

**PENGALAMAN REMAJA DALAM KELUARGA TUNGGAL: DAMPAK DAN STRATEGI ADAPTASI DALAM MEMENUHI KEBUTUHAN EMOSIONAL**

**Amelia Saragih,<sup>1</sup> Gideon Apriely Butarbutar,<sup>2</sup> Andreas Zefanya Simanullang,<sup>3</sup> Wasti Juliana Hutabarat,<sup>4</sup> Damayanti Nababan,<sup>5</sup>**

<sup>1</sup> Institut Agama Kristen Negeri Tarutung; [viarellasaragih@gmail.com](mailto:viarellasaragih@gmail.com).

<sup>2</sup> Institut Agama Kristen Negeri Tarutung; [gideonapriely3@gmail.com](mailto:gideonapriely3@gmail.com).

<sup>3</sup> Institut Agama Kristen Negeri Tarutung; [Simanullangandreas2@gmail.com](mailto:Simanullangandreas2@gmail.com)

<sup>4</sup> Institut Agama Kristen Negeri Tarutung; [wastihutabarat14@gmail.com](mailto:wastihutabarat14@gmail.com)

<sup>5</sup> Institut Agama Kristen Negeri Tarutung; [nababanyanti02@gmail.com](mailto:nababanyanti02@gmail.com)

**Abstrak**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengkaji pengalaman generasi muda yang tinggal dalam keluarga dengan orang tua tunggal, dengan fokus pada dampak dan strategi koping untuk memenuhi kebutuhan emosional mereka. Metode penelitian kualitatif digunakan, di mana wawancara mendalam dilakukan dengan kaum muda dari keluarga orang tua tunggal. Hasil penelitian ini menunjukkan sejumlah implikasi penting bagi remaja, termasuk tantangan dalam pembentukan identitas, hubungan sosial, dan kesejahteraan psikologis. Efek psikologis yang paling umum adalah perasaan kesepian, kecemasan, dan harga diri rendah. Namun, sebagian besar generasi muda juga mengembangkan strategi penanggulangan yang kuat untuk mengatasi tantangan ini. Strategi tersebut antara lain mencari dukungan dari anggota keluarga lain atau di luar keluarga, mengekspresikan diri melalui seni atau aktivitas kreatif, dan mencari kedamaian melalui aktivitas seperti olahraga atau meditasi. Selain itu, hasil penelitian ini menyoroti pentingnya akses terhadap dukungan sosial dan sumber daya bagi remaja dalam keluarga orang tua tunggal. Remaja yang merasa didukung oleh keluarga, teman, atau komunitas memiliki kesejahteraan emosional yang lebih baik dibandingkan remaja yang merasa terisolasi. Oleh karena itu, hasil penelitian ini menekankan pentingnya layanan dukungan sosial dan psikologis yang diberikan kepada remaja dalam keluarga orang tua tunggal. Studi ini membantu untuk memahami pengalaman kaum muda yang tinggal di keluarga dengan orang tua tunggal dan menyoroti pentingnya sumber daya yang memadai untuk mendukung kesejahteraan mereka. Implikasi praktis dari temuan ini mencakup pengembangan program dukungan keluarga yang lebih luas, pendidikan bagi orang tua tunggal, dan akses yang lebih baik terhadap layanan kesehatan mental bagi generasi muda yang membutuhkannya. Penelitian tambahan juga diperlukan untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang dinamika keluarga dengan orang tua tunggal dan strategi penanggulangan yang lebih spesifik bagi kaum muda.

