

## COPING STRES AYAH SEBAGAI ORANG TUA TUNGGAL PASCA PERCERAIAN

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Indonesia Timur

Joko Purwanto<sup>1</sup>, Faisal Ramadhan<sup>2</sup>, Muatifah<sup>3</sup>

e-mail: [Joecho.purwanto@gmail.com](mailto:Joecho.purwanto@gmail.com), [Faisal.Ramdhan@gmail.com](mailto:Faisal.Ramdhan@gmail.com), [Muatifah.sweet@gmail.com](mailto:Muatifah.sweet@gmail.com)

**Abstract: *Stress Coping Among Single Fathers After Divorce.*** *This study examines stress coping among fathers who became single parents after divorce. The issue is important because divorce changes family structure and places fathers in a dual role as breadwinner and primary caregiver, a condition that may generate emotional, social, and practical pressures. The research used a qualitative phenomenological design involving two single fathers living in Makassar. Data were collected through in-depth interviews and observation, then analyzed using data reduction, data display, and conclusion drawing. The findings show that both participants experienced strong psychological pressure related to parenting burden, economic responsibility, household management, and role transition after divorce. Their coping patterns were predominantly maladaptive, including anger toward children, avoidance of home, excessive smoking, alcohol consumption, gambling, and, in one case, substance use. At the same time, both participants still showed attachment to their children and attempted to continue caregiving despite limitations. These findings suggest that post-divorce single fathers need stronger emotional regulation, parenting competence, and social support. The study implies the need for psychological assistance and parenting education programs to help fathers develop more adaptive coping strategies and reduce negative impacts on children.*

**Keywords:** *stress coping; single father; divorce; single parent; qualitative study*

**Abstrak: Coping Stres Ayah sebagai Orang Tua Tunggal Pasca Perceraian.** Penelitian ini mengkaji coping stres ayah yang menjadi orang tua tunggal pasca perceraian. Topik ini penting karena perceraian mengubah struktur keluarga dan menempatkan ayah pada peran ganda sebagai pencari nafkah sekaligus pengasuh utama, kondisi yang dapat memunculkan tekanan emosional, sosial, dan praktis. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi terhadap dua orang ayah tunggal di Kota Makassar. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan observasi, kemudian dianalisis dengan langkah reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua subjek mengalami tekanan psikologis yang kuat terkait beban pengasuhan, tanggung jawab ekonomi, pengelolaan rumah tangga, serta perubahan peran setelah perceraian. Pola coping yang tampak cenderung maladaptif, seperti meluapkan kemarahan kepada anak, menghindari rumah, merokok berlebihan, konsumsi minuman keras, perjudian, dan pada salah satu subjek penggunaan zat terlarang. Meskipun demikian, kedua subjek tetap menunjukkan keterikatan dengan anak dan berupaya menjalankan pengasuhan di tengah keterbatasan. Temuan ini mengindikasikan perlunya penguatan regulasi emosi, kompetensi pengasuhan, dan dukungan sosial bagi ayah tunggal pasca perceraian. Implikasi penelitian ini adalah pentingnya layanan pendampingan psikologis dan edukasi pengasuhan agar strategi coping ayah menjadi lebih adaptif dan tidak berdampak negatif pada anak.

**Kata kunci:** coping stres; ayah tunggal; perceraian; orang tua tunggal; studi kualitatif

## **PENDAHULUAN**

Pernikahan merupakan ikatan sosial dan psikologis yang membentuk sistem keluarga dengan fungsi pengasuhan, perlindungan, pendidikan, dan pemenuhan kebutuhan emosional. Dalam kondisi ideal, ayah dan ibu menjalankan peran yang saling melengkapi. Namun, konflik rumah tangga yang berkepanjangan dapat berujung pada perceraian dan mengubah struktur keluarga secara mendasar.

Perceraian sering kali menjadi peristiwa hidup yang menimbulkan tekanan bagi seluruh anggota keluarga. Setelah perceraian, keluarga harus mengalami penataan ulang peran, tanggung jawab, pola interaksi, dan sistem dukungan. Dalam situasi tertentu, anak kemudian diasuh hanya oleh satu orang tua. Kondisi ini menempatkan ayah atau ibu pada posisi orang tua tunggal yang harus menjalankan fungsi ganda di dalam keluarga.

