BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Ibu tunggal merujuk pada seorang wanita yang mengasuh dan mendidik anak-anaknya tanpa adanya pendamping atau pasangan hidup (Hughes dan Murrell, 2015). Fenomena ibu tunggal banyak dijumpai di berbagai belahan dunia, termasuk Indonesia, dengan beragam penyebab seperti perceraian, perpisahan, atau kematian pasangan (Cohen, 2017). Dalam menghadapi situasi tersebut, ibu tunggal seringkali menghadapi tantangan besar dalam menjalankan peran sebagai orang tua tunggal, baik secara emosional, finansial, maupun sosial (Diener, 2012). Salah satu tantangan terbesar yang dihadapi ibu tunggal adalah menjaga kesejahteraan emosi mereka sambil berusaha memenuhi kebutuhan anak-anak mereka, terutama ketika anak-anak mereka mulai memasuki usia sekolah (Reed & Hsu, 2017).

Transisi anak memasuki usia sekolah adalah periode yang menuntut adaptasi besar, baik bagi anak maupun orang tua (Evans, 2017). Anak yang baru memasuki sekolah menghadapi tantangan dalam beradaptasi dengan teman baru, aturan sekolah, serta peran sosial yang lebih besar (Harrison, 2014). Pada saat ini, anak membutuhkan dukungan emosional yang stabil dari orang tua untuk mengatasi kecemasan atau stres yang mungkin mereka rasakan (Graham & Sanders, 2016). Ibu tunggal, dengan peran ganda mereka, harus memberikan dukungan yang lebih besar kepada anak-anak mereka agar dapat membantu mereka beradaptasi dengan baik di sekolah (Smith & Snyder, 2020). Jika ibu tunggal tidak memiliki kesejahteraan emosi yang baik, mereka mungkin tidak mampu memberikan

dukungan yang diperlukan anak dalam menghadapi tantangan ini (Reed & Hsu, 2017).

Kesejahteraan emosi mengacu pada keadaan keseimbangan psikologis seseorang yang mencakup perasaan bahagia, merasa puas dengan hidup, serta memiliki kemampuan untuk mengatasi stres dan tantangan hidup (Keyes, 2009). Kesejahteraan emosi merupakan salah satu aspek penting dalam menjaga kesehatan mental seseorang, termasuk ibu tunggal, yang berfungsi sebagai indikator utama dalam menunjang peran mereka sebagai orang tua (Diener, 2012). Kesejahteraan emosi yang baik memungkinkan ibu untuk mengelola stres, mengatasi kecemasan, dan berfungsi secara optimal dalam kehidupan sehari-hari, baik dalam peran pengasuhan maupun pekerjaan (Smith, 2016).

Kesejahteraan emosi ibu tunggal sangat terkait dengan bagaimana mereka mengelola peran ganda sebagai penyedia ekonomi dan pengasuh utama anak-anak mereka (Baker, 2015). Dengan demikian, menjaga kesejahteraan emosional ibu tunggal sangat penting untuk menciptakan lingkungan pengasuhan yang sehat dan mendukung perkembangan anak (Miller & Ryan, 2018).

Kesejahteraan emosi ibu tunggal yang memiliki anak memasuki usia sekolah merupakan aspek penting yang sering kali terabaikan, padahal pada masa transisi ini ibu dihadapkan pada tekanan psikologis yang cukup besar (Handayani, 2021). Anak yang mulai memasuki dunia sekolah membutuhkan pendampingan emosional, perhatian ekstra, dan keterlibatan aktif orang tua (Rahmawati & Lestari, 2020), sementara ibu tunggal harus menjalankan peran ganda tanpa dukungan pasangan, baik dalam aspek finansial maupun emosional (Putri & Nugroho, 2020).

Kondisi ini dapat menimbulkan stres, kelelahan mental, bahkan gangguan kecemasan, terlebih jika ibu tidak memiliki dukungan sosial yang memadai (Yuliana, 2018). Ketidakstabilan emosi pada ibu dapat berdampak langsung pada pola asuh dan hubungan ibu-anak, serta menghambat perkembangan sosial dan emosional anak (Nasution, 2022).

Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti melakukan wawancara dan observasi awal pada dua subjek, yaitu ibu tunggal yang mengasuh anak memasuki usia sekolah Wawancara awal dilakukan untuk melihat bagaimana kesejahteraan emosi pada ibu tunggal tersebut. Berikut hasil wawancara pada kedua subjek yang dilakukan pada tanggal 16 Oktober 2024, sebagai berikut:

> *"Anak saya yang kecil ini itu susah bangun pagi jadi si adek ini sekarang udah mulai sekolah harus bangun pagi, tiap hari saya bangunin tuh pagi pagi biar nggak telat juga sekalian saya ke kantor, jadi tiap pagi itu ada aja tingkah nya buat dia bisa tunda tunda ke sekolah karena malas dianya bangun dan jadi sering telat masuk sekolah pokoknya kelas udah mulai dia baru datang, yang biasa saya buat biar dia nggak telat tuh saya Sukak bangunin si adek lebih cepat jadi dia punya waktu sendiri buat main main dulu dan caranya itu lumayan berhasil karena sebenarnya dia ngamuk itu pengennya main bukan ke sekolah."*

> *"jadi sejak awal masuk sekolah, saya sudah lihat tanda-tanda kalau anak saya, merasa nggak nyaman. Dia sering menolak masuk kelas, menangis saat saya tinggal, bahkan pernah bilang, "Aku nggak punya teman." Itu kalimat yang berat untuk saya dengar dari anak usia empat tahun.Saya coba bantu dia secara perlahan. Saya ajak dia ngobrol tentang sekolah setiap malam, saya bantu dia belajar menyapa teman dengan main orang orangan di rumah. Saya juga sering minta waktu berbicara dengan gurunya, supaya kami bisa bekerjasama membangun kepercayaan dirinya. Tapi ini proses yang tidak instan. Kadang dia maju, kadang mundur lagi."* (NF,31,Pekerja laundry)

Dari wawancara tersebut, dapat disimpulkan bahwa ibu menghadapi dua tantangan utama sejak anaknya mulai masuk sekolah TK, yaitu sulit bangun pagi

dan kesulitan beradaptasi di lingkungan sekolah. Anak sering terlambat karena ingin bermain dulu di pagi hari, sehingga ibu mencoba membangunkannya lebih awal agar punya waktu bermain sebelum berangkat. Selain itu, anak juga merasa tidak nyaman di sekolah dan sulit bersosialisasi, bahkan pernah merasa tidak punya teman. Ibu berusaha sabar dan perlahan membantu anak, baik dengan ngobrol setiap malam, bermain peran, maupun menjalin komunikasi dengan guru untuk membangun kepercayaan diri anak.

Hasil observasi terhadap ketiga subjek menunjukkan perubahan positif pada kesejahteraan emosional mereka. Ibu N (28 tahun yang membahas anaknya yang sulit bangun pagi dan sering terlambat ke sekolah, terlihat sering menggenggam tangannya dan menarik napas sebelum menjawab, menunjukkan bahwa ia sedang menahan rasa lelah atau bingung. Namun, ketika bercerita tentang strategi membangunkan anak lebih awal agar sempat bermain, ia tampak lebih rileks dan sesekali tersenyum, dengan postur tubuh yang lebih terbuka.. Ibu NF (31 tahun) membicarakan anaknya yang sulit bersosialisasi di sekolah terlihat lebih emosional. Ia menunduk, menatap ke bawah, dan berbicara dengan suara pelan saat menceritakan bahwa anaknya merasa tidak punya teman. Posisi duduknya membungkuk dan wajahnya terlihat muram. Namun saat menjelaskan upaya yang ia lakukan, seperti bermain peran dan berdiskusi dengan guru, ia mulai melakukan kontak mata lebih sering dan tangannya ikut bergerak saat berbicara, menunjukkan keterlibatannya dalam membantu anak.

