

Orang Tua Tunggal dalam Perspektif Al-Qur'an dan Tafsir: Implikasi Peran Ganda terhadap Kesehatan Mental Ibu

Ziyan Yusriana Asri, Fitrah Sugiarto
Universitas Islam Negeri Mataram, Indonesia
Email: yusrianaasri@gmail.com

Abstract

This article examines the challenges faced by single mothers who assume dual roles as both father and mother. The absence of one parental figure in the family structure creates psychological pressures that affect maternal mental well-being and family stability. This study employs a qualitative, literature-based approach to analyze the double burden experienced by single mothers and to explore Qur'anic interpretive perspectives on this phenomenon. Findings indicate that a holistic spiritual approach through worship, trust in Allah (tawakal), and adherence to the values of tawhid fosters patience, contentment, and inner peace. Furthermore, understanding that every hardship is accompanied by ease enables single mothers to perceive life challenges as temporary trials, enhancing psychological resilience. Well-maintained mental health also positively influences parenting patterns, promoting harmonious interactions between mother and child and ensuring the fulfillment of children's rights in education and character development. The study highlights the significance of integrating spiritual support, emotional empowerment, and self-actualization as key strategies for sustaining the well-being of single-parent families, while underscoring the role of Qur'anic interpretation as guidance for addressing psychosocial challenges.

Keywords: Single Parent, Qur'anic Interpretation, Mental Health, Dual Parental Role

Abstrak

Artikel ini membahas tantangan yang dihadapi oleh ibu sebagai orang tua tunggal yang harus menjalankan peran ganda, baik sebagai figur ayah maupun ibu. Ketidakhadiran salah satu peran orang tua dalam struktur keluarga memunculkan tekanan psikologis yang memengaruhi kesejahteraan mental ibu dan stabilitas keluarga. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif berbasis kajian kepustakaan (library research) untuk menganalisis beban ganda yang dialami ibu tunggal serta perspektif tafsir Al-Qur'an terhadap fenomena tersebut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan spiritual holistik melalui ibadah, tawakal, dan keterikatan pada nilai-nilai tauhid dapat menumbuhkan kesabaran, rasa cukup, dan ketenangan batin. Selain itu, pemahaman bahwa setiap kesulitan selalu disertai kemudahan membantu ibu tunggal memandang tantangan hidup sebagai ujian sementara, meningkatkan ketahanan psikologis mereka. Ketiga, kesejahteraan mental yang terjaga berimplikasi pada pola pengasuhan yang lebih positif, menciptakan interaksi harmonis antara ibu dan anak serta memastikan terpenuhinya hak-hak anak dalam pendidikan dan pembentukan karakter. Temuan ini menegaskan pentingnya integrasi dukungan spiritual, penguatan emosional, dan pemberdayaan diri sebagai strategi utama untuk menjaga kesejahteraan keluarga dengan orang tua tunggal, sekaligus memperkuat peran tafsir Al-Qur'an sebagai pedoman dalam menghadapi tantangan psikososial.

Kata kunci: Orang Tua Tunggal, Tafsir, Al-Qur'an, Kesehatan Mental

A. Pendahuluan

Keluarga adalah unit terkecil, lembaga social dasar dari semua lembaga atau pranata social yang berkembang. Keluarga menjadi unit terpenting dalam kegiatan individu dan kehidupan bermasyarakat. Sebelum seorang individu memasuki system social masyarakat, seorang individu akan berangkat dari system social keluarga. Maka dari itu, system norma dan nilai yang berlaku di dalam kehidupan keluarga merupakan factor utama dan pertama dalam membentuk kepribadian individu. Dalam keluarga, dapat kita temui ayah, ibu dan anak. Namun, pada dewasa ini banyak kita temui hanya ada satu orang tua atau orang tua Tunggal di dalam keluarga, baik itu hanya ayah atau hanya ibu saja. Keadaan ini biasa kita sebut dengan single parent atau orang tua Tunggal.¹

Single parent merupakan orang tua Tunggal yang membesarkan dan mendidik anak mereka tanpa bantuan pasangan, baik itu dari pihak ayah maupun pihak ibu. Fenomena ini dapat terjadi karena terjadinya perceraian dalam rumah tangga atau meninggalnya salah satu pasangan. Sehingga single parent memiliki kewajiban yang sangat besar dalam mengatur keluarganya. Kegiatan yang dilakukan berdua di dalam keluarga menjadi tanggungjawab ganda seorang single parent. Kedua orang tua memegang perannya masing-masing di dalam keluarga. Ayah sebagai contoh tegas dan disiplin bagi anak laki-lakinya dan contoh bagaimana anak perempuan mengambil sikap kepada seorang laki-laki pada masa remajanya dengan melihat sikap atau perilaku ayahnya. Ibu memegang peran tidak kalah penting sebagai bagian yang memberikan kasih sayang dan perhatian serta kelemah lembutannya bagi anak-anaknya. Kebanyakan sifat dan sikap anak tidak jauh berbeda dari perilaku yang dilakukan oleh orang tua mereka. *Single parent*, mereka melakukan semuanya sendirian tanpa dukungan, bantuan dan tanggungjawab pasangannya dan hidup Bersama anak-anaknya.²

Peran ayah dan ibu sangat berpengaruh dalam membangun kesejahteraan keluarga. Apabila salah satunya tidak hadir atau mengambil peran, adanya ekstra perhatian terhadap pengasuhan anak. Banyak sekali di masyarakat yang tidak memiliki anggota keluarga secara utuh. Bagi perempuan single parent, ia akan mengalami beban ganda, selain harus menjadi ibu, ia harus berstatus mencari nafkah dan menjadi kepala atau pemimpin dalam keluarga. Hal ini tentunya harus dilakukan untuk memenuhi kehidupan keluarga seperti sandang, pangan, papan. Selain itu, ia harus dapat memantau perkembangan anak dengan baik apabila sudah memasuki remaja. Single parent harus bisa memberikan contoh yang baik dan memperhartikan pergaulan

¹ Prabanita Sundari, "Psikologi Keluarga Dalam Konteks Orang Tua Tunggal (Single Parent)," *Khazanah Multidisiplin* 4, no. 1 (2023): 111.

