

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Ibu memiliki pengaruh besar dalam keluarga, karena ibu merupakan figur utama yang dikenal anak sejak lahir. Oleh karena itu, ibu sering menempati posisi pertama dalam proses pengasuhan dan mendidik anak. Amalia Arula, R. (2024) menekankan bahwa ibu memiliki peran lebih besar dalam perkembangan anak karena lebih banyak menghabiskan waktu bersamanya. Maka dari itu, kondisi psikologis ibu yang stabil sangat penting untuk menciptakan hubungan pengasuhan yang sehat. Fenomena orang tua tunggal, khususnya ibu tunggal semakin banyak ditemui di masyarakat. Menurut Primayuni, (2019) ibu tunggal adalah sosok yang menanggung peran mengurus rumah tangga, sekaligus menjadi kepala keluarga dan tulang punggung ekonomi, menggantikan fungsi ayah.

Kehilangan pasangan karena kematian atau perceraian sering kali menimbulkan tantangan bagi penyesuaian diri perempuan, di mana ibu tunggal harus menjalankan peran ganda sebagai pencari nafkah sekaligus pengasuh utama anak-anak (Papalia, Olds, & Feldman, 2009). Bekerja menjadi keharusan bagi ibu tunggal untuk memenuhi kebutuhan ekonomi keluarga, namun hal ini sering menjadi pemicu konflik antara tuntutan pekerjaan dan tanggung jawab keluarga (Sugitanata, & Aminah, 2025). Beban ganda tersebut menimbulkan tekanan berat, karena ibu tunggal harus menangani tanggung jawab rumah tangga dan pekerjaan secara mandiri tanpa dukungan pasangan.

Menjadi ibu tunggal karena perceraian maupun kematian pasangan dapat menimbulkan pengalaman psikologis yang berbeda. Rachman dkk. (2023) menyebutkan bahwa ibu tunggal akibat kematian pasangan cenderung mengalami rasa kehilangan yang lebih besar dibandingkan ibu tunggal yang bercerai. Kondisi ini terjadi karena kehilangan pasangan akibat kematian umumnya mendadak, tidak direncanakan, dan tidak diinginkan, sedangkan perceraian biasanya didahului oleh berbagai pertimbangan sehingga seseorang memiliki kesempatan untuk mempersiapkan diri secara mental. Sejalan dengan penelitian Sari dkk. (2019) menjelaskan bahwa ibu tunggal yang kehilangan pasangan karena kematian sering mengalami kesedihan yang berkepanjangan dan ketidaksiapan dalam menjalankan status barunya sebagai ibu tunggal. Ibu tunggal karena perceraian maupun pasangan meninggal masih sering menghadapi stigma dan label negatif dari masyarakat.

Perbedaan penyebab menjadi ibu tunggal juga berpotensi mempengaruhi *parenting stress*. Pada ibu yang mengalami perceraian, tekanan lebih banyak muncul akibat konflik pascaperceraian, tuntutan menjalankan peran ganda, permasalahan ekonomi, dan pengasuhan anak (Hardiana, 2020). Sementara pada ibu yang kehilangan pasangan karena kematian, tekanan psikologis lebih banyak berkaitan dengan proses berduka, rasa kehilangan, hilangnya dukungan pasangan, serta tuntutan untuk beradaptasi dengan perubahan struktur keluarga dan peran pengasuhan (Sukmana & Hanami, 2023). Beberapa ibu tunggal akibat kematian pasangan bahkan mengalami kondisi psikologis yang berat, seperti kesulitan tidur, stres berkepanjangan, dan kesulitan menerima kenyataan yang terjadi meskipun pada akhirnya tetap berusaha bertahan dan bekerja demi memenuhi kebutuhan

anak. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa penyebab kehilangan pasangan merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi pengalaman *parenting stress* pada ibu tunggal.

Kim (2015), ibu yang bekerja mengalami konflik antara tuntutan pekerjaan dan peran pengasuhan yang secara tidak langsung berkontribusi terhadap *parenting stress*. Ibu yang bekerja diluar rumah sambil merawat anak cenderung memiliki tingkat stres mengasuh anak yang lebih tinggi dibanding dengan ibu yang tidak bekerja di luar. Hal ini disebabkan oleh waktu, tenaga dan perhatian ekstra yang dibutuhkan untuk menyeimbangkan kedua peran tersebut. Situasi ini berpotensi menimbulkan tekanan psikologis yang dikenal sebagai *parenting stress*.

Temuan Asri dan Hendrian (2024) menunjukkan bahwa stres yang dialami ibu bekerja tidak hanya berasal dari pekerjaan (*work stress*), tetapi juga dari tuntutan dan tanggung jawab pengasuhan yang melekat pada peran sebagai orang tua. Oleh karena itu, *parenting stress* merupakan bentuk tekanan psikologis yang berbeda dengan stres kerja karena berfokus pada pengalaman orang tua dalam memenuhi kebutuhan anak, menjalankan fungsi pengasuhan, dan menghadapi berbagai tuntutan yang muncul dalam keluarga.