Zakaria et al. (2020) menemukan bahwa ibu tunggal tidak sejahtera secara emosional akibat berbagai tekanan yang mereka hadapi, seperti ketidakstabilan

ekonomi, sulitnya memperoleh nafkah anak, serta beban ganda dalam mengasuh dan mencari nafkah. Namun, dalam penelitian ini ditemukan bahwa kesejahteraan emosi ibu tunggal yang mengasuh anak memasuki usia sekolah justru berada dalam kondisi yang lebih baik.

Berdasarkan penjelasan diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Kesejahteraan Emosi Pada Ibu Tunggal Dalam Mengasuh Anak Memasuki Usia Sekolah”

1.2 Keaslian Penelitian

Afridah et al. 2022, berjudul "Kesejahteraan Emosional Pedagang Kaki Lima Selama Pandemi," membuktikan bahwa kesejahteraan emosional positif dan negatif diamati dalam kesejahteraan emosional pedagang kaki lima. Masalahnya di sini adalah para pedagang. Pada catatan sebelumnya, pedagang yang dipelajari dalam Penelitian 1 menunjukkan keadaan emosional yang jauh lebih bahagia seperti kesabaran, rasa syukur, pemikiran positif, dan rasa terima kasih atas keberuntungan mereka sendiri. Perbedaan antara penelitian ini dan penelitian saya adalah pada subjeknya. Penelitian Mumtaz berfokus pada pedagang kaki lima dan pandemi COVID. Penelitian saya menggunakan ibu tunggal sebagai subjek.

Penelitian Damayanti dan Desiningrum (2014), "Hubungan Antara Kualitas Hidup Sekolah dan Kesejahteraan Emosional pada Siswa Madrasah di Semarang," bertujuan untuk menemukan hubungan antara kualitas pendidikan siswa Semarang dan kesejahteraan emosional, dengan melakukan survei, telah menjadi metode penelitian yang umum. Hasilnya mengungkapkan bahwa penulis menemukan temuan positif terkait dengan hubungan antara kualitas hidup dan kesejahteraan.

Semakin tinggi kualitas pendidikan siswa tingkat akademik, semakin besar tingkat kesejahteraan emosional, dan sebaliknya; semakin rendah kualitas pendidikan siswa tingkat akademik, semakin rendah kesejahteraan emosional mereka. Perbedaan antara penelitian ini dan penelitian saya adalah jenis penelitian yang bersifat kuantitatif, dengan dua variabel yang dianalisis adalah kesejahteraan emosional dan kualitas hidup sekolah, sementara penelitian dilakukan pada siswa Madrasah di Semarang.

Penelitian oleh Sulaiman et al. (2023), "Pengaruh Mentoring terhadap Kesejahteraan Emosional Mahasiswa Tahun Pertama," berusaha untuk mengetahui pengaruh mentoring terhadap kesejahteraan emosional mahasiswa tahun pertama, secara kuantitatif. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa mahasiswa yang terlibat dalam mentoring teman sebaya yang mendalam terkait dengan peningkatan kesejahteraan emosional, terutama dalam pengelolaan gejala depresi-kecemasan. Selain itu, pentingnya menerima mentoring teman sebaya berkualitas yang terdiri dari dukungan emosional dan praktis satu sama lain terbukti memiliki efek positif pada kesejahteraan emosional mahasiswa. Penelitian saya terdiri dari dua jenis, mentoring dan kesejahteraan emosional, dan subjek penelitian saya berbeda: mahasiswa dalam penelitian saya, dan lokasinya.