² imas Shofiani, "Keberhasilan Ibu Single Parent Dalam Mengatasi Kenakalan Anak Akibat Putus Sekolah Di Desa Madigondo Kecamatan Takeran Kabupaten Magetan," *Rosyada: Islamic Guidance and Counseling* 3, no. 1 (2022): 29.

anak agar terhindar dari hal-hal buruk sehingga dapat tumbuh menjadi pribadi yang baik. Dengan ini, dapat kita lihat bahwa betapa beratnya beban menjadi seorang single parent. Hal ini tentunya berdampak kepada kesehatan mental mereka.³

Menurut Marie Jahoda, seseorang yang sehat secara mental memiliki sejumlah ciri utama. Pertama, individu tersebut menunjukkan sikap kepribadian yang baik terhadap diri sendiri, yang tercermin dalam kemampuan untuk mengenal diri secara mendalam. Kedua, individu mampu mengalami pertumbuhan, perkembangan, dan perwujudan diri yang optimal. Ketiga, integrasi diri menjadi aspek penting, mencakup keseimbangan mental, kesatuan pandangan hidup, serta kemampuan bertahan terhadap tekanan atau stres yang muncul. Keempat, otonomi diri menandai kemampuan untuk mengatur perilaku secara internal dan menjalankan tindakan secara bebas. Kelima, persepsi terhadap realitas bersifat akurat, individu bebas dari penyimpangan kebutuhan, serta menunjukkan empati dan kepekaan sosial yang tinggi. Terakhir, individu mampu menguasai lingkungan sekitar dan berintegrasi dengannya secara efektif, sehingga tercipta keseimbangan antara kemampuan personal dan adaptasi sosial.⁴

Dalam upaya pendekatan holistik, tentunya tidak luput dari pendalaman pemahaman terhadap al-qur'an dan hadist. Tafsir sebagai sarana untuk menjawab permasalahan di masyarakat sangat berperan penting dalam memberikan perspektif dan solusi bagi single parent. Kajian-kajian penafsiran dapat menjadi tawaran untuk menjawab bagaimana seorang single parent dapat mengelola dan me-management *selfcontrol* atau menjaga kesehatan mentalnya. Penelitian ini bertujuan untuk melengkapi kajian-kajian sebelumnya dengan mengintegrasikan antara Kesehatan mental seorang single parent dalam pembacaan atau perspektif tafsir. Artikel ini bertujuan untuk menganalisis implikasi *single parent* terhadap Kesehatan mental dalam perspektif tafsir.

Single parent (orang tua tunggal) adalah kondisi pengasuhan anak di mana hanya salah satu dari kedua orang tua yang terlibat, baik ayah maupun ibu. Dalam keluarga yang utuh, tanggung jawab pengasuhan biasanya terbagi antara ayah dan ibu, masing-masing memberikan dukungan emosional, sosial, dan finansial secara komplementer. Namun, dalam realitas kontemporer, semakin banyak orang tua yang harus mengasuh anak secara mandiri tanpa kehadiran pasangan, baik akibat perceraian, kematian, atau keputusan hidup lainnya. Kondisi ini menuntut orang tua tunggal untuk menjalankan peran ganda sebagai pengasuh sekaligus pemberi nafkah yang seringkali menimbulkan tekanan psikologis, emosional, dan sosial. Fenomena ini tidak hanya berdampak pada kesejahteraan mental orang tua tunggal, tetapi juga

³ Sri Desi Susanti and Nurul Hayat, "Strategi Nafkah Perempuan Single Parent Dalam Mempertahankan Kesejahteraan Keluarga," (*J-PSH*) *Jurnal Pendidikan Sosiologi Dan Humaniora* 13, no. 2 (Oktober 2022): 252.

⁴ Ikhwan Fuad, "Menjaga Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur'an Dan Hadits," *Journal An-Nafs: Kajian Dan Penelitian Psikologi* 1, no. 1 (June 2016): 36–37.

memengaruhi kualitas interaksi dan pembentukan karakter anak, sehingga menuntut strategi pengasuhan yang adaptif dan dukungan sosial yang memadai untuk menjaga stabilitas keluarga serta perkembangan optimal anak.⁵