Hayes dan Watson (2013) menjelaskan bahwa *parenting stress* adalah pengalaman yang sulit atau perasaan tidak nyaman orang tua akibat dari tuntutan peran pengasuhan. Lestari (2016) menambahkan bahwa *parenting stress* merupakan proses yang membawa seseorang pada kondisi psikologis yang tidak menyenangkan dan reaksi psikologis yang muncul sebagai upaya adaptasi dengan

tuntutan peran sebagai orang tua. Menurut Ahern (2004), *parenting stress* terdiri atas tiga aspek utama yaitu, *parent distress*, perasaan stres yang dialami orang tua dalam menjalankan kehidupan karena tuntutan peran pengasuhan. *Difficult child*, merupakan karakteristik anak yang berkontribusi pada tingkat stres pengasuhan yang dialami orang tua. *Parent-child dysfunctional interaction*, berupa keyakinan orang tua mengenai sejauh mana anak bisa memenuhi harapan orang tuanya.

Pada ibu tunggal, *parenting stress* cenderung lebih tinggi dibandingkan ibu dalam keluarga utuh, karena mereka menghadapi tantangan tanpa pembagian peran dengan pasangan (Katwal & Prabhakar, 2009). Dalam keluarga utuh, tanggung jawab pengasuhan anak biasanya dapat dibagi antara ibu dan ayah, sehingga memungkinkan dalam mengelola beban psikologis secara keseluruhan. Sebaliknya, ibu tunggal sering kali harus menanggung seluruh beban tersebut sendirian, tanpa bantuan langsung dari figur ayah. Hal ini tidak hanya meningkatkan risiko kelelahan fisik dan mental, tetapi juga ketidakberdayaan, yang menjadi pemicu utama *parenting stress*.

Hal ini sejalan dengan penelitian Yulia dan Nuriyah (2023) yang menunjukkan bahwa 56% responden ibu tunggal mengalami *parenting stress* tingkat tinggi, 44% tingkat sedang, dan tidak ada yang rendah. Hilangnya dukungan emosional dan finansial dari pasangan menyebabkan ibu tunggal berjuang sendirian dalam memenuhi kebutuhan anak dan keluarga. Selain itu, kelelahan fisik dan emosional, konflik dengan anak, serta tekanan ekonomi menjadi keluhan umum yang dialami ibu tunggal yang bekerja (Heri, Pratama, & Wijaya, 2022). Kondisi

ini tidak hanya mempengaruhi kesejahteraan psikologis ibu, tetapi juga kualitas pengasuhan dan perkembangan anak.

Wawancara awal yang peneliti lakukan pada dua orang subjek pada hari Rabu, 20 Mei 2025. Wawancara pertama dilakukan secara online di rumah subjek. Subjek pertama yaitu GS, sudah menjadi ibu tunggal selama 10 tahun. Subjek menjadi ibu tunggal karena suaminya meninggal dunia. Sebelumnya subjek menjalani pernikahan selama enam belas tahun dan sudah dikaruniai tiga anak. Setelah ditinggal suaminya, subjek mulai bekerja ekstra sebagai wirausaha. Jam kerja subjek tidak teratur, kurang lebih sepuluh sampai dua belas jam per harinya. Hal ini membuat subjek tidak memiliki cukup waktu untuk menghabiskan bersama anaknya, sehingga subjek merasa kurang akrab dengan anaknya. Selain itu subjek merasa kurang memberikan kebahagiaan bagi keluarga kecilnya.

Wawancara kedua dilakukan di salah satu rumah subjek. Subjek kedua adalah ML, seorang ibu tunggal yang telah menjalani peran tersebut selama tiga tahun sejak suaminya meninggal dunia. Dari pernikahannya subjek memiliki dua orang anak. Subjek sudah bekerja sebelum ditinggalkan suaminya dan saat ini bekerja sebagai wirausaha. Pekerjaan menuntut waktu yang tidak menentu, kurang lebih delapan sampai sepuluh jam setiap hari. Dalam wawancara, subjek mengungkapkan adanya tekanan emosional yang dirasakan akibat perilaku anaknya yang sulit dikendalikan, terutama karena berbagai masalah di luar rumah. Ia merasa kadang kebingungan dalam menghadapi situasi tersebut, dan menyadari bahwa ketiadaan figur ayah mungkin turut mempengaruhi perilaku anaknya. Subjek juga menyampaikan perasaan bersalah karena tidak mampu menyediakan waktu yang

cukup untuk berintraksi dengan anak. Rutinitas harian membuatnya hanya sempat bertemu dengan anaknya di pagi hari sebelum berangkat ke sekolah, sementara subjek sendiri harus segera bekerja. Minimnya komunikasi dan waktu bersama membuat subjek merasa hubungan dengan anaknya kurang terjalin secara emosional, terlebih lagi karena kelelahan fisik yang dirasakan setelah pulang bekerja sering kali membuatnya langsung istirahat.

