

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam kehidupan individu yang mempengaruhi kualitas hidup secara keseluruhan. Di era modern ini, fenomena orang tua tunggal semakin meningkat, baik akibat perceraian, kematian pasangan, maupun keputusan untuk membesarkan anak secara mandiri. Orang tua tunggal sering menghadapi berbagai tantangan dan stres yang dapat berdampak pada kesehatan mental mereka. Stres yang berkepanjangan dapat menyebabkan gangguan mental seperti depresi, kecemasan, dan perasaan terisolasi. Orang tua tunggal adalah individu yang mengasuh anak-anaknya tanpa kehadiran pasangan, yang bisa disebabkan oleh perceraian, kematian pasangan, atau keputusan untuk tidak menikah. Pada penelitian yang dilakukan oleh Noviani, hal ini menunjukkan bahwa orang tua tunggal sering mengalami stres, depresi, dan kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan dengan orang tua yang memiliki pasangan.¹ Hal ini dapat mempengaruhi cara mereka mendidik dan berinteraksi dengan anak-anak mereka, serta dapat menyebabkan masalah kesehatan mental yang lebih serius jika tidak ditangani dengan baik.

Fenomena orang tua tunggal dalam masyarakat sekarang sudah menjadi hal yang normal. Orang tua tunggal biasanya disebut sebagai orang tua tunggal. Menjadi orang tua tunggal dalam keluarga tentu tidak mudah. Terutama ibu yang harus merawat anak-anak mereka seorang diri karena kasus perceraian atau ditinggal mati oleh suami mereka. Demikian pula ayah yang menjadi orang tua tunggal, tidak hanya ayah bagi anaknya tetapi juga ia menjadi seorang ibu yang menggantikan perannya untuk anaknya yang disebabkan oleh perceraian atau ditinggal mati istrinya.

Ada beberapa hal yang dihadapi orang tua tunggal karena mereka harus memainkan peran ganda. Ini tidak mudah dilakukan untuk orang tua tunggal, terutama dalam hal membesarkan anak-anak. Ini karena di satu sisi perlu memenuhi kebutuhan psikologis seorang anak (untuk fokus pada perhatian keamanan), sementara di sisi lain ia perlu memenuhi kebutuhan fisik anak (kebutuhan yang terkait dengan pakaian, papan, makanan, kesehatan, pendidikan, dan bahan lainnya). Kuncinya adalah bahwa orang tua tunggal harus dapat memainkan peran ganda dalam rumah tangga.

Saat ini, semakin banyak orang tua tunggal yang menjadi orang tua tunggal karena berbagai faktor, termasuk perceraian, kehilangan pasangan, dan keputusan

¹ Noviani, I., (2020), *Masalah Sosial yang Dihadapi Orang Tua Tunggal Beserta Solusi yang Ditawarkan dalam Dorama 37,5° No. Namida Karya Sutradara Furisawa Takeshi Fujio Takashi dan Murakami Makito*, (Skripsi : Universitas Andalas, Padang), hal. 2

yang disengaja mengenai orang tua tunggal. Namun, transisi ini disertai dengan berbagai tantangan, termasuk risiko timbulnya depresi. Depresi adalah kondisi kesehatan mental yang serius yang memengaruhi banyak orang di seluruh dunia. Membesarkan anak sendirian meningkatkan kemungkinan timbulnya depresi bagi orang tua karena meningkatnya beban dan tanggung jawab. Orang tua seperti itu cenderung memiliki harga diri yang rendah, melakukan percobaan bunuh diri, dan sebagainya dan anak-anak yang dilahirkan oleh orang tua tersebut rentan terhadap depresi, kekerasan fisik, infeksi, dll.