Berbagai penelitian terdahulu telah membahas tema kesehatan mental, pengasuhan, dan kondisi single parent dari berbagai perspektif, namun masing-masing memiliki fokus yang spesifik. Misalnya, Ali (2020) menekankan pentingnya kesehatan mental dalam perspektif Al-Qur'an dan kaitannya dengan pendidikan Islam kontemporer di Indonesia. Penelitian ini menyoroti fenomena menurunnya moralitas masyarakat, seperti tindak kekerasan dan penyalahgunaan minuman keras, yang dikaitkan dengan kondisi mental yang kurang sehat. Salah satu solusi yang ditawarkan adalah penerapan pendidikan Islam secara konsisten melalui ibadah dan praktik spiritual, seperti salat, sedekah, dan puasa, untuk menumbuhkan kesejahteraan psikologis.⁶ Falah dkk. (2024) melalui studi tafsir Maqasidi dan kajian tematik menyoroti pengalaman single parent dengan mengangkat kisah Maryam dalam Al-Qur'an sebagai figur perempuan tangguh yang menghadapi tantangan sosial akibat memiliki anak tanpa seorang ayah. Kajian ini menunjukkan bahwa keteguhan, kesabaran, dan keberanian Maryam dapat menjadi teladan bagi para single parent dalam menghadapi beban ganda peran dan stigma sosial.⁷

Sementara itu, Moh Zakky dan Wahyuni (2021) menyoroti aspek sosiologi hukum Islam terkait perempuan single parent yang bekerja di ruang publik untuk memenuhi kebutuhan keluarga. Temuan mereka menegaskan kebolehan perempuan bekerja sesuai prinsip Al-Qur'an (QS. Al-Baqarah: 233), serta menyoroti faktor internal dan eksternal, seperti kebutuhan ekonomi, pendidikan anak, dan tekanan sosial yang mempengaruhi keputusan perempuan bekerja.⁸ Shofiyah (2024) memperluas diskursus dengan menekankan tanggung jawab sosial dalam perspektif Islam terhadap anak yatim, *single parent*, fakir miskin, dan tunawisma, serta perlunya pendekatan holistik yang sesuai dengan nilai-nilai Islam untuk menanggulangi kesenjangan sosial.⁹ Nurmitasari (2011) menyoroti dampak pengasuhan ibu tunggal terhadap kesehatan mental remaja, dengan menemukan bahwa ketidakhadiran salah satu orang tua dapat menimbulkan kurangnya kasih sayang dan kehangatan dalam keluarga. Komunikasi yang

⁵ Meidi B. Nustelu, Onisimus Amtu, and Julita Tuamely, "Peran Single Parent Dalam Pendidikan Anak," *DIDAXEI* 4, no. 2 (n.d.): 615.

⁶ Ali, "Kesehatan Mental Dalam Perspektif Al-Qur'an Dan Relevansinya Dengan Pendidikan Islam Kontemporer Indonesia" (IAIN Pekalongan, 2020).

⁷ Zulaiha Ainul Falah, Eka Prasetiawi, and Ikhwanuddin, "Single Parent Inspiratif: Perspektif Tafsir Maqasidi (Studi Kisah Maryam Dalam al-Qur'an)," *Al-Mabsut Jurnal Studi Islam Dan Sosial* 18, no. 2 (September 2024).

⁸ Moh Zakky and Wahyuni, "Perempuan Single Parent Yang Bekerja di Ruang Publik Untuk Memenuhi Nafkah Keluarga (Suatu Tinjauan Sosiologi Hukum Islam)," *Comparativa* 2, no. 2 (July 2021): 167.

⁹ Roidatus Shofiyah, "Tanggungjawab Sosial Dalam Perspektif Islam: Anak Yatim, Single Parent, Fakir Miskin, Anak Terlantar, Dan Homeless," *MADINATUL IMAN Jurnal Studi Islam* 3, no. 2 (2024).

efektif antara ibu dan anak menjadi kunci untuk mengurangi konflik dan memahami kondisi emosional anak.¹⁰

Secara keseluruhan, meskipun penelitian terdahulu telah memberikan kontribusi penting dalam memahami kesehatan mental, dinamika pengasuhan, dan pengalaman hidup orang tua tunggal, terdapat kesenjangan yang signifikan dalam literatur saat ini. Khususnya, belum banyak studi yang secara sistematis mengintegrasikan perspektif tafsir Al-Qur'an dengan analisis psikologis dan sosiologis untuk menelaah beban ganda peran yang dialami ibu tunggal. Kesenjangan ini mencakup pemahaman tentang bagaimana tanggung jawab ganda—menjadi pencari nafkah sekaligus pengasuh utama—mempengaruhi kesehatan mental, regulasi emosi, serta kualitas interaksi antara ibu dan anak. Selain itu, belum banyak kajian yang mengeksplorasi strategi coping berbasis nilai-nilai Al-Qur'an, spiritualitas, dan praktik keagamaan yang dapat memperkuat ketahanan psikologis ibu tunggal dalam konteks keluarga modern yang penuh tekanan sosial, ekonomi, dan emosional. Dengan demikian, integrasi multidisipliner antara tafsir Al-Qur'an, psikologi kesehatan, dan kajian sosial dapat memperkaya pemahaman teoretis sekaligus memberikan implikasi praktis bagi dukungan, pemberdayaan, dan kebijakan yang berfokus pada kesejahteraan keluarga tunggal.