Sukmana dan Hanami (2023) dalam makalah mereka berjudul Solo Supermom: Kesejahteraan Psikologis pada Ibu Tunggal yang Kehilangan Pasangan karena Kematian berusaha memberikan ringkasan tentang kesejahteraan psikologis ibu tunggal yang kehilangan pasangan karena kematian. Sebuah studi kualitatif deskriptif dengan analisis tematik. Ini adalah studi eksploratif dan fenomenologis

yang dirancang untuk mendapatkan gambaran tentang tema utama. Penelitian ini menunjukkan bahwa ibu tunggal mengalami perubahan dalam persepsi penerimaan diri dan kehidupan hingga saat ini ketika mereka mengalami kesedihan mendalam setelah ditinggalkan selama kurang lebih satu tahun. Dukungan sosial dari keluarga mempengaruhi hubungan ibu tunggal dengan lingkungan sementara ketiadaan dukungan sosial mempengaruhi perasaan kesepian dan menurunkan harga diri. Pekerjaan yang tidak stabil membuat ibu tunggal kesulitan mencari nafkah dan menjadi pribadi yang mandiri. Mereka mengalami tekanan sosial dari lingkungan mengenai pandangan tentang janda dan ibu tunggal.

Sebuah studi tentang Kesejahteraan Psikologis pada Ibu Tunggal, Iganingrat dan Eva (2023). Penelitian ini berusaha untuk meneliti kesejahteraan psikologis ibu tunggal. Tinjauan pustaka adalah metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini. Kesimpulan dari tinjauan pustaka ini menunjukkan bahwa kondisi psikologis ibu tunggal yang kehilangan pasangan karena kematian cenderung menunjukkan tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan ibu yang menikah, menurut penelitian terbaru. Kesehatan mental ibu tunggal juga mempengaruhi kehidupan keluarga dan anak-anak. Selain itu, status keuangan dan dukungan sosial sangat penting dalam kesejahteraan psikologis ibu tunggal. Oleh karena itu, jumlah anggota keluarga sangat terkait dengan kondisi psikologis ibu tunggal. Penelitian ini tidak seperti penelitian saya; salah satu hal yang membedakan penelitian saya dari penelitian ini adalah lokasi dan waktu penelitian. Dari penelitian kesejahteraan sosial dan emosional yang dibahas sebelumnya, dapat dikatakan bahwa penelitian kualitatif tentang kesejahteraan emosional ibu tunggal

belum dilakukan. Situasi ini mendorong peneliti untuk meneliti kesejahteraan emosional ibu yang menjadi orang tua tunggal di Lhokseumawe.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang masalah di atas, dapat dirumuskan masalah yang akan dibahas dalam penelitian yaitu bagaimana kesejahteraan emosi pada ibu tunggal dalam mengasuh anak memasuki usia sekolah dengan fokus pada aspek kesejahteraan emosi ?

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan judul yang telah disebutkan, tujuan penelitian ini adalah untuk mengkaji kesejahteraan emosi pada ibu tunggal dalam mengasuh anak memasuki usia sekolah, dengan fokus pada aspek kesejahteraan emosi.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

1. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi atau dapat menambah kajian teoritik dalam bidang psikologi sosial dan kesehatan mental yang berkaitan dengan kesejahteraan emosi.
2. Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi, sumber kajian, dan perbandingan bagi penelitian-penelitian berikutnya yang ingin membahas kesejahteraan emosional.

1.5.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Subjek Penelitian

   Diharapkan hasil dari penelitian ini bermanfaat untuk membantu ibu tungga dalam meningkatkan pengetahuan tentang bagaimana

pentingnya kesejahteraan emosi dan dengan kesejahteraan emosi yang terjaga, ibu tunggal dapat lebih efektif dalam merawat diri sendiri dan anak-anak,

2. Bagi Pihak Keluarga

Diharapkan hasil dari penelitian ini keluarga subjek dapat memahami tantangan kesejahteraan emosi yang dihadapi oleh ibu tunggal, keluarga seperti dapat memberikan dukungan yang secara emosional

3. Bagi Masyarakat

Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan sosialisasi kepada masyarakat untuk memberikan dukungan sosial terkait kesejahteraan emosional, terutama bagi ibu tunggal. Selain itu, masyarakat juga diharapkan dapat membuat poster-poster yang mengangkat isu kesejahteraan emosional, khususnya untuk ibu tunggal..