Berdasarkan hasil wawancara awal diatas, dapat disimpulkan bahwa kutipan tersebut menggambarkan bagaimana ibu tunggal yang bekerja mengalami kelelahan fisik dan emosional, serta kesulitan dalam membangun interaksi yang harmonis dengan anak-anaknya. Secara umum stress merupakan bagian respon emosional yang dialami seseorang terhadap lingkungan yang tidak menyenangkan (Hude, 2006). Maka dari itu *parenting stress* muncul ketika orang tua mengalami kendala dalam memenuhi tuntutan menjadi orang tua yang membuat hal tersebut mempengaruhi perilaku, penyesuaian terhadap situasi dan kesejahteraan (Gina & Fitriani, 2020). Hal ini berhubungan dengan peran ibu tunggal yang harus menggantikan peran ayah di keluarga. Ibu bukan hanya bertugas sebagai ibu rumah tangga biasa, tapi juga harus menjadi pencari nafkah untuk anak-anaknya, seperti ayah pada umumnya (Santrock, 2002).

Ibu tunggal dapat menjalankan peran pengasuhan dengan perasaan tenang, kompeten dan penuh dengan kasih sayang. Namun, kadang kala ibu yang mengalami *parenting stress* menunjukkan gaya pengasuhan yang tidak sehat, seperti mudah marah, bersikap kasar hingga menggunakan hukuman fisik terhadap anak (Ahern, 2004). Sebaliknya orang tua yang mampu mengelola emosi dengan baik

cenderung menerapkan pola asuh yang lebih positif. *Parenting stress* dapat diminimalkan melalui dukungan sosial, kontrol diri yang baik, kesehatan fisik dan mental yang terjaga serta lingkungan yang mendukung (Lestari, 2016).

Dalam konteks orang tua tunggal, *parenting stress* terjadi karena interaksi antara faktor internal dan eksternal. Dimana aspek ini sering muncul secara simultan, misalnya pada ibu tunggal yang bekerja sering terjadi kelelahan fisik dan emosional, merasa tidak mampu memenuhi harapan anak, serta menghadapi berbagai karakteristik anak. Tingkat *parenting stress* ibu tunggal lebih tinggi dibandingkan keluarga utuh, tetapi dapat dikurangi melalui dukungan sosial, strategi coping, dan regulasi emosi. Situasi ini menciptakan tekanan emosional yang berulang dibuktikan oleh temuan Yulia dan Nuriyah (2023) yang membahas mengenai *parenting stress* pada ibu.

Dampak *parenting stress* tidak hanya dirasakan oleh orang tua, tetapi juga anak. Penelitian Milly, Muryati, dan Zaenal (2020), menunjukkan bahwa *parenting stress* dapat menyebabkan perlakuan kasar terhadap anak, kesulitan anak dalam bersosialisasi, serta gangguan emosional. Sari, Ifdil, dan Yendi (2019) menambahkan bahwa *parenting stress* yang tinggi berhubungan dengan meningkatnya perilaku bermasalah pada anak dan menurunnya kesejahteraan psikologis ibu. Meskipun telah ada penelitian sebelumnya, seperti yang dilakukan oleh Yulia dan Nuriyah (2023) yang mengukur *parenting stress* pada ibu rumah tangga dan menemukan *prevalensi* stres tinggi pada responden, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi *parenting stress* pada ibu tunggal yang bekerja secara mendalam melalui pendekatan kualitatif. Penelitian sebelumnya cenderung

hanya fokus pada peran ganda tanpa mendalami dinamika emosional, seperti kelelahan fisik dan mental. Maka dari itu pertanyaan dalam penelitian ini adalah bagaimana gambaran *parenting stress* yang dialami oleh ibu tunggal yang bekerja?

B. Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini dilakukan adalah untuk mengetahui bagaimana gambaran *parenting stress* pada ibu tunggal yang bekerja.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis:

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan terkait psikologi perkembangan, serta dapat menambah pengetahuan mengenai gambaran terkait dengan *parenting stress* pada ibu tunggal yang bekerja.

2. Manfaat Praktis:

- a. Bagi lembaga, diharapkan dapat menjadi bahan referensi dengan tema yang sama dan bisa menambah wawasan pengetahuan bagi pembaca terkait gambaran *parenting stress* pada ibu tunggal yang bekerja.
- b. Bagi penulis, dapat digunakan sebagai pengetahuan mengenai pola dan bentuk *parenting stress* pada ibu tunggal yang bekerja tersebut.