Dalam kajian literatur yang ada, penulis menemukan sejumlah penelitian yang membahas fenomena orang tua tunggal (single parent) dan kaitannya dengan kesehatan mental. Namun, setelah melakukan telaah mendalam terhadap tulisan-tulisan tersebut, belum terdapat penelitian yang secara khusus menyoroti perspektif tafsir Al-Qur'an terkait orang tua tunggal dan implikasinya terhadap kesejahteraan mental. Kesenjangan ini menunjukkan adanya ruang akademik yang signifikan untuk eksplorasi konseptual dan empiris mengenai bagaimana prinsip-prinsip tafsir dapat memberikan panduan dan strategi dalam mendukung kesehatan mental orang tua tunggal. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengisi kekosongan tersebut dengan menganalisis fenomena orang tua tunggal dari perspektif tafsir Al-Qur'an dan menelaah implikasi peran ganda terhadap kesejahteraan psikologis ibu sebagai single parent.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode kajian kepustakaan (*library research*). Tujuan penelitian adalah menganalisis dan mengeksplorasi pengalaman orang tua tunggal (single parent) serta dampaknya terhadap kesehatan mental, khususnya dari perspektif tafsir Al-Qur'an. Fokus penelitian diarahkan pada bagaimana teks-teks tafsir merespons fenomena single parent dan bagaimana implikasi peran ganda yang dihadapi ibu tunggal dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka. Data penelitian diperoleh dari

¹⁰ Indah Nurmitasari, "Pengasuhan Islami Single Parent Terhadap Kesehatan Mental Anak Remaja (Study Kasus Keluarga Ibu Nunung Di Seturan Yogyakarta)" (UIN SUNAN KALIJAGA, 2011).

literatur yang relevan, termasuk teks-teks akademik, artikel ilmiah, dan ayat-ayat Al-Qur'an yang menjadi dasar hukum Islam terkait pengasuhan dan peran orang tua. Analisis data dilakukan secara deskriptif kualitatif, dengan menekankan kajian mendalam terhadap konsep kesehatan mental, tekanan psikologis akibat beban ganda, dan rekomendasi dari tafsir Al-Qur'an yang dapat mendukung ketahanan mental serta kesejahteraan psikologis orang tua tunggal.

C. Hasil dan Pembahasan

1. *Konseptualisasi Single Parent*

Single parent secara umum adalah orang tua tunggal. *Single parent* mengasuh dan membesarkan anak-anak mereka sendiri tanpa bantuan pasangan, baik itu pihak suami maupun pihak istri. Keluarga dengan *single parent* adalah keluarga yang hanya terdiri dari satu orang tua yang dimana mereka secara sendirian membesarkan anak-anaknya tanpa kehadiran, dukungan dan tanggungjawab pasangannya dan hidup bersama dengan anak-anaknya dalam satu rumah. Orang tua *single parent* harus menjalankan peran ganda untuk keberlangsungan hidup keluarganya.¹¹ Pada intinya adalah orang tua tunggal yang melakukan atau berjuang mengelola rumah tangga sendirian, termasuk anak, ekonomi, sosial dan diri sendiri. Label ini bisa disandang oleh perempuan maupun laki-laki, sehingga perempuan disebut *single mom* dan laki-laki *single pop*.¹²

Single parent merupakan fenomena yang terjadi di beberapa kota besar, yang menghasilkan pandangan baru dalam sistem keluarga. Karena meluasnya fenomena orang tua tunggal, maka semakin banyak pula deskripsi dari *single parent* sendiri. Gunawan menjelaskan bahwa *single parent* adalah orang yang melakukan tugas sebagai orang tua baik sebagai ayah atau ibu seorang diri, karena kehilangan atau terpisah dengan pasangannya. *Single parent* adalah orang tua yang memelihara dan membesarkan anaknya tanpa kehadiran dan dukungan dari pasangannya. Orang tua tunggal adalah orang tua yang menjanda atau menduda entah bapak atau ibu, mengasumsikan tanggung jawab untuk memelihara anak setelah kematian pasangannya, perceraian atau kehadiran anak di luar nikah.

Single parent sendiri disebabkan dua hal, diinginkan (sengaja) dan tidak diinginkan (tragedy). Hal ini menunjukkan dampak atau perspektif yang berbeda dalam keputusan menjadi *single parent*. Berikut dampak positif dan negative dalam *single parent*, khususnya seorang ibu. Dalam dampak positif dan menjadi *single parent* dalam kondisi yang disengaja, biasanya dianut oleh kaum feminis yang menginginkan kebebasan dalam menentukan komposisi suatu keluarga. Kaum feminis cenderung untuk mendobrak tatanan keluarga

¹¹ Zahrotul Layliyah. Perjuangan Hidup Single Parent. Jurnal Sosiologi Islam Vol. 3. No. 1. April 2013. Hlm. 90

¹² Khairawani Lutfhi. Hardiness Pada Single Parent. Universitas Medan Area. Medan. 2018. Hlm. 32

karena dianggap sebagai pengukungan kebebasan berdasarkan jenis kelamin. Dalam kondisi ini biasanya wanita sudah mempersiapkan dirinya secara matang. Mereka lebih mandiri dari segi finansial dan memiliki prinsip yang dipegang dalam menjalani kehidupannya sebagai single parent.

Kemudian dampak negatifnya ialah kita menyadari tidak semua perempuan memiliki persiapan yang matang atau prinsip pada diri dan merasa bergantung kepada pasangan. Sehingga ketika sesuatu yang tidak disengaja seperti kematian atau perceraian, seorang single parent khususnya ibu menjadi tidak berdaya dan hilang arah, disebabkan karena tumpuan hidupnya hilang sehingga ia harus mampu berdiri sendiri dan menanggung semua tanggung jawab yang tidak dilakukan saat menjadi pasangan, seperti contohnya mencari nafkah. Maka single parent menjadi hal yang tidak diinginkan oleh seorang ibu atau perempuan. Hal ini membuat kondisi menjadi lebih sulit bagi pelakunya. Dilanda dengan masalah pergolakan perasaan seperti kehilangan, putus asa dan sedih, lalu memikirkan kesiapan ekonomi untuk keluarga kecilnya, dan harus siap menghadapi permasalahan-permasalahan dalam sosial masyarakat.