Kata Kunci : Remaja, dukungan keluarga, strategi adaptasi, dampak emosional

## **PENDAHULUAN**

Keluarga merupakan unit terpenting bagi perkembangan dan kesejahteraan individu, terutama bagi generasi muda yang sedang melalui masa transisi penting dalam hidupnya. Namun, tidak semua remaja memiliki pengalaman hidup dalam dinamika keluarga tradisional. Situasi yang semakin umum terjadi adalah remaja yang tinggal dalam keluarga dengan orang tua tunggal, dimana hanya satu orang tua yang bertanggung jawab atas perawatan dan pendidikan mereka. (Tudor et al., 2024)

Fenomena ini mengkhawatirkan karena keluarga dengan orang tua tunggal memiliki karakteristik tersendiri yang dapat mempengaruhi perkembangan dan kesejahteraan mental remaja. Dengan meningkatnya perceraian, kematian, atau keluarga dengan orang tua tunggal di banyak belahan dunia, semakin penting untuk memahami bagaimana generasi muda mengalami dan mengatasi keadaan ini. (Damayanti et al., 2023)

Tujuan pendahuluan ini adalah untuk menguraikan latar belakang masalah, tujuan penelitian, dan pentingnya mempelajari pengalaman generasi muda dalam keluarga orang tua tunggal. Dalam konteks ini, kami membahas dampak emosional yang dapat dialami remaja orang tua tunggal dan strategi penanggulangan yang mereka kembangkan untuk mengatasi tantangan-tantangan ini. (Gul et al., 2023)

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih baik tentang pengalaman kaum muda dalam keluarga dengan orang tua tunggal dan memiliki implikasi praktis untuk meningkatkan layanan dukungan. Maka artikel ini diawali dengan membahas latar belakang fenomena keluarga tunggal dan signifikansinya dalam konteks perkembangan generasi muda. (Mozharovska & Kolomiets, 2019)

Berikut ini kami uraikan tujuan penelitian dan pertanyaan penelitian yang ingin kami jawab. Terakhir, kami uraikan desain artikel ini untuk memberikan gambaran tentang isi dan arah penelitian ini. Keluarga merupakan landasan penting dalam kehidupan seseorang, karena mempengaruhi pembentukan identitas, nilai-nilai, dan kesejahteraan emosional seseorang, terutama pada masa remaja yang merupakan masa transisi penting.

Namun, karena dinamika keluarga, tidak semua remaja mengalami lingkungan keluarga tradisional. Salah satu tren yang semakin terlihat adalah peningkatan jumlah remaja dalam keluarga dengan orang tua tunggal, dimana hanya satu orang tua yang terlibat dalam pengasuhan dan pendidikan mereka.

Fenomena ini berdampak signifikan terhadap perkembangan dan kesejahteraan mental generasi muda. Keluarga dengan orang tua tunggal seringkali memiliki dinamika tersendiri yang memengaruhi cara remaja memandang diri mereka sendiri, hubungan sosial, dan kesejahteraan psikologis.

Dengan meningkatnya perceraian, kematian, atau keluarga dengan orang tua tunggal di banyak belahan dunia, pemahaman yang lebih mendalam tentang bagaimana generasi muda mengalami dan menghadapi keadaan ini menjadi semakin penting. Oleh karena itu, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengalaman remaja dalam keluarga dengan orang tua tunggal, terutama dampak emosionalnya dan strategi penanggulangan yang dikembangkan untuk menghadapi tantangan tersebut.

Dengan menggunakan pendekatan kualitatif, kami mencoba memahami cerita dan pengalaman subyektif generasi muda yang hidup dalam keluarga dengan orang tua tunggal dan melihat bagaimana mereka menafsirkan dan bereaksi terhadap situasi keluarga mereka. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memberikan pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana kaum muda mengalami kondisi keluarga dengan orang tua tunggal dan untuk menyoroti strategi yang dapat mereka gunakan untuk mengatasi dampak ini.

Penelitian ini juga bertujuan untuk berkontribusi pada pemahaman tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan emosional remaja dalam situasi keluarga yang berbeda. Oleh karena itu, di awal artikel ini kita akan membahas tentang latar belakang fenomena keluarga tunggal dan pentingnya bagi perkembangan generasi muda. Selanjutnya kami uraikan metodologi penelitian yang digunakan, termasuk desain penelitian dan proses pengumpulan data. Hasil analisis data kemudian kami jelaskan, dilanjutkan dengan pembahasan mengenai implikasi hasil tersebut dan rekomendasi untuk penelitian selanjutnya. Terakhir, artikel ini merangkum temuan-temuan utama dan menekankan pentingnya layanan dukungan yang tepat bagi kaum muda yang tinggal dalam keluarga dengan orang tua tunggal.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif untuk mendapatkan pemahaman mendalam tentang pengalaman generasi muda dalam keluarga orang tua tunggal. Pendekatan kualitatif dipilih karena memberikan ruang bagi peneliti untuk mengeksplorasi cerita, pengalaman, dan pengamatan individu dalam konteks yang lebih luas yang cocok

untuk mengeksplorasi kompleksitas pengalaman remaja dalam lingkungan keluarga yang berbeda.