Fenomena orang tua tunggal dalam masyarakat modern dapat dipahami melalui berbagai perspektif teoritis, salah satunya adalah teori konseling keluarga. Teori ini menekankan bahwa keluarga adalah sistem yang saling berinteraksi dan berfungsi sebagai unit sosial.² Dalam konteks orang tua tunggal, peran yang biasanya dibagi antara dua orang tua kini harus diambil alih oleh satu individu, yang dapat menyebabkan ketidakseimbangan dalam dinamika keluarga. Hal ini berpotensi meningkatkan stres dan tekanan emosional pada orang tua tunggal, yang pada gilirannya dapat memengaruhi kesehatan mental mereka. Dukungan sosial dan intervensi seperti konseling keluarga dapat membantu mengurangi beban tersebut dengan memberikan ruang bagi orang tua tunggal untuk berbagi pengalaman dan mendapatkan strategi coping yang efektif. Dengan demikian, pemahaman tentang interaksi dalam sistem keluarga menjadi penting untuk merancang intervensi yang tepat.

Konseling keluarga adalah pendekatan terapi yang melibatkan individu serta anggota keluarga untuk membicarakan masalah, konflik, atau tantangan yang dihadapi, serta mencari solusi yang mendukung hubungan yang lebih sehat. Khususnya dalam konteks orang tua tunggal, konseling keluarga dapat fokus pada cara mereka berkomunikasi dengan anak-anak mereka, mengelola peran mereka sebagai orang tua, dan menghadapi permasalahan emosional atau sosial yang mungkin timbul akibat status mereka sebagai orang tua tunggal. Fenomena ini menarik untuk diteliti, karena meskipun konseling keluarga telah terbukti bermanfaat dalam berbagai konteks keluarga, pengaruh konseling spesifik terhadap kesehatan mental orang tua tunggal belum banyak dikaji secara mendalam. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana konseling keluarga dapat mempengaruhi kesehatan mental orang tua tunggal, dengan fokus pada variabel-variabel seperti tingkat stres, kecemasan, dan kepuasan hidup.

Selain itu, penting untuk dicatat bahwa tantangan yang dihadapi oleh orang tua tunggal dapat bervariasi tergantung pada faktor-faktor seperti usia anak, kondisi ekonomi, dan tingkat dukungan sosial yang tersedia. Oleh karena itu, konseling keluarga dapat menjadi sangat relevan dalam membantu orang tua tunggal untuk menavigasi kompleksitas ini dengan lebih baik. Dengan adanya dukungan

² Ulfiah, (2021) "Konseling Keluarga untuk Meningkatkan Ketahanan Keluarga", *Psychopathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol. 8, No. 1, hal. 3

psikologis dan peningkatan komunikasi dalam keluarga, orang tua yang sendirian dapat mengurangi rasa aman dan meningkatkan kemampuan mereka dalam mengatasi berbagai tantangan harian. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan pemahaman tentang bagaimana konseling keluarga tidak hanya berdampak pada kesehatan mental orang tua yang sendirian, tetapi juga membantu dalam membangun suasana keluarga yang lebih seimbang dan mendukung, yang pada pasangannya akan berimbas positif.

Selain itu, pandangan teoretis tentang konseling keluarga dalam meningkatkan kesehatan mental orang tua tunggal sering kali melibatkan aspek psikososial dan interaksi sosial. Dari perspektif psikoanalisis, konseling keluarga dapat dianggap sebagai upaya untuk memahami dinamika intra-familiar yang berdampak pada keadaan mental individu. Oleh karena itu, terapi keluarga seperti model struktural atau strategi dapat digunakan untuk mengeksplorasi pola perilaku dan komunikasi yang tidak seimbang antara anggota keluarga, sehingga memberikan kesempatan bagi mereka untuk menyadari dan mengubah perilaku negatif. Selain itu, teori sistemik juga menekankan pentingnya memperbaiki hubungan interpersonal dalam konteks keluarga agar semua anggotanya merasa didukung dan stabil secara emosional. Melalui proses ini, konselor bisa membantu orang tua tunggal menghadapi stres dan perubahan hidup yang signifikan lebih baik.