Penelitian ini memusatkan perhatian pada ayah yang menjadi orang tua tunggal pasca perceraian. Ayah tunggal menarik dikaji karena secara sosial ayah lebih sering dilekatkan pada fungsi pencari nafkah, sedangkan pengasuhan harian dan pengelolaan rumah tangga kerap diasosiasikan dengan ibu. Ketika ayah harus menjalankan kedua fungsi tersebut secara bersamaan, maka muncul tuntutan adaptasi emosional, perilaku, dan sosial yang lebih kompleks.

Secara teoretis, Lazarus dan Folkman menjelaskan coping sebagai upaya kognitif dan perilaku untuk mengatasi tuntutan internal maupun eksternal yang dinilai melebihi sumber daya individu. Dengan demikian, coping stres tidak hanya menunjukkan adanya tekanan, tetapi juga menggambarkan bagaimana individu merespons, memaknai, dan mengelola tekanan tersebut. Pada ayah tunggal, coping menjadi penting karena berkaitan langsung dengan keberfungsian pengasuhan, kualitas relasi dengan anak, dan stabilitas psikologis ayah itu sendiri.

Berdasarkan naskah skripsi sumber, kedua subjek mengalami tekanan yang cukup berat setelah perceraian. Tekanan tersebut berkaitan dengan tugas mencari nafkah, mengatur rumah tangga, memenuhi kebutuhan anak, dan menghadapi perubahan relasi keluarga. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan coping stres ayah sebagai orang tua tunggal pasca perceraian, sekaligus menelaah bentuk tekanan yang dihadapi dan cara subjek mengelola tekanan tersebut.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi. Pendekatan ini dipilih karena penelitian berupaya memahami pengalaman subjektif ayah sebagai orang tua tunggal pasca perceraian secara mendalam.

Partisipan penelitian berjumlah dua orang laki-laki yang berdomisili di Kota Makassar. Keduanya berstatus ayah tunggal pasca perceraian dan menjadi pengasuh utama anak. Pemilihan subjek dilakukan secara purposive dengan kriteria: berstatus cerai, tinggal bersama anak, menjalankan pengasuhan utama, dan bersedia menjadi partisipan penelitian.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam dan observasi langsung. Wawancara digunakan untuk menggali pengalaman psikologis, tekanan yang dihadapi, serta strategi coping yang dilakukan subjek. Observasi dimanfaatkan untuk menangkap kondisi perilaku, interaksi dengan anak, dan konteks keseharian subjek. Analisis data mengikuti model Miles dan Huberman yang mencakup reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Temuan penelitian menunjukkan bahwa kedua subjek mengalami perubahan besar dalam kehidupan keluarga setelah perceraian. Tekanan utama yang muncul meliputi beban pengasuhan, tanggung jawab ekonomi, pengelolaan rumah tangga, perubahan peran, serta keterbatasan dukungan sosial. Meskipun keduanya sama-sama berupaya tetap menjalankan peran ayah, pola coping yang tampak lebih banyak bersifat maladaptif dibanding adaptif.

Subjek	Kondisi keluarga	Tekanan dominan	Bentuk coping yang tampak
S	Ayah tunggal dengan empat anak	Beban pengasuhan, ekonomi, dan pekerjaan domestik	Marah kepada anak, menghindari rumah, merokok berlebihan
M	Ayah tunggal dengan satu anak dan pekerjaan tidak tetap	Kesulitan ekonomi, pengasuhan, dan tekanan emosional	Minum alkohol, berjudi, penggunaan zat terlarang, menjauh dari rumah

Tabel 1. Ringkasan temuan utama penelitian

Pada subjek S, tekanan diperberat oleh jumlah anak yang lebih banyak dan rutinitas domestik yang padat. Subjek tetap bekerja untuk memenuhi kebutuhan keluarga, namun pada saat yang sama ia harus menjalankan fungsi pengasuhan sehari-hari. Kondisi ini memunculkan kelelahan, mudah marah, dan kecenderungan melampiaskan emosi kepada anak.

Pada subjek M, tekanan utama berkaitan dengan ketidakstabilan ekonomi dan kesulitan menata kehidupan setelah perceraian. Respons coping yang muncul cenderung lebih berisiko, yaitu konsumsi alkohol, perjudian, dan penggunaan zat terlarang. Pola ini menunjukkan bahwa stres yang tidak terkelola dapat mendorong perilaku destruktif yang berdampak pada diri sendiri maupun anak.