Menjadi orang tua tunggal (single parent) menghadirkan berbagai tantangan, khususnya dalam hal pengelolaan keuangan keluarga, pengambilan keputusan, dan pemenuhan kebutuhan anak. Tantangan ini menuntut kemampuan perencanaan, pengaturan prioritas, serta pengelolaan sumber daya yang matang agar kesejahteraan keluarga tetap terjaga. Di sisi lain, bagi sebagian orang tua tunggal, kondisi ini juga dipandang sebagai bentuk kemandirian dan kebebasan, karena mereka bertanggung jawab penuh terhadap keluarga dan memiliki kontrol langsung atas seluruh aspek kehidupan rumah tangga. Dengan perencanaan finansial yang baik dan kemampuan mengatur keuangan secara mandiri, status sebagai single parent tidak selalu dianggap sebagai beban yang berat, melainkan sebagai peluang untuk mengembangkan kapasitas manajerial, kemandirian emosional, dan penguatan ketahanan psikologis. Pendekatan ini juga memungkinkan orang tua tunggal membangun lingkungan yang stabil bagi anak-anak, sambil menumbuhkan rasa percaya diri dan kompetensi dalam menghadapi tantangan kehidupan sehari-hari.¹³

2. Tantangan Kesehatan Mental Pada Single Parent

Single parent atau orang tua tunggal yaitu suatu kondisi orang tua yang mendidik dan membesarkan anaknya sendirian atau tunggal. Ada banyak hal yang melatarbelakangi fenomena single parent dalam masyarakat. Misalnya seperti perceraian dan salah satu dari orang tuanya meninggal dunia. Hal ini menyebabkan seorang ibu atau bapak menghadapi

¹³ Lilik Purwanti, dkk. Akutansi Rumah Tangga Berbasis Busaya Lokal. UB Press. Malang. 2025. Hlm. 2-4.

konsekuensi untuk mengurus anak tanpa peran ibu atau bapak. Bagi seorang anak, peran kedua orang tua memiliki peran yang berbeda. Seorang figur ayah akan menjadi panutan bagi anak laki-lakinya dan sebagai pahlawan bagi anak perempuannya untuk mengetahui dan mempelajari bagaimana menghadapi lawan jenis pada masa remajanya.¹⁴

Seorang *single parent* memiliki tantangan dan beban yang berat karena menghadapi berbagai tekanan dalam menjalani kehidupannya sebagai orang tua tunggal. Kehilangan pasangan hidup menjadi hal yang paling berat untuk diterima oleh seorang ibu atau ayah. Pada permasalahan ini, *single parent* lebih banyak kita temukan yakni seorang ibu yang merawat anaknya sendiri tanpa peran suami dan ayah. Adanya tekanan psikologis akibat tanggungjawab ganda yang harus diemban oleh seorang ibu. Ia harus memastikan anaknya mendapatkan haknya sebagai anak dari segi pendidikan maupun memberikan kebutuhan kasih sayang, kehangatan. Kemudian ia juga harus memncontohkan kepemimpinan dan pemenuhan kebutuhan hidup (nafkah) keluarga. Hal ini berdampak kepada Kesehatan mental dan fisik seorang ibu.¹⁵ Adanya peran ganda seperti harus bersikap lemah lembut sebagai ibu dan harus bersikap tegas layaknya ayah yang memimpin nahkoda keluarga, membuat seorang ibu mengalami berbagai regulasi emosi sehingga menyebabkan stress dan perasaan kesepian dan menghadapi isolasi social.

Keluarga menjadi satu rukun paling kecil yang ada di masyarakat dimana seorang manusia dapat belajar dan mengetahui bagaimana cara berinteraksi dan merespon keadaan. Namun, beberapa keluarga harus menghadapi kurangnya anggota seperti kehilangan ayah atau ibu. Dalam beberapa kasus, seorang ibu yang bekerja untuk memenuhi kebutuhan anaknya, merasa belum bisa mencukupi hak-hak tersebut. Sehingga dalam pola pengasuhannya pun berbeda dengan keluarga yang utuh pada umumnya. Ketidakmampuan seorang ibu dalam memenuhi kebutuhan Pendidikan dan psikologis anak berdampak kepada bagaimana mereka bersikap. Kurangnya kasih sayang, dan kurangnya ilmu seorang *single parent* dalam mendidik dan membimbing anak menyebabkan anak menjadi keras kepala, suka melawan tidak mau mendengar perkataan orang lain jika dinasehati.¹⁶ Ini merupakan dampak emosial dan adanya kecemasan terhadap anak karena kurangnya pemenuhan hak-hak mereka sebagai anak dan adanya kemungkinan munculnya depresi bagi seorang ibu karena merasa gagal dalam mendidik anaknya.

Menurut Hurluck, masalah umum yang dihadapi oleh orang tua tunggal (*single parent*) yaitu: *pertama*, masalah ekonomi dimana ia akan mengalami kurangnya pendapatan

¹⁴ Tyas Diana Uswatun Hasanah and Erlina listyanti Widuri, *Regulasi Emosi Pada Ibu Single Parent*, n.d., 304.

¹⁵ Hasanah and Widuri, *Regulasi Emosi Pada Ibu Single Parent*, 87.