Metode ini juga memungkinkan peneliti untuk menangkap aspek subjektif yang mungkin tidak dapat diukur dengan angka atau skala. Populasi penelitian ini terdiri dari remaja berusia 13-18 tahun yang tinggal dalam keluarga dengan orang tua tunggal. Sampelnya bersifat purposif, dengan mempertimbangkan usia, jenis kelamin, latar belakang sosial ekonomi, dan pengalaman hidup sendiri.

Tujuannya adalah untuk memperoleh keragaman sampel, yang mencerminkan pengalaman berbeda dari kaum muda dalam keluarga dengan orang tua tunggal. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam kepada remaja yang dilakukan di tempat yang nyaman dan privat bagi responden.

Pendekatan semi-terstruktur digunakan untuk melakukan wawancara, yang memberikan fleksibilitas dalam perumusan pertanyaan dan memungkinkan generasi muda untuk mengekspresikan pengalaman mereka dengan cara yang mereka anggap penting. Wawancara direkam dengan izin responden dan kemudian ditranskrip untuk analisis lebih lanjut. Analisis data dilakukan dengan pendekatan tematik, yang melibatkan pengkodean dan pengelompokan data ke dalam tema yang relevan dan bermakna.

Proses analisis dimulai dengan membaca dan memahami transkrip wawancara secara cermat, setelah itu pola atau tema utama yang muncul dari data diidentifikasi. Materi kemudian diberi kode sesuai dengan tema-tema tersebut dan hubungan antar tema dieksplorasi untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang pengalaman generasi muda.

Validitas penelitian dijaga melalui triangulasi data, membandingkan dan memvalidasi temuan dari berbagai sumber data seperti wawancara dengan generasi muda, catatan lapangan, dan literatur terkait. Selain itu, peneliti secara berkala melakukan proses refleksi diri untuk memeriksa dan mengendalikan bias yang mungkin timbul selama penelitian. Dengan pendekatan tersebut, diharapkan penelitian ini dapat memberikan gambaran menyeluruh tentang pengalaman generasi muda dalam keluarga orang tua tunggal dan mengidentifikasi strategi mereka dalam mengatasi tantangan yang mereka hadapi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis data menunjukkan bahwa kaum muda yang tinggal dalam keluarga dengan orang tua tunggal mengalami beberapa dampak emosional yang serius, namun mereka juga mengembangkan strategi penanggulangan yang berbeda untuk menghadapi tantangan ini. Salah satu dampak utama yang diungkapkan remaja adalah rasa kesepian dan kehilangan, terutama ketika mereka mengalami kurangnya kehadiran orang tua atau dukungan emosional dari lingkungan keluarga. (Litvinova, 2020)

Kaum muda juga mengungkapkan kegelisahan dan kekhawatiran mengenai masa depan, terutama mengenai stabilitas keluarga dan kesejahteraan ekonomi. Meski memiliki dampak emosional yang kuat, remaja juga menunjukkan kemampuan beradaptasi yang luar biasa. Strategi penanggulangan yang paling umum dilakukan adalah mencari bantuan dari anggota keluarga lain atau dari luar keluarga, seperti teman, guru, atau konselor sekolah. (Ali et al., 2024)

Beberapa remaja juga mengekspresikan diri mereka melalui aktivitas artistik atau kreatif yang membantu mereka mengatasi stres dan memberikan jalan keluar untuk mengekspresikan perasaan mereka. Dalam konteks ini, dukungan sosial memegang peranan yang sangat penting dalam membantu generasi muda menghadapi tantangan berada dalam satu keluarga.

