

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang stres dan *coping* pada ibu tunggal di Bandung, dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa macam stresor dimana memunculkan masalah pada diri ibu tunggal dan juga terdapat beberapa *coping* yang dilakukan oleh ibu tunggal guna mengatasi masalah yang dialami.

1. Faktor-faktor yang menjadi stresor munculnya masalah pada ibu tunggal dewasa madya di Bandung.

Sumber stress pada ibu tunggal di Bandung berdasarkan penelitian ini yaitu:

a. Isu Finansial

Baik Cinta maupun Kasih, keduanya sama-sama mengalami stresor yang berhubungan dengan masalah finansial, anak, dan sosial. Dimana masalah finansial telah terbukti menjadi salah satu stresor kritis yang dapat berdampak hebat pada kehidupan individu dan keluarga (Edin, Kissan, Seccombe dalam Williams, Cheadle, & Goosby, 2013). Jencks (dalam Duvall & Miller, 1985) juga mengungkapkan bahwa rata-rata perempuan hanya memperoleh setengah dari pendapatan yang didapat oleh pria, sehingga mereka merasa kekurangan dalam hal menyokong diri dan anak mereka dibandingkan ketika masih dengan suami mereka.

b. Isu Anak

Selain isu finansial, anak juga menjadi salah satu penyebab stres pada ibu tunggal. Ketakutan dalam mendidik anak seorang diri, kurangnya waktu dalam hal pengasuhan anak, hingga munculnya kesulitan dalam mengurus anak menjadi persoalan yang serius bagi ibu tunggal. Anak, baik karena

ditinggal meninggal maupun perceraian, mengalami stres dalam proses adaptasinya seperti yang dirasakan oleh ibu tunggal. Stinnet (1984) mengatakan bahwa umumnya semua keluarga orangtua tunggal mengalami masalah dalam hal membesarkan anak. Ibu/Bapak tunggal kadang khawatir mengenai kematian dan perpisahan dengan pasangan berpengaruh terhadap anak. Namun Duvall dan Miller (1985) mengatakan bahwa anak-anak dari keluarga yang bercerai adalah korban yang paling tak berdaya dan yang paling merasakan dampak yang sangat dalam.

c. Isu Sosial

Banyaknya keluarga bahkan di dalam satu rumah memunculkan kebingungan dalam hal pembagian tugas-tugas rumah tangga. Greenhaus dan Beutell (dalam Yang, et.al, 2000) mengatakan konflik ketegangan pada ibu tunggal akan memunculkan stres, tekanan darah meningkat, kecemasan, cepat marah, dan sakit kepala.

Dalam hubungan sosialnya di masyarakat, ibu tunggal semakin mengurangi waktunya untuk bersosialisasi. Banyaknya waktu yang dihabiskan di tempat kerja, dan munculnya rasa malas dalam mengikuti berbagai macam kegiatan yang diadakan di rumah maupun tempat kerja menimbulkan adanya kesenjangan antara ibu tunggal dengan sosialnya. Hal ini tidak terlepas dari finansial yang terbatas (Wiludjeng, 2011).

Untuk ibu tunggal dengan karakteristik sering mengalami masalah dengan keluarga khususnya dengan saudara, dimana seringkali kurang adanya komunikasi yang baik dalam hal urusan pembagian tugas di rumah, dapat dikatakan bahwa ibu tunggal tersebut mengalami masalah dalam hal sosial. Dalam hal ini, sosok Cinta adalah isu sosial mengalami masalah dengan saudaranya dimana terdapat dua kepala keluarga yang menduduki satu rumah dan tidak jarang terdapat konflik antar kedua belah pihak.

Sedangkan untuk ibu tunggal dengan karakteristik sering berhutang bahkan kesulitan untuk membayar hutang yang ada dapat dikatakan ibu tunggal tersebut mengalami masalah dalam hal finansial. Dalam hal ini sosok Kasih, menganggap bahwa finansial merupakan masalah terberat yang dirasakannya, dimana pendapatan yang didapat dirasa tidak mencukupi kebutuhan sehari-hari Kasih dan keluarga sehingga salah satu cara yang dilakukan oleh Kasih adalah dengan berhutang .

2. Peran dan tanggung jawab ibu tunggal di rumah dan tempat kerja.

Muncul kesadaran dalam diri Cinta maupun Kasih untuk berusaha taat dalam melaksanakan aturan-aturan yang ada di tempat kerja. Disini ibu tunggal harus bisa menunjukkan sisi profesionalitas mereka dalam bekerja. Profesionalitas bekerja bukan hanya semata-mata fokus terhadap orientasi karir namun menjadi salah satu upaya dalam memenuhi kebutuhan keluarga karena pada dasarnya tujuan ibu tunggal bekerja adalah demi keluarga.

3. *Coping* dalam mengelola stresor terkait hidup setelah menjadi ibu tunggal.

