

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Singleparent merupakan orang tua tunggal yang bertanggung jawab mengurus anak setelah perceraian, kematian atau kelahiran anak diluar nikah (Yusuf, 2003 dalam Fujianto, 2018). Wanita *singleparent* adalah ibu sebagai orang tua tunggal yang mengurus rumah tangga serta menggantikan peran ayah sebagai kepala keluarga. Perceraian, kematian suami, atau kelahiran anak diluar nikah merupakan faktor wanita disebut *singleparent*. Perceraian dapat terjadi dikarenakan terdapat konflik antara kedua belah pihak yang memutuskan untuk berpisah. Faktor lain dapat disebabkan oleh kematian yang tidak dapat dihindari, sedangkan kelahiran anak diluar nikah merupakan suatu peristiwa yang tidak diinginkan. Terlebih lagi, wanita dalam dimensi expressive suppression lebih banyak menunjukkan akan ketakutan dan kesedihan yang dirasakannya dibandingkan pria yang lebih banyak menunjukkan kemarahan (Crawford dkk, 1992 dalam Ratnasari and Suleman, 2017)

Jumlah penduduk yang tersebar di Kota Bandung sebanyak 2.518.260 jiwa, menurut data kependudukan berdasarkan status perkawinan di Kota Bandung tahun 2021 menyatakan bahwa sebanyak 50,283 jiwa berstatus cerai hidup dan 94,751 berstatus cerai mati. Status perkawinan cerai terbanyak terdapat di Kecamatan Batununggal yaitu 2,840 jiwa berstatus cerai hidup dan 5,422 berstatus cerai mati. Jumlah terkecil kasus perceraian terdapat di Kecamatan Cinambo dengan 473 jiwa

berstatus cerai hidup dan 745 jiwa cerai mati. Data kependudukan berdasarkan status kepala keluarga dengan jenis kelamin perempuan terbanyak terdapat di Kecamatan Batununggal yaitu 8,474 kepala (<https://disdukcapil.bandung.go.id/wni-perkawinan>). Pada Kecamatan Cicendo, khususnya Kelurahan Padjajaran pada tahun 2021 terdapat 528 jiwa berstatus cerai hidup dan 970 jiwa berstatus cerai mati (<https://opendata.jabarprov.go.id>).

Berbagai masalah yang dihadapi wanita bercerai antara lain tantangan sosial, ekonomi, psikologis, pandangan sosial, hubungan dengan keluarga, hubungan dengan mantan suami, pendapatan, pekerjaan, dan kurang percaya diri (Muhammad, Muflikhati and Simanjuntak, 2019). Sebagai ibu tunggal tentu tidak mudah untuk menjalani kehidupan tanpa pendamping. Hal tersebut mengharuskan ibu memiliki peran ganda, karena ibu dapat merasakan ketegangan antara peran pekerjaan dengan peran keluarga. Dari segi manajemen waktu, seorang ibu dituntut untuk mengurus keperluan rumah, merawat dan mendidik anak, serta mencari nafkah sehingga ibu pun tidak memiliki *quality-time* bagi dirinya sendiri. Dari hal tersebut tidak menutup kemungkinan ibu mendapat tekanan dari salah satu peran dan merasa ada ketidaksesuaian antara pola perilaku yang diinginkan.

Stress yang dialami orang tua selain memikirkan cara untuk memenuhi dan mempertahankan kecukupan ekonomi keluarga ada pula tanggung jawab sehari-hari yang berhubungan dengan perawatan anak dan keberlanjutan masa depan anak. Kondisi tersebut terkait stres yang dialami orang tua dapat menyebabkan terjadinya *parenting stress* (Mangungnsong, 2011 dalam Hasanah and Retnowati, 2019).

Berdasarkan hasil wawancara, wanita *single parent* menyebutkan bahwa terdapat permasalahan mengenai pembagian waktu antara tuntutan pekerjaan dan kehidupan pribadi, sehingga menyebabkan masalah psikologis yang muncul, seperti tidak teraturnya waktu tidur, hingga permasalahan kondisi kesehatan fisik yang dialami wanita *single parent* (Murdaningrum, 2021).

Penelitian lain yang berjudul “*Stress dan Psikologi Well Being Wanita Single*” ditemukan hasil bahwa *single mother* memiliki kebahagiaan maupun kesejahteraan subjektif yang lebih rendah dibandingkan sosok wanita yang memiliki pasangan atau berstatus menikah. Kegagalan dalam menikah atau perceraian adalah sebagai bibit timbulnya banyak masalah, baik dalam aspek psikologi, ekonomi, sosial, lingkungan, dsb. Bahkan sering kali menimbulkan kesedihan hingga keterpurukan (Herbst, 2013 dalam Annishaliha, 2018).

Gejala stress yang ditimbulkan oleh wanita *single parent* dalam penelitian yang berjudul “*Coping Stress Pascacerai: Kajian Kualitatif Pada Ibu Tunggal*” menunjukkan terjadi peningkatan tekanan darah, sering menunda pekerjaan, mudah marah, perubahan pola makan, peningkatan konsumsi rokok, hingga mengalami gangguan tidur. Sumber stress pada penelitian ini menunjukkan orang ketiga dalam rumah tangga serta terdapat ketidakseimbangan sumber daya ekonomi, sosial, dan psikologis (Jonathan and Herdiana, 2020). Kondisi wanita bercerai yang memiliki permasalahan yang cukup banyak dapat menyebabkan stress yang tinggi sehingga kurang dapat menyesuaikan diri. Dampak dari stress yang dirasakan wanita bercerai dalam penelitian ini diantaranya menghindari keramaian, perkumpulan, dan

kegiatan, serta mudah marah dan emosional ketika mengingat masalah yang terjadi (Muhammad, Muflikhati and Simanjuntak, 2019)

Berdasarkan segi spritualitas dari penelitian yang berjudul “*Religiusitas, Dukungan Sosial, Stress, dan Penyesuaian Wanita Bercerai*” menunjukkan religiusitas berpengaruh terhadap tingkat stress wanita bercerai. Semakin rendah religiusitas individu maka akan semakin tinggi tingkat stress, begitupun sebaliknya. Sebagian besar responden dalam penelitian ini mempercayai nilai-nilai agama yang dianut sehingga apabila sedang dihadapkan dengan permasalahan yang dalam hal ini adalah perceraian, mereka meyakini masalah yang dihadapi merupakan ujian hidup yang akan terlewati (Muhammad, Muflikhati and Simanjuntak, 2019). Hasil tersebut sesuai dengan penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa keagamaan dapat membantu mengatasi masalah secara signifikan yang berpengaruh dengan psikologis penyesuaian terhadap stress yang dialami wanita akibat perceraian (Ano & Vasconcelles, 2005 dalam Muhammad, Muflikhati and Simanjuntak, 2019).

Manajemen stress berdasarkan tindakan keperawatan terdapat beberapa macam seperti teknik *guided imagery*, teknik relaksasi pernafasan dan teknik distraksi berupa membaca buku, menonton film, menggambar dan mendengarkan music/murottal Al-Qur’an. Penelitian menyebutkan terapi *guided imagery* efektif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien hemodialisa. Tingkat kecemasan pasien hemodialisa pada kelompok control yaitu kecemasan ringan 1 orang (7,7%), kecemasan sedang 4 orang (30,7%), kecemasan berat 6 orang (46,2%) dan kecemasan berat sekali 2 orang (15,4%) serta tidak ada yang mengalami

penurunan tingkat kecemasan pada saat posttest. Pada kelompok eksperimen, tingkat kecemasan pasien hemodialisa pada saat pretest yaitu kecemasan ringan 2 orang (15,4%), kecemasan sedang dan berat masing-masing 5 orang (38,5%) dan kecemasan berat sekali 1 orang (7,7%). Pada posttest kecemasan ringan 5 orang (38,5%), kecemasan sedang 7 orang (53,8%) dan kecemasan berat 1 orang (7,7%) (Zees and Lapradja, 2021).

Guided imagery memang terbukti dari beberapa penelitian untuk menurunkan kecemasan. Akan tetapi, untuk meningkatkan spiritualitas, tindakan keperawatan management stress terapi murottal Al-Qur'an dapat dilakukan sebagai teknik meditasi dan teknik relaksasi. Selain bisa dilakukan di rumah, terapi ini tidak memerlukan biaya besar dan tidak menimbulkan efek samping, serta terapi ini dapat meningkatkan spritualitas yang dapat memberikan efek ketenangan, ketentraman dan kenyamanan. Lantunan ayat suci Al-Qur'an dapat menurunkan hormon-hormon stress, mengaktifkan hormone endorphine alami, meningkatkan perasaan rileks, dan mampu mengalihkan dari rasa takut dan tegang, juga memperbaiki sistem kimia tubuh sehingga dapat menurunkan tekanan darah serta memperlambat pernafasan, denyut jantung, dan denyut nadi (Heru, 2008 dalam Risnawati HR, 2017)

Penelitian tingkat stress yang dilakukan pada pasien abortus sebelum pemberian terapi murottal Al-Qur'an yaitu sebanyak 19 orang (57,6%) mengalami stress sedang, 7 orang (21,2%) mengalami stress berat, dan 7 orang (21,2%) mengalami stress ringan. Setetelah diberikan terapi murottal Al-Qur'an, tingkat stress pada pasien abortus tidak ada yang mengalami stress berat. Responden dengan tingkat

stress sedang sebanyak 2 orang (6,1%), stress ringan menjadi 8 orang (24,2%), dan 23 orang (69,7%) dengan tingkat stress normal (Rahmayani, Rohmatin and Wulandara, 2018)

Berdasarkan penelitian pada tingkat stress mahasiswa di Yogyakarta menunjukkan terdapat perubahan tingkat stress antara subjek yang diberikan terapi murottal Al-Qur'an dan yang tidak diberikan. Tingkat stress pada mahasiswa yang diberikan terapi murottal Al-Qur'an menurun secara signifikan. Hal tersebut terjadi karena mendengarkan murottal Al-Qur'an responden merasa tenang, rileks, damai, dan semakin terkoneksi dengan Allah SWT (Nugroho and Kusrohmaniah, 2019).

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat disusun rumusan masalah “bagaimanakah tindakan terapi murottal Al-Qur'an untuk menurunkan tingkat stress pada wanita *single parent*?”

1.3 Tujuan Studi Kasus

Menggambarkan tindakan terapi murottal Al-Qur'an untuk menurunkan tingkat stress pada wanita *single parent*.

1.4 Manfaat Studi Kasus

Karya tulis ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi:

1. Masyarakat

Meningkatkan kemampuan masyarakat dalam melaksanakan terapi secara mandiri mengenai pemberian murrotal Al-Qur'an sebagai salah satu cara untuk menurunkan tingkat stress pada wanita *single parent*

2. Bagi Pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan

Menambah keluasan ilmu dan teknologi dalam bidang keperawatan sebagai penatalaksanaan nonfarmakologi dengan terapi murottal Al-Qur'an untuk penurunan tingkat stress pada wanita *single parent*

3. Penulis

Memperoleh pengalaman dalam penatalaksanaan pengelolaan stress pada asuhan keperawatan keluarga *single parent*