Remaja yang merasa didukung oleh keluarga, teman, atau komunitas memiliki kesejahteraan emosional yang lebih baik dibandingkan remaja yang merasa terisolasi. Oleh karena itu, hasil ini menyoroti pentingnya mengidentifikasi dan memperkuat sistem dukungan sosial bagi remaja dalam keluarga dengan orang tua tunggal. Diskusi berikut tentang temuan ini menyoroti implikasi praktis dan teoritis. (Zastowny & Lewis, 1990)

Dalam praktiknya, hasil-hasil ini menunjukkan perlunya program dukungan keluarga yang lebih luas dan terintegrasi untuk mendukung remaja dalam keluarga dengan orang tua tunggal. Program-program ini dapat mencakup dukungan psikologis, bantuan pendidikan, dan sumber daya keuangan untuk keluarga dengan orang tua tunggal.

Secara teoritis, temuan ini juga memperkaya pemahaman kita tentang dinamika keluarga dengan orang tua tunggal dan strategi generasi muda. Namun penelitian ini juga memiliki keterbatasan yang harus diperhatikan. Salah satu keterbatasan yang paling penting adalah keterbatasan pengambilan sampel, dimana penelitian ini hanya melibatkan remaja

dari daerah tertentu dan mungkin tidak mencerminkan pengalaman remaja secara keseluruhan. (Institute of Psychology RAS & Vetrova, 2020)

Selain itu, karena penelitian ini bersifat kualitatif, hasilnya mungkin tidak dapat langsung digeneralisasikan ke seluruh populasi. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengonfirmasi dan melengkapi hasil tersebut.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja dari keluarga dengan orang tua tunggal mengalami dampak emosional seperti kesepian, kecemasan, dan kehilangan, tetapi juga mengembangkan strategi penanggulangan seperti mencari dukungan dari keluarga lain atau mengekspresikan diri melalui kreativitas.

Konsekuensi praktisnya adalah perlunya mengembangkan program dukungan keluarga yang mencakup dukungan psikologis dan sumber daya keuangan untuk keluarga dengan orang tua tunggal. Hal ini juga menekankan pentingnya dukungan sosial untuk meningkatkan kesejahteraan generasi muda. Namun penelitian ini memiliki keterbatasan, antara lain keterbatasan sampel dan keterbatasan metode penelitian kualitatif. Singkatnya, penelitian ini memungkinkan pemahaman yang lebih baik tentang pengalaman kaum muda dalam keluarga dengan orang tua tunggal dan menyoroti perlunya lebih banyak dukungan bagi mereka.

## **KESIMPULAN**

Studi ini memberikan gambaran yang lebih mendalam tentang pengalaman remaja dalam keluarga dengan orang tua tunggal dan menyoroti dampak emosional yang signifikan serta strategi bertahan yang mereka alami untuk bertahan. Remaja seringkali menghadapi tantangan seperti kesepian, kekhawatiran dan kehilangan yang dapat mempengaruhi kesejahteraan emosional mereka. Namun, mereka juga menunjukkan kemampuannya dalam mencari dukungan dari berbagai sumber, termasuk anggota keluarga lain dan komunitas di sekitar mereka.

Selain itu, remaja dalam keluarga orang tua tunggal seringkali mengekspresikan diri melalui aktivitas kreatif atau mencari cara untuk menemukan kedamaian batin yang membantu mereka menghadapi stres dan kecemasan. Sebagai hasil pengamatan tersebut, diperlukan pendekatan holistik untuk mendukung kesejahteraan generasi muda dalam keluarga dengan orang tua tunggal. Program dukungan keluarga yang mencakup dukungan psikologis, pendidikan, dan sumber daya

keuangan dapat membantu mengurangi dampak negatif terhadap generasi muda. Selain itu, penguatan peran keluarga, teman, dan dukungan sosial masyarakat dapat menjadi hal penting dalam meningkatkan kesejahteraan mental generasi muda. Meskipun penelitian ini memberikan informasi berharga, ada beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Keterbatasan sampel dan keterbatasan metode penelitian mungkin membatasi kemampuan generalisasi hasil ini. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut dengan teknik dan variasi metodologi yang lebih baik dapat memberikan gambaran yang lebih lengkap mengenai pengalaman keluarga muda.