¹⁶ Nustelu, Amtu, and Tuamely, "Peran Single Parent Dalam Pendidikan Anak," 618.

keluarga sehingga pemenuhan kebutuhan menjadi diminimalisir. *Kedua* masalah praktis, yaitu menjalankan kehidupan sendirian setelah terbiasa hidup dengan pasangan. Ia akan mengasuh dan membesarkan anak seorang diri yang sebelumnya menjadi mudah karena dibantu oleh pasangan. *Ketiga* masalah social, Dimana seorang single parent akan mengalami kesulitan dalam berpartisipasi dalam kegiatan-kegiatan social karena tidak adanya pasangan. Tidak luput pula akan menjadi gunjingan tetangga karena aktifitas seseorang akan selalu menarik bagi mereka untuk diperbincangkan.

Keempat yaitu masalah seksual, aspek yang paling menonjol juga dalam kondisi psikologis yaitu kesepian ditinggal suami dan keinginan agar kebutuhan seksual terpenuhi dan adanya keinginan memiliki suami baru untuk membantu membesarkan anak. *Kelima* masalah keluarga, seorang single parent harus memainkan peran ganda yaitu sebagai ayah dan ibu dan harus mampu memecahkan masalah keluarga sendiri karena memegang peran sebagai pemimpin keluarga juga. Terakhir masalah tempat tinggal, apabila keadaan seorang single parent tidak memungkinkan memiliki tempat tinggal sendiri, ia akan menghadapi masalah penerimaan dalam keluarga atau siapa yang akan menampung mereka untuk tinggal bersama.¹⁷

3. *Kontribusi Tafsir dalam Menyikapi Kesehatan Mental Single Parent*

Pertama, Pandangan Islam tentang Single Parent dan Ayat-Ayat al-Qur'an yang Relevan . Dalam islam, pada masa Nabi terdapat banyak kisah seorang sahabat yang diasuh hanya dengan orang tua tunggal. Salah satunya yaitu Zaid bin Tsabit, ia dibesarkan dan dibimbing oleh ibunya yang Bernama An-Nawar binti Malik. Perannya sangat besar terhadap kegemilangan karier, amal dan jihad intelektual Zaid bin Tsabit. Pernah suatu masa Zaid bin Tsabit sangat ingin bergabung untuk ikut perang, namun ia dilarang oleh Rasulullah SAW. Ia ditolak masuk kedalam barisan Mujahidin karena tidak masuk kualifikasi dan usianya masih sangat belia. An-Nawar binti Malik seorang ibu yang bijaksana dan memahami alasan mengapa nabi menolaknya. Kemudian ia memberikan tawaran lain untuk berjihad seperti melalui lisan atau tulisan. Kemudian ia menguasai al-Qur'an dengan sempurna, bahkan bisa menuliskannya. Hal ini tidak semua orang mempunyai kemampuan seperti ini. Kemudian ibunya mengajak Zaid untuk bertemu dengan Rasulullah SAW untuk menyimak hafalannya guna ia bisa dekat dan menetap dengan Rasulullah SAW. Setelah menyimak Zaid bin Tsabit, Rasulullah SAW mengakui kehebatan hafalan Zaid bin Tsabit, kemudian nabi memberikan amanah kepadanya sebagai tonggak jihad pena yang barangkali pertama dalam sejarah Islam. Ia mempelajari Bahasa Suryani

¹⁷ Hurlock E, *Perkembangan Anak*, 6 (Jakarta: Erlangga, n.d.), 2:29.

dan mempelajari kitab Yahudi sehingga ia saat itu menjadi penerjemah aktif bagi pemerintah Madinah, penulis wahyu, penulis surat dan lainnya.¹⁸

An-Nawar binti Malik dapat membawa potensi besar yang ada pada anaknya dan mampu mengarahkan dan mendukung anaknya semaksimal mungkin. Ia adalah seorang single parent yang mampu membesarkan anaknya. Ia selalu memberikan motivasi kepada anaknya saat mengalami down dan memberikan kalimat-kalimat positif untuk membangkitkan semangat anaknya. Dengan peran yang diemban sendiri, An-Nawar tidak merasa terbebani dan mampu memenuhi kebutuhan Pendidikan maupun psikologis anaknya. Dengan berjayanya Zaid bin Tsabit dapat kita lihat bahwa orang tua tunggal dapat mendidik anaknya dengan baik apabila ibunya juga mengetahui karakter dan potensi anak.¹⁹

Selain itu, dalam al-Qur'an juga telah diceritakan tentang kisah Maryam yang menjadi seorang ibu tunggal untuk Isa. Hal ini termaktub dalam QS. Maryam ayat 16-22

وَأَذْكُرُ فِي الْكِتَابِ مَرْيَمَ إِذِ اتَّيَبَتْ مِنْ أَهْلِهَا مَكَانًا شَرْقِيًّا ۖ فَاتَّخَذَتْ مِنْ دُونِهِمْ حِجَابًا فَأَرْسَلْنَا إِلَيْهَا رُوحَنَا فَتَمَثَّلَ لَهَا بَشَرًا سَوِيًّا ۗ ۱٧ قَالَتْ إِنِّي أَعُوذُ بِالرَّحْمَنِ مِنْكَ إِنْ كُنْتَ تَقِيًّا ۗ ۱٨ قَالَ إِنَّمَا أَنَا رَسُولُ رَبِّكِ لِأَهَبَ لَكِ غُلَامًا زَكِيًّا ۗ ۱٩ قَالَتْ أَنَّى يَكُونُ لِي غُلَامٌ وَلَمْ يَمَسِّنِي بَشَرٌ وَلَمْ أَكُ بَغِيًّا ۗ ٢٠ قَالَ كَذَلِكَ قَالَ رَبُّكَ هُوَ عَلَىٰ هَيْئٍ طَوَّلْنَا وَنَجَعْنَا آيَةَ لِلنَّاسِ وَرَحْمَةً مِنَّا وَكَانَ أَمْرًا مَفْضِيًّا ۗ ٢١ فَحَمَلَتْهُ فَاتَّيَبَتْ بِهِ مَكَانًا قَصِيًّا ۗ ٢٢