Coping-coping yang muncul dalam mengelola stresor Cinta maupun Kasih berasal dari dukungan keluarga, dukungan sosial, dan juga keyakinan terhadap Tuhan. Usaha Cinta untuk dapat mengatasi permasalahannya menjadi ibu tunggal yaitu dengan mencari dukungan dari anak-anaknya. Berbeda dengan Cinta yang mendapatkan dukungan dari anak-anaknya, Kasih menganggap sosok anak sebagai faktor penguat Kasih untuk terus menjalani hidup setiap harinya.

Ibu tunggal yang mendapat dukungan dan bantuan dari teman-teman dan keluarga tidak akan sering menghukum dan membatasi anak-anak mereka

daripada ibu tunggal yang hanya mendapatkan sedikit dukugan dari orang lain. (Colleta dalam Duvall & Miller, 1985).

Coping yang dilakukan baik oleh Cinta maupun Kasih merupakan salah satu *coping* yang terfokus pada emosi. Lazarus dan Folkman (dalam Sarafino, 2012), mengatakan bahwa dengan mengatur emosi diharapkan individu dapat menyesuaikan dirinya dari dampak yang akan ditimbulkan oleh suatu kondisi atau situasi yang penuh tekanan. Dukungan sosial bisa efektif dalam mengatasi tekanan psikologis pada masa-masa sulit dan menekan (Broman dalam Taylor, Peplau, & Sears, 2009).

Coping lain yang muncul pada diri Cinta dan Kasih adalah dimana kepercayaan mereka terhadap Tuhan dijadikan sebagai salah satu cara dalam menghadapi masalah-masalah yang dialaminya. Solusi yang dilakukan oleh Cinta maupun Kasih menegaskan kentalnya budaya Timur yang mereka terapkan, hal ini berlainan dengan budaya barat yang kerap lebih terfokus terhadap diri serta belum menjadikan agama sebagai prioritas utama. Peneliti menilai teori yang digunakan dalam strategi *coping* memiliki keterbatasan penerapan mengingat ketiadaan nilai ketuhanan dalam teori tersebut hal ini didasari perbedaan yang mendasar antara budaya barat dan budaya timur yang terlihat dari sadar eksistensi dari nilai ketuhanan tersebut

B. Rekomendasi

Mengacu terhadap hasil temuan, maka peneliti akan mengemukakan beberapa rekomendasi yang diharapkan dapat menjadi suatu masukan bagi pihak-pihak yang terkait dengan stresor dan *coping* pada ibu tunggal. Adapun rekomendasi tersebut ditujukan kepada:

1. Rekomendasi Praktis

Perlunya sebuah lembaga dimana dapat memberikan dukungan berupa *support system* terhadap orangtua tunggal khususnya ibu tunggal agar mereka dapat didukung supaya bisa beraktualisasi diri.

2. Rekomendasi Teoritis

Rekomendasi untuk penelitian yang berikutnya:

- a. Penelitian terhadap ibu tunggal akan menjadi lebih kaya jika dimasukkan perspektif anak didalamnya, karena anaklah yang mendapatkan dampak terberat dari akibat oratuanya menjadi orangtua tunggal. Diharapkan adanya teknik pengumpulan data yang lebih bervariasi agar data yang didapat lebih kaya yaitu dengan melakukan teknik pengumpulan data observasi, dokumentasi, dan juga *field note*.
- b. Penelitian ini masih terbatas pada ruang lingkup yang sangat kecil, dimana hanya dua partisipan yang diminta kesediaannya untuk memberikan informasinya, diharapkan pada penelitian berikutnya dapat membahas mengenai ibu tunggal secara lebih meluas dan bervariasi seperti jumlah partisipan yang diperbanyak atau memunculkan partisipan yang mengalami kohabitasi atau yang mengangkat/ mengadopsi anak.
- c. Penelitian terhadap orangtua tunggal seringkali terfokus kepada ibu tunggal dimana ibu tunggal dianggap sosok yang rapuh dan rentan mengalami masalah dalam menjalani tanggungjawabnya di dalam keluarga maupun tempat kerja, namun pada kenyataannya orangtua tunggal bukan hanya ibu tunggal saja melainkan ayah tunggal juga dimana sosok mereka kadang kala sering terabaikan padahal mereka akan mengalami masalah yang tidak kalah sulit dengan yang dialami oleh ibu tunggal. Ayah tunggal dapat menjadi sosok yang tidak kalah menarik untuk diteliti.

Peneliti melihat bahwa temuan mengenai keyakinan terhadap Tuhan dapat dijadikan sebuah penelitian yang menarik untuk diteliti dimana keyakinan terhadap Tuhan

menjadi salah satu cara bagi seseorang untuk dapat menyelesaikan atau meminimalisir masalah yang dialaminya. Sehingga diharapkan bagi peneliti yang berikutnya untuk mencoba meneliti secara lebih mendalam mengenai *coping* keyakinan terhadap Tuhan.