Kesimpulannya, pemahaman yang lebih baik mengenai dampak dan strategi penanggulangan remaja dalam satu keluarga dapat membantu merancang intervensi yang lebih efektif untuk mendukung kesejahteraan mereka. Hal ini menekankan pentingnya pendekatan yang berfokus pada kebutuhan dan sumber daya generasi muda dan kerjasama antara berbagai institusi dan individu yang mendukung pengembangan dan kesejahteraan generasi muda.

## **SARAN**

Saran untuk meningkatkan dukungan bagi remaja dengan orang tua tunggal antara lain mengembangkan program dukungan keluarga terpadu, meningkatkan akses terhadap layanan kesehatan mental, memperkuat dukungan sosial melalui komunitas lokal, pendidikan dan kesadaran masyarakat akan tantangan keluarga dengan orang tua tunggal, dan pelatihan keluarga, pendidik dan konselor sekolah. Dengan menerapkan proposal ini, kami ingin menciptakan lingkungan yang lebih menggembirakan bagi kaum muda dari keluarga dengan orang tua tunggal, membantu mereka mengatasi tantangan dan mewujudkan potensi penuh mereka dalam hidup.

## **REFERENSI**

- Ali, A. L., Javaid, Z. K., Mahmood, K., & Batool, A. (2024). Perceived Parenting Styles in Relation with Coping Strategies among the Children of Single Parents in Pakistan. *Journal of Health and Rehabilitation Research*, 4(1), 1773–1781. <https://doi.org/10.61919/jhrr.v4i1.721>
- Damayanti, D., Rahmawati, R., & Khairun, D. Y. (2023). The Adolescent Emotional Regulation with a Single Parent and Its Implication on Family Education. *Jurnal Pendidikan Indonesia Gemilang*, 3(1), 62–67. <https://doi.org/10.53889/jpig.v3i1.190>

- Gul, S., Malik, S., Altaf, S., & Asghar, H. (2023). Understanding the Impact of Bereavement, Coping Strategies and Psychological Well-Being in Young Adolescents: A Correlational Study. *Journal of Health and Rehabilitation Research*, 3(2), 1128–1132. <https://doi.org/10.61919/jhrr.v3i2.288>
- Institute of Psychology RAS, & Vetrova, I. I. (2020). Features of control of behavior of young people from complete and single-parent families. *PERSONAL AND REGULATORY RESOURCES ACHIEVEMENTS EDUCATIONAL AND PROFESSIONAL GOALS IN THE AGE OF DIGITALIZATION*, 818–829. <https://doi.org/10.38006/907345-50-8.2020.818.829>
- Litvinova, A. V. (2020). The impact of psychological separation from parents upon goal-setting of students from single-parent families. *Психология и Психотехника*, 3, 1–16. <https://doi.org/10.7256/2454-0722.2020.3.33684>
- Mozharovska, T., & Kolomiets, T. (2019). Peculiarities of Parents Attitudes Reflection by Young Men from Nuclear and Single-Parent Families. *Herald of Kiev Institute of Business and Technology*, 39(1), 72–77. <https://doi.org/10.37203/kibit.2019.39.14>
- Tudor, M., Sandu, M. L., & Rus, M. (2024). The relationship between attachment and anxiety. Comparative study between teenagers with disabilities coming from paternal versus maternal single-parent families. *Eximia*, 13, 74–86. <https://doi.org/10.47577/eximia.v13i1.427>
- Zastowny, T. R., & Lewis, J. L. (1990). Family Interactional Patterns and Social Support Systems in Single-Parent Families. *Journal of Divorce*, 13(2), 1–40. [https://doi.org/10.1300/J279v13n02\\_01](https://doi.org/10.1300/J279v13n02_01)