Artinya : “Ceritakanlah (Nabi Muhammad) kisah Maryam di dalam Kitab (Al-Qur'an), (yaitu) ketika dia mengasingkan diri dari keluarganya ke suatu tempat di sebelah timur (Baitulmaqdis). Dia (Maryam) memasang tabir (yang melindunginya) dari mereka. Lalu, Kami mengutus roh Kami (Jibril) kepadanya, kemudian dia menampakkan diri di hadapannya dalam bentuk manusia yang sempurna. Dia (Maryam) berkata (kepadanya), “Sesungguhnya aku berlindung kepada Tuhan Yang Maha Pengasih darimu (untuk berbuat jahat kepadaku) jika kamu seorang yang bertakwa.” Dia (Jibril) berkata, “Sesungguhnya aku hanyalah utusan Tuhanmu untuk memberikan anugerah seorang anak laki-laki yang suci kepadamu.” Dia (Maryam) berkata, “Bagaimana (mungkin) aku mempunyai anak laki-laki, padahal tidak pernah ada seorang (laki-laki) pun yang menyentuhku dan aku bukan seorang pelacur?” Dia (Jibril) berkata, “Demikianlah.” Tuhanmu berfirman, “Hal itu sangat mudah bagi-Ku dan agar Kami menjadikannya sebagai tanda (kebesaran-Ku) bagi manusia dan rahmat dari Kami. Hal itu adalah suatu urusan yang (sudah) diputuskan.” Maka, dia (Maryam) mengandungnya, lalu mengasingkan diri bersamanya ke tempat yang jauh.”

Maryam merupakan perempuan pilihan dan disucikan serta diberikan keistimewaan dari semua perempuan yang ada di dunia ini. Maryam merupakan ibu bagi Nabi Isa dan Namanya juga diabadikan dalam surah di al-Qur'an. Maryam adalah sosok yang menjaga diri dan mengabdikan dirinya untuk beribadah kepada Allah SWT. Ia mendapatkan keistimewaan untuk memiliki keturunan tanpa melakukan hubungan biologis melainkan

¹⁸ Ibnu Mazuqi al-Gharani, *The Great Mother: Biografi Ibunda Para Ulama* (Yogyakarta: Laksana, 2018), 120.

¹⁹ al-Gharani, *The Great Mother: Biografi Ibunda Para Ulama*, 120.

ditiupkan ruh ke rahimnya, keistimewaan ini membawa ujian dan persoalan dalam perjalanan hidupnya. Hal ini menjadi bukti kekuasaan Allah SWT dengan kuasanya memberikan seorang bayi bernama Isa kepada seorang perempuan lajang tanpa adanya hubungan biologis dengan laki-laki manapun.²⁰

Maryam mendapat ujian dari Allah SWT, ia menerimanya dengan sabar dan lapang dada. Dalam kehidupannya, Maryam melakukan pengabdian kepada Allah SWT, berzikir, Ikhlas terhadap kabar yang dibawa malaikat Jibril dan tidak adanya penolakan atas takdir yang telah ditetapkan Allah SWT. Maryam menerima kehamilannya sebagai bentuk beriman kepada-Nya. Maryam pun pergi ke Baitul Maqdis untuk menyendiri dan mengasingkan diri dari celaan dan hinaan orang-orang atas kehamilannya. Sifat sabar yang luas dimiliki oleh Maryam selama mengandung sehingga ia dapat melahirkan anaknya dengan penuh perjuangan.²¹ Dari kisah Maryam dapat disimpulkan bahwa ia merespon segala hal yang terjadi di hidupnya dengan pengendalian diri yang baik atau bias akita sebut dengan *selfcontrol*. Ini merupakan menjadi teladan bagi kita umat islam dalam merespon dan menghadapi segala ujian.

Al-Qur'an yang menjadi pondasi kehidupan umat islam menjadi jawaban atas permasalahan-permasalahan yang ada di masyarakat khususnya umat muslim. Dalam hal ini, terdapat ayat-ayat yang relevan untuk menjawab bagaimana al-Qur'an menyikapi dampak single parent terhadap kesehatan mental. Seperti QS. Al-Baqarah ayat 286:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۗ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۗ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۗ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا ۗ أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

Artinya: “Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (Mereka berdoa): "Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami tersalah. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebaskan kepada kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebaskan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tak sanggup kami memikulnya. Beri maaflah kami; ampunilah kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah Penolong kami, maka tolonglah kami terhadap kaum yang kafir”.

²⁰ Abdullah Hadani, Abu Bakar, and Elina Nurjannah, “Kisah Maryam Binti Imran Dalam QS. Maryam: 16-30 Perspektif Hermeneutika Wilhelm Dilthey,” *Semiotika- Kajian Ilmu al-Qur'an Dan Tafsir* 4, no. 2 (July 2024): 691.

²¹ Eka Putri Sri Riski, “Self Healing Dalam Al-Qur'an (Kajian Atas Kisah Maryam)” (UIN SULTAN SYARIF KASIM RIAU, 2024), 58–59.

QS. Al-Insyirah ayat 5-6:

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

Artinya: “Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, Artinya: sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.”

Dengan beberapa ayat al-Qur’an di atas menunjukkan bahwa Islam sangat memperhatikan segala hal dalam keberlangsungan hidup umat manusia. Kita diwajibkan untuk meyakini bahwa adanya kemudahan setelah kesulitan karna Allah SWT hanya memberikan beban kepada hamba-Nya yang mampu melewatinya. Ujian yang diberikan Allah SWT kepada hamba-Nya semata-mata karena ia mampu untuk menghadapi-Nya. Dengan adanya ujian dan cobaan menjadikan seorang umat mendekatkan diri kepada Allah SWT dan meminta pertolongan serta perlindungan.

Kedua, Pendekatan dan Strategi Tafsir Terhadap Penguatan Mental. Kesehatan mental menurut pendapat H.C Witherington adalah segala permasalahan yang menyangkut dengan pengetahuan dan prinsip-prinsip yang terdapat pada wilayah psikologi, kedokteran, psikiatri, biologi, sosiologi dan agama.²² World Health Organization (WHO) mendefinisikan kesehatan mental sebagai suatu kondisi Sejahtera setiap individu yang secara sadar dengan potensinya sendiri, mampu mengatasi dan bertahan akan tekanan kehidupan secara normal, mampu secara produktif bekerja serta mampu memberikan kontribusi kepada suatu kelompok yang diikutinya.²³

Untuk memperoleh ketenangan jiwa dan ketentrangan jiwa, Islam telah mengajarkan sejak awal untuk meng-Esa-kan Allah SWT. Hal ini untuk menghindari sifat dari kaum jahiliah yang memiliki kebodohan dan khufarat. Dalam al-Qur’an dan hadis, Islam memiliki metode untuk merealisasikan Kesehatan mental. Rasulullah SAW ialah sebagai bukti nyata yang memiliki kepribadian yang sempurna, ia mampu menyeimbangkan dimensi-dimensi kehidupan yang ada. Bahkan Allah memujinya karna akhlaknya yang agung dalam QS. Al-Qalam “Dan sesungguhnya kamu (Muhammad) benar-benar berbudi pekerti yang agung.” Quraish Shihab menjelaskan bahwa islam telah menetapkan Maqashid Syariah yaitu menjaga agama, menjaga jiwa, menjaga akal, menjaga keturunan dan menjaga harta. Setidaknya dalam pembahasan single parent ini, ada tiga dalam lima unsur maqashid syariah yang dibahas oleh Islam.

Ayat al-Qur’an yang menerangkan tentang ketenangan dan kebahagiaan yakni QS. Ar-Rad ayat 28:

²² Fuad, “Menjaga Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur’an Dan Hadits,” 39–40.

²³ Diana Vidya Fakhriyani, *Kesehatan Mental* (Pamekasan: Duta Media Publishing, 2017), 10–11.

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

Artinya: “(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tentram.”

Dalam kitab tafsir Al Azhar ayat di atas dijelaskan jika iman merupakan penyebab seseorang selalu mengingat Tuhan-Nya. Ia akan selalu berzikir kepada Tuhan-Nya apabila iman itu masih ada di dalam dirinya. Dengan mengingat Tuhan menumbuhkan rasa tentram dan akan menghilangkan rasa gelisah, fikiran kusut, keputus asaan, rasa cemas, rasa takut, ragu-ragu dan duka cita. Ketentraman hati merupakan pokok dari Kesehatan Rohani dan jasmani. Sehingga dari sinilah terlihat pentingnya iman dan dzikir, adanya perpaduan antara kehendak hati yang bersih dengan dorongan nafsu, untuk mencapai Ridha Allah SWT dengan rasa tentram itu.²⁴

Dalam kitab tafsir Al Muyassar ayat ini menjelaskan orang-orang yang memiliki iman yang hatinya tenang karena berdzikir kepada Allah swt. Mereka selalu mengingat ancaman dan janji Allah swt di akhirat. Allah swt akan membersihkan hati mereka dengan dari kesusahan dan kegoncangan, kemudian akan diisi oleh Allah dengan rasa tentram dan rasa tenang. Sesungguhnya orang yang paling bahagia adalah orang-orang yang berdzikir kepada Allah swt karena dengan berdzikir hati menjadi tenang.²⁵

Dari penjelasan tafsir di atas, dapat diketahui bahwa untuk menjaga kesehatan mental, seorang single parent harus dapat menjaga pola hidup yang dijalankan sehari-hari. Kemudian diseimbangkan dengan menjaga keimanan seseorang dalam dirinya yakni dengan terapi ibadah dan terapi sabar. Dengan menerapkan sikap sabar, seseorang akan terbebas dari merasa stress, tidak mudah putus asa, tetap bersikap tenang dalam menghadapi segala ujian, mampu mengendalikan diri dari segala tekanan dan memiliki serta menjaga hubungan dengan kebahagiaan, optimisme dan kepuasan hidup.²⁶

Ketenangan jiwa diartikan sebagai kemampuan untuk menyesuaikan diri sendiri, dengan orang lain, Masyarakat dan lingkungan serta dengan lingkungan dimana ia hidup, sehingga orang tersebut dapat menguasai factor dalam hidupnya dan menghindarkan tekanan-tekanan perasaan yang membawa kepada frustrasi. Untuk mencapainya, seorang single parent harus mendapat dorongan semangat dan motivasi dari luar seperti sosial dan komunitas. Bagi seorang single parent, ia harus membