *KOMUNIKA: Jurnal Dakwah Dan Komunikasi*, 11(2).
- Ashary, H. M., Karyaningsih, P. D., & Usman, O. (2021). Pengaruh Konflik Kerja-Keluarga terhadap Komitmen Organisasional yang Dimediasi Kepuasan Kerja : Studi pada Profesi Perawat. *Bisnis, Manajemen, Dan Keuangan*, 2(1).
- Budiyono, A., Santoso, B. A., Santoso, D. V., & Kristinawati. (2015). Makalah hubungan etika dengan moral, norma dan nilai. *Makalah Hubungan Etika Dengan Moral, Norma Dan Nilai*.
- Dadang Hawari. (2021). *Manajemen stres cemas dan depresi*. Fakultas kedokteran Universitas Indonesia.
- Hapsari, A. W., & Urbayatun, S. (2022). STRATEGI COPING STRESS SINGLE MOTHER DI KOTA JAMBI. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 8(1).
- Manna, N. S., Doriza, S., & Oktaviani, M. (2021). Cerai Gugat: Telaah Penyebab Perceraian Pada Keluarga di Indonesia. *JURNAL AL-AZHAR INDONESIA SERI HUMANIORA*, 6(1).
- Monica, H., Widajanti, L., & Suyatno. (2020). PERBANDINGAN POLA ASUH DAN STATUS GIZI ANAK USIA 7-59 BULAN ANTARA ORANG TUA TUNGGAL DAN BUKAN ORANG TUA TUNGGAL (Studi di Kecamatan Pati Kabupaten Pati Provinsi Jawa Tengah Tahun 2019). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(3), 373–382.
- Putri Septia, Rohaini, & Dianne Eka Rusmawati. (2017). IMPLEMENTASI FUNGSI SOSIAL YAYASAN BERDASARKAN HUKUM YAYASAN. *Pactum Law Journal*, 1(1).
- Robbins, L. R., & Mcfadden, J. R. (2003). *Single mothers: The impact of work on home and the impact of home on work*. *Journal of Family and Consumer Sciences Education*, 21(12), 7.
- Sadikin, L. M., & Subekti, E. M. . (2013). Coping stres pada penderita diabetes mellitus pasca amputasi. *Jurnal Psikologi Kinis Dan Kesehatan Mental*, 2(3).
- Wiratama, M. Y., & Romadhani, R. K. (2021). Hubungan Antara Sense of Humor Dengan Stres Kerja Pada Pegawai. *Acta Psychologia*, 3(1).

### **Tesis**

Dwiyanti, R. (2016). DINAMIKA PSIKOLOGIS PEREMPUAN YANG BERCERAI (Studi Tentang Penyebab dan Status Janda Pada Kasus Perceraian di Purwokerto). Psycho Idea.

Suprihatin, T. (2018). Dampak Pola Asuh Orang Tua Tunggal ( Single Parent Parenting ) Terhadap Perkembangan Remaja. Prosiding Seminar Nasional Psikologi Unissula.

### **Buku Teks**

Friedman, J. (1998). Family nursing: Theory and practice (ed.3). California: Appleton & Lange.

Sugiyono, P. D. (2022). *Penelitian Kuantitatif Kualitatif R&D*. Alfabeta.

### **Website**

Data Konsolidasi Bersih (DKB) Semester I Tahun 2022. (2022). Pemerintah Kota Tangerang Selatan.  
<https://disdukcapil.tangerangselatankota.go.id/uploads/demografi/KESELURUHAN1667448939027.pdf>

Wow !! Di Tangsel Banyak Janda Kembang (2019). *poskota.co.id*.  
<https://poskota.co.id/2019/01/04/wow-di-tangsel-banyak-janda-kembang>