Konseling keluarga memainkan peran penting dalam meningkatkan kesehatan mental, terutama bagi orang tua yang berdiri sendiri sering kali menemui berbagai rintangan emosional dan mental. Dalam situasi ini, orang tua yang sendirian sering kali merasakan tekanan yang lebih besar akibat tanggung jawab ganda, baik sebagai pengasuh maupun pencari nafkah. Penelitian menunjukkan bahwa konseling dapat membantu mereka mengatasi stres, meningkatkan keterampilan komunikasi, dan membangun dukungan sosial yang diperlukan untuk mengelola peran mereka dengan lebih baik. Selain itu, konseling keluarga juga memberikan ruang bagi orang tua tunggal untuk berbagi pengalaman dan perasaan mereka, yang dapat memperkuat ikatan emosional dengan anak-anak mereka. Dengan demikian, intervensi konseling tidak hanya mencakup satu orang, tetapi juga melihat keseluruhan interaksi dalam keluarga, sehingga dapat membangun suasana yang lebih baik dan mendukung untuk semua anggota. Dengan demikian, konseling keluarga sangat relevan dalam situasi orang tua tunggal menjadi sangat relevan untuk diteliti lebih lanjut.

Beberapa studi telah meneliti pengaruh berbagai intervensi untuk meningkatkan kesehatan mental orang tua tunggal. Misalnya, penelitian yang dilakukan oleh Nurul Artika (2024) yang mengungkapkan bahwa kesehatan mental keluarga berperan penting dalam memastikan kesejahteraan psikologis setiap anggota keluarga. Keluarga yang sehat secara mental cenderung menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan individu. Penelitian mengidentifikasi bahwa komunikasi yang efektif, dukungan sosial, dan kemampuan

untuk mengelola konflik secara konstruktif adalah faktor utama yang mempengaruhi kesehatan mental dalam keluarga.³ Penelitian lain yang dilakukan oleh Syindi Durand (2023) yang mengungkapkan bahwa orang tua tunggal sering kali membutuhkan dukungan untuk mengatasi masalah kesehatan mental mereka, karena adalah perempuan yang menjadi orang tua tunggal setelah perceraian mengalami berbagai masalah psikologis, seperti kecemasan, ketakutan, dan tekanan emosional akibat harus menjalani peran ganda sebagai ibu dan ayah.⁴

Lebih spesifik lagi, penelitian oleh Uswatun Hasanah dan Much Deiniatur (2019) yang menyoroti bahwa konseling perkawinan dapat berfungsi sebagai metode pendidikan untuk meningkatkan pemahaman pasangan mengenai diri mereka dan masalah hubungan yang dihadapi. Hasil dari penelitian ini adalah penyebab utama terjadinya perceraian ialah kekerasan dalam rumah tangga dan masalah komunikasi, maka dengan diberikannya konseling perkawinan supaya individu mendapatkan pemahaman mengenai diri mereka dan pasangan pada masalah hubungan yang dihadapi.⁵

Namun, meskipun banyak penelitian telah meneliti pengaruh konseling keluarga terhadap kesehatan mental orang tua tunggal, masih terdapat kesenjangan dalam penelitian yang secara khusus membahas dampak konseling keluarga. Sebagian besar penelitian sebelumnya lebih berfokus pada terapi individu atau dukungan sosial secara umum, sementara penelitian yang mengeksplorasi bagaimana konseling keluarga secara spesifik mempengaruhi kesehatan mental orang tua tunggal masih terbatas. Kebaruan dari penelitian ini terletak pada pendekatannya yang lebih mendalam dalam memahami peran konseling keluarga sebagai intervensi utama dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis orang tua tunggal. Dengan mengeksplorasi berbagai faktor yang mempengaruhi konseling keluarga, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru mengenai strategi terbaik dalam mendukung kesehatan mental orang tua tunggal serta memberikan rekomendasi bagi praktisi dan pembuat kebijakan di bidang kesejahteraan keluarga.

Konseling keluarga berperan penting dalam membantu orang tua tunggal menghadapi tantangan emosional dan sosial yang mereka alami. Melalui pendekatan yang berbasis komunikasi dan dukungan emosional, konseling keluarga dapat memberikan ruang bagi individu untuk mengekspresikan perasaan mereka tanpa takut dihakimi. Proses ini dapat membantu mereka memahami dan mengatasi berbagai permasalahan yang dihadapi dengan cara yang lebih adaptif. Selain itu,

³ Artika, N., (2024), "Kesehatan Mental Keluarga Membangun Hubungan yang Harmonis dan Sehat", *Psikologi*, Vol. 1, No. 4, hal. 5-9

⁴ Durand, S., (2023), "Pengaruh Mental dan Tanggung Jawab Perempuan yang Menjadi Orang Tua Tunggal Setelah Perceraian : Sudut Pandang Hukum Islam", *Spectrum : Journal of Gender Children Studies*, Vol. 3, No. 2, hal. 91-99

⁵ Hasanah, U. & Deiniatur M., (2019), "Konseling Keluarga Sensitif Gender dalam Mengatasi Perceraian", *JSGA : Jurnal Studi Gender dan Anak*, Vol. 1, No. 1, hal. 4-9

konseling keluarga juga memungkinkan individu untuk membangun hubungan yang lebih sehat dengan anak dan anggota keluarga lainnya, sehingga menciptakan lingkungan yang lebih stabil dan suportif. Melalui pendekatan konseling yang tepat, orang tua tunggal dapat memperoleh keterampilan untuk mengatasi tantangan hidup sehari-hari serta membangun kembali rasa percaya diri dan stabilitas emosional. Dengan diberikannya konseling keluarga dapat mengurangi tingkat kecemasan dan depresi di kalangan orang tua tunggal, sekaligus meningkatkan kualitas hubungan mereka dengan anak-anak. Dengan demikian, konseling keluarga menjadi alat penting dalam mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan keseluruhan bagi orang tua tunggal dan keluarganya.

Upaya meningkatkan kesehatan mental orang tua tunggal sangat penting untuk memahami bagaimana konseling dapat mempengaruhi dinamika keluarga dan peran masing-masing anggota. Konseling keluarga bertujuan untuk membantu anggota keluarga memahami dan mengatasi konflik yang mungkin muncul akibat situasi yang dihadapi. Dengan melibatkan seluruh anggota keluarga dalam proses konseling, diharapkan setiap individu dapat berkontribusi dalam menciptakan solusi yang lebih efektif terhadap masalah yang ada. Penelitian menunjukkan bahwa setelah mengikuti sesi konseling, banyak keluarga mengalami peningkatan dalam peran dan tanggung jawab mereka, yang berdampak positif pada kesehatan mental secara keseluruhan. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan holistik dalam konseling dapat menghasilkan perubahan signifikan dalam cara orang tua tunggal dan anak-anak mereka berinteraksi dan mendukung satu sama lain.

Urgensi penelitian mengenai pengaruh konseling keluarga terhadap kesehatan mental orang tua tunggal semakin meningkat seiring dengan bertambahnya Jumlah keluarga yang dipimpin oleh orang tua tunggal. Tren ini terjadi karena berbagai alasan, seperti meningkatnya jumlah perceraian, kematian pasangan, atau keputusan untuk membesarkan anak secara mandiri. Meskipun banyak penelitian telah membahas pentingnya dukungan sosial bagi kesejahteraan psikologis orang tua tunggal, studi yang secara khusus mengeksplorasi pengaruh konseling keluarga terhadap kesehatan mental mereka masih terbatas. Kurangnya perhatian terhadap aspek ini dapat menghambat pengembangan strategi intervensi yang lebih efektif dan berbasis bukti. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan mengkaji secara mendalam bagaimana konseling keluarga dapat berkontribusi dalam meningkatkan kesehatan mental orang tua tunggal. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih luas bagi praktisi kesehatan mental, pembuat kebijakan, serta masyarakat dalam menyediakan dukungan yang lebih optimal bagi orang tua tunggal.

Dengan meningkatnya tekanan hidup yang dialami oleh orang tua tunggal, dibutuhkan solusi yang komprehensif dan berbasis ilmiah untuk mengatasi permasalahan ini. Konseling keluarga dapat membantu individu tidak hanya dalam mengatasi stres dan kecemasan, tetapi juga dalam membangun strategi koping yang

lebih efektif. Selain itu, pendekatan ini dapat memperkuat hubungan antara orang tua dan anak, yang pada akhirnya dapat menciptakan lingkungan yang lebih harmonis dan mendukung. Jika diterapkan secara luas, konseling keluarga berpotensi menjadi salah satu solusi utama dalam mengatasi permasalahan kesehatan mental orang tua tunggal. Oleh karena itu, penelitian ini sangat penting untuk menggali lebih dalam manfaat dari konseling keluarga serta memberikan rekomendasi yang dapat diterapkan dalam praktik nyata. Dengan adanya bukti ilmiah yang kuat, diharapkan lebih banyak program konseling keluarga yang dapat diimplementasikan untuk mendukung kesejahteraan orang tua tunggal dan keluarga mereka.

Keberadaan orang tua tunggal di masyarakat ini menjadi perhatian penting, mengingat tantangan kesehatan mental yang mereka hadapi. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana konseling keluarga dapat memberikan dukungan emosional dan praktis. Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik ingin melakukan penelitian dengan judul **"Pengaruh Konseling Keluarga Terhadap Kesehatan Mental Orang Tua Tunggal"**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka permasalahan yang dapat diidentifikasi adalah :

1. Orang tua tunggal menghadapi tingkat stres, depresi, dan kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan dengan orang tua yang memiliki pasangan, yang dapat berdampak negatif pada kesehatan mental mereka serta memengaruhi pola asuh dan interaksi dengan anak-anak.
2. Tantangan menjalankan peran ganda sebagai orang tua tunggal, dalam memenuhi tanggung jawab pengasuhan anak setelah perceraian atau kehilangan pasangan.
3. Risiko kesehatan mental yang tinggi pada orang tua tunggal.
4. Kurangnya dukungan emosional terhadap orang tua tunggal

C. Batasan dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas. Karena keterbatasan ruang, tenaga, dana, pikiran, dan waktu. Maka dirasa perlu dilakukan pembatasan masalah agar dalam pengkajian yang dilakukan lebih terfokus kepada masalah-masalah yang ingin dipecahkan. Penelitian ini membataskan ruang lingkup penelitian pada pengaruh konseling keluarga terhadap kesehatan mental orang tua tunggal.

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan, dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti yaitu :

- a. Bagaimana tingkat kesehatan mental orang tua tunggal sebelum dan sesudah dilaksanakannya konseling keluarga?
- b. Bagaimana pengaruh antara konseling keluarga terhadap kesehatan mental orang tua tunggal?

D. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai pada penelitian ini antara lain :

1. Mengetahui tingkat kesehatan mental orang tua tunggal sebelum dan dilaksanakannya konseling keluarga.
2. Mengetahui pengaruh konseling keluarga terhadap kesehatan mental orang tua tunggal.

E. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini dibagi menjadi dua yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis. Manfaat penelitian ini yaitu :

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pemahaman mengenai pentingnya konseling keluarga sebagai intervensi untuk meningkatkan kesehatan mental orang tunggal.

2. Manfaat Praktis

Dari segi manfaat praktis, penelitian ini memiliki beberapa manfaat yang signifikan di antaranya :

- a. Bagi peneliti, dengan penelitian ini diharapkan dapat menambah pemahaman mengenai konseling keluarga, khususnya dalam konteks kesehatan mental orang tua tunggal.
- b. Bagi orang tua tunggal, dengan penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman dan keterampilan baru kepada orang tua tunggal dalam mengelola dalam mengelola masalah emosional melalui konseling keluarga, yang diharapkan dapat meningkatkan kualitas hidup orang tua tunggal.
- c. Bagi masyarakat, dengan penelitian ini diharapkan dapat membantu masyarakat memahami pentingnya konseling keluarga sebagai sarana untuk meningkatkan kesehatan mental.

F. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Ada beberapa hasil penelitian terdahulu yang relevan atau berhubungan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti, di antaranya :

1. Penelitian yang diteliti oleh Nurul Artika (2024), yang berjudul “Kesehatan Mental Keluarga Membangun Hubungan yang Harmonis dan Sehat”.

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui faktor apa saja yang mempengaruhi kesehatan mental keluarga dan mengetahui strategi yang efektif untuk mencegah masalah kesehatan mental khususnya dalam konteks keluarga. Metode dari penelitian ini bersifat kualitatif yang di mana peneliti melakukan penelitian ini dengan cara memberikan edukasi dan penyuluhan kepada anggota keluarga, komunikasi terbuka dan jujur antar anggota keluarga, mengajarkan pengelolaan konflik dengan empati, berbicara dengan tenang, dan mencari solusi yang menguntungkan semua pihak. Selain itu di dalam penelitian ini juga menggunakan metode dukungan sosial, memberikan keterampilan parenting kepada orang tua dan memberikan strategi pencegahan stres.

Hasil dari penelitian tersebut adalah kesehatan mental keluarga berperan penting dalam memastikan kesejahteraan psikologis setiap anggota keluarga. Keluarga yang sehat secara mental cenderung menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan individu. Penelitian ini mengidentifikasi bahwa komunikasi yang efektif, dukungan sosial, dan kemampuan untuk mengelola konflik secara konstruktif adalah faktor utama yang mempengaruhi kesehatan mental dalam keluarga. Keluarga yang memiliki pola komunikasi terbuka dan jujur lebih mampu menangani stres dan konflik. Berbagai strategi telah diusulkan untuk membangun hubungan yang harmonis, termasuk edukasi tentang kesehatan mental, pengelolaan konflik, dan penguatan dukungan sosial. Ini termasuk pelatihan keterampilan parenting dan kegiatan bersama untuk memperkuat ikatan antar anggota keluarga.

Persamaan penelitian ini adalah sama-sama menekankan pentingnya kesehatan mental dalam konteks keluarga, baik itu pada keluarga secara umum maupun pada orang tua tunggal. Penelitian ini juga sama-sama menekankan pentingnya komunikasi yang efektif sebagai kunci untuk meningkatkan kesehatan mental anggota keluarga. Perbedaan penelitian ini adalah penelitian ini membahas kesehatan mental dalam konteks keluarga secara umum, sedangkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti konteksnya secara spesifik hanya berfokus pada orang tua tunggal. Penelitian ini juga bertujuan untuk membangun hubungan harmonis dalam keluarga secara keseluruhan, sedangkan dalam penelitian yang dilakukan oleh peneliti fokusnya pada bagaimana konseling keluarga dapat memberikan dukungan khusus kepada orang tua tunggal untuk mengatasi stres dan tantangan yang mereka hadapi.

2. Penelitian yang diteliti Syindi Durand (2023), yang berjudul “Pengaruh Mental dan Tanggung Jawab Perempuan Menjadi Orang Tua Tunggal Setelah Perceraian: Sudut Pandang Islam”.

Tujuan dari penelitian ini untuk menganalisis dampak psikologis yang dialami oleh perempuan *single parent* setelah bercerai. Metode dari penelitian ini bersifat kualitatif yang di mana peneliti melakukan penelitian ini dengan cara observasi, wawancara, dan dokumentasi.

Hasil dari penelitian tersebut adalah perempuan yang menjadi orang tua tunggal setelah perceraian mengalami berbagai masalah psikologis, seperti kecemasan, ketakutan, dan tekanan emosional akibat harus menjalani peran ganda sebagai ibu dan ayah. Hal ini menunjukkan bahwa orang tua tunggal sering kali membutuhkan dukungan untuk mengatasi masalah kesehatan mental mereka. Hasil wawancara mengungkapkan bahwa meskipun ada dukungan dari anak-anak, pendapatan yang diperoleh tidak selalu mencukupi kebutuhan rumah tangga, menyebabkan tekanan psikologis yang signifikan.

Persamaan dari penelitian ini adalah kedua penelitian ini memiliki fokus pada orang tua tunggal, baik itu perempuan yang menjadi orang tua tunggal setelah perceraian maupun orang tua tunggal secara umum yang menghadapi tantangan dalam membesarkan anak-anak mereka. Perbedaan penelitian ini adalah penelitian ini lebih spesifik pada perempuan yang menjadi *single parent* setelah bercerai, sedangkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti melibatkan berbagai jenis orang tua tunggal, tanpa fokus pada gender tertentu. Penelitian ini juga lebih menekankan pada pemahaman tantangan sosial dan hukum yang dihadapi perempuan serta dampak psikologis dari situasi mereka, sedangkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti cenderung memberikan rekomendasi untuk intervensi berbasis konseling keluarga guna meningkatkan kesehatan mental.

3. Penelitian yang diteliti Uswatun Hasanah dan Much Deiniatur (2019), yang berjudul “Konseling Keluarga Sensitif Gender dalam Mengatasi Perceraian”.

Tujuan dari penelitian ini untuk mengidentifikasi faktor-faktor penyebab perceraian dan menganalisis peran konseling keluarga dalam menangani masalah perceraian. Metode dari penelitian ini bersifat kualitatif dengan pendekatan psikologi sosial dengan teknik analisis data kualitatif.

Hasil dari penelitian ini adalah penyebab utama terjadinya perceraian ialah kekerasan dalam rumah tangga dan masalah komunikasi. Konseling perkawinan dapat berfungsi sebagai metode pendidikan untuk meningkatkan pemahaman pasangan mengenai diri mereka dan masalah hubungan yang dihadapi. Terdapat peningkatan jumlah kasus perceraian yang dilaporkan, banyaknya dengan faktor ekonomi dan kemunduran yang menjadi penyebab dominan. Penelitian tersebut juga menyoroti dampak negatif dari perceraian, termasuk kekerasan dalam rumah tangga dan masalah komunikasi, yang berpotensi mempengaruhi kesehatan mental individu.

Persamaan penelitian ini adalah kedua penelitian ini menekankan pentingnya konseling keluarga sebagai metode untuk menangani masalah dalam hubungan interpersonal. Perbedaan penelitian ini adalah penelitian ini subjeknya mengenai perceraian pasangan yang memiliki konflik dalam pernikahan, sedangkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti hanya berfokus pada individu yang sudah bercerai atau menjadi orang tua tunggal. Penelitian ini bertujuan untuk memahami dan menganalisis peran konseling dalam mengatasi perceraian, sedangkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana konseling dapat meningkatkan kesehatan mental orang tua tunggal.

4. Penelitian yang diteliti Muthia Octaviani, Tin Herawati, dan Fatma Putri S.T. (2018), yang berjudul “Stres, Strategi Koping, dan Kesejahteraan Subyektif Pada Keluarga Orang Tua Tunggal”.

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui karakteristik keluarga, tingkat stres, dan strategi koping mempengaruhi kesejahteraan subjektif pada keluarga orang tua tunggal. Metode dari penelitian ini bersifat kuantitatif yang di mana peneliti melakukan penelitian ini dengan desain *cross-sectional study*.

Hasil dari penelitian tersebut adalah penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara tingkat stres dan strategi penanggulangan dengan kesejahteraan subjektif orang tua tunggal. Penyebab stres utama adalah hubungan dengan anak, dengan berbagai kesulitan dalam pengasuhan. Tingkat stres yang dialami oleh ibu tunggal tergolong rendah sehingga strategi yang digunakan berada pada kategori rendah dengan kecenderungan fokus pada emosi.

Persamaan penelitian ini adalah keduanya berfokus pada keluarga orang tua tunggal. Perbedaan penelitian ini adalah penelitian ini meneliti hubungan antara karakteristik keluarga, tingkat stres, strategi koping, dan kesejahteraan subjektif, sedangkan di penelitian yang dilakukan oleh peneliti lebih berfokus pada efek konseling keluarga sebagai intervensi untuk meningkatkan kesehatan mental orang tua tunggal. Penelitian ini juga mengharapkan untuk menemukan faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif ibu tunggal, sedangkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti berharap konseling keluarga dapat menunjukkan secara signifikan meningkatkan kesehatan mental orang tua tunggal.

G. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan elemen dalam penelitian yang menyajikan data atau arahan mengenai metode pengukuran suatu variabel. Penjelasan ilmiah yang terdapat dalam definisi operasional sangat berguna bagi peneliti lain yang berniat melakukan studi dengan menerapkan variabel yang identik, sebab melalui informasi tersebut, peneliti dapat memahami cara melakukan pengukuran pada variabel yang dibentuk dari konsep yang serupa.⁶ Oleh karena itu, ia dapat memutuskan apakah akan melanjutkan dengan metode pengukuran yang sama atau jika perlu mengadopsi pendekatan pengukuran yang berbeda.

⁶ Pasaribu, B., Herawati A., Utomo K., Aji R., (2022), *Metodologi Penelitian Untuk Ekonomi dan Bisnis*, (Tangerang : Media Edu Pustaka), hal. 67-68

Peneliti menggunakan definisi operasional dari variabel untuk dijadikan pedoman dalam studi ini. Definisi operasional dari variabel tersebut adalah :

1. Konseling Keluarga

Konseling keluarga adalah suatu bentuk interaksi antara seorang konselor dan klien, di mana klien tersebut adalah anggota keluarga, termasuk remaja dan orang tua dalam suasana yang saling mendukung. Konseling keluarga juga dapat dijelaskan sebagai dukungan yang diberikan oleh seorang profesional kepada anggota keluarga untuk mengatasi masalah yang muncul dan berupaya menciptakan keharmonisan di antara anggota keluarga. Tujuan utama dari pelaksanaan konseling keluarga adalah untuk mencegah serta mengantisipasi potensi konflik yang bisa terjadi dalam keluarga dan memberikan bantuan demi menciptakan lingkungan keluarga yang penuh kasih.⁷ Dengan adanya konseling keluarga, anggota keluarga dapat belajar memahami peran dan tanggung jawab masing-masing, memperbaiki pola komunikasi yang tidak efektif, dan mengembangkan cara-cara baru dalam berinteraksi yang lebih positif.

2. Kesehatan Mental

Kesehatan mental berarti seseorang tidak mengalami keluhan atau gangguan mental, baik itu berupa neurosis maupun psikosis, dalam hal kemampuan menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial. Individu yang memiliki kesehatan mental yang baik akan senantiasa merasakan keamanan dan kebahagiaan, terlepas dari situasi yang dihadapi, serta melakukan refleksi atas semua tindakan mereka sehingga dapat mengatur dan mengendalikan diri.⁸ Mereka yang sehat secara mental adalah individu yang terhindar dari masalah atau penyakit jiwa, mampu beradaptasi, dapat menghadapi tantangan dan kesulitan, memiliki keseimbangan dalam fungsi jiwa, serta mempunyai rasa harga diri, merasa bermanfaat, bahagia, dan dapat memanfaatkan potensi yang dimiliki seoptimal mungkin.

⁷ Sahputra, D., (2023), *Konseling Keluarga*, (Nganjuk : CV. Dewa Publishing), hal. 121-122

⁸ Handayani, E., (2022), *Kesehatan Mental (Mental Hygiene)*, (Banjarmasin : Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin), hal. 16-17

3. Orang Tua Tunggal

Orang tua tunggal adalah seseorang yang merawat dan membesarkan anak-anaknya sendiri tanpa adanya pasangan, sehingga orang tua tunggal memikul tanggung jawab besar dalam mengelola keluarganya.⁹ Orang tua tunggal adalah keluarga yang hanya memiliki satu orang tua, baik tanpa ayah ataupun tanpa ibu, yang menjalankan peran ganda karena suami atau istri tidak tinggal bersama akibat kematian pasangan atau perceraian.

⁹ Hidayat, W., (2022), *Pola Asuh Orang Tua Single Parent dalam Membentuk Kepribadian Anak di Desa Batujai Kecamatan Praya Barat Lombok Tengah*, (Skripsi : Universitas Islam Negeri Mataram, Mataram), hal. 23-24