### Pembahasan

Temuan penelitian menegaskan bahwa perceraian tidak hanya memutus relasi suami-istri, tetapi juga mengubah secara menyeluruh struktur dan dinamika keluarga. Ayah yang menjadi orang tua tunggal menghadapi beban berlapis karena harus menjalankan dua fungsi sekaligus, yaitu sebagai penyedia ekonomi dan pengasuh utama. Situasi ini memperlihatkan bahwa transisi peran pasca perceraian merupakan sumber stres yang signifikan.

Dilihat dari perspektif Lazarus dan Folkman, kedua subjek melakukan appraisal terhadap perceraian sebagai peristiwa yang menekan dan melebihi sumber daya yang mereka miliki. Akan tetapi, strategi coping yang dipilih belum mengarah pada penyelesaian masalah yang sehat. Sebagian respons yang muncul bersifat emotion-focused coping yang maladaptif, seperti kemarahan, penghindaran, konsumsi alkohol, dan perilaku berisiko lainnya.

Hasil ini menunjukkan bahwa masalah ayah tunggal tidak semata-mata berada pada aspek ekonomi, tetapi juga pada keterampilan regulasi emosi, kesiapan pengasuhan, serta keterbatasan sistem dukungan sosial. Dalam konteks keluarga, kurangnya dukungan sosial dapat memperlemah kapasitas ayah untuk menjalankan pengasuhan yang stabil dan responsif terhadap kebutuhan anak.

Meskipun demikian, kedua subjek tetap memperlihatkan keterikatan dengan anak dan upaya mempertahankan peran sebagai ayah. Hal ini menunjukkan bahwa keberfungsian ayah pasca perceraian masih dapat diperkuat melalui intervensi yang tepat. Pendampingan psikologis, edukasi pengasuhan, serta penguatan jejaring sosial menjadi penting agar ayah tunggal mampu membangun strategi coping yang lebih adaptif dan tidak menimbulkan dampak negatif berkepanjangan pada perkembangan anak.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa coping stres ayah sebagai orang tua tunggal pasca perceraian dipengaruhi oleh beratnya tuntutan pengasuhan, tekanan ekonomi, perubahan peran keluarga, dan keterbatasan dukungan sosial. Adapun bentuk coping yang ditemukan pada kedua subjek lebih banyak bersifat maladaptif, walaupun keduanya tetap berupaya mempertahankan keterikatan dan tanggung jawab terhadap anak.

### **Saran**

Berdasarkan temuan penelitian, disarankan agar penelitian selanjutnya melibatkan partisipan yang lebih beragam sehingga dinamika coping ayah tunggal dapat dipahami secara lebih luas. Adapun bagi masyarakat dan praktisi, diperlukan penguatan layanan pendampingan psikologis, edukasi pengasuhan, dan dukungan sosial bagi ayah pasca perceraian agar strategi coping yang berkembang menjadi lebih adaptif.

## DAFTAR RUJUKAN

- Buñgin, B. (2010). Metodologi penelitian kualitatif: Aktualisasi metodologis ke arah ragam varian kontemporer. PT Rajagrafindo Persada.
- Creswell, J. W. (2009). Research design: Pendekatan kualitatif, kuantitatif, dan mixed. Pustaka Pelajar.
- Dariyo. (2003). Psikologi perkembangan dewasa muda. PT Refika Aditama.
- Hawari, D. (2006). Manajemen stres, cemas, dan depresi. UI Press.
- Halil, & Kurniati. (2014). Gambaran coping stres wanita penyintas usia madya.
- Kimmel. (2003). Sosiologi keluarga. Pustaka Pelajar.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. Springer.
- Lestari, S. (2012). Psikologi keluarga: Penanaman nilai dan penanganan konflik dalam keluarga. Kencana.
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). Qualitative data analysis. Sage.
- Santrock, J. W. (2002). Perkembangan masa hidup. Erlangga.
- Safaria, T., & Noerfrans, E. S. (2009). Manajemen emosi. Bumi Aksara.
- Siswanto. (2007). Kesehatan mental: Konsep, cakupan, dan perkembangannya. Andi.
- Sugiyono. (2012). Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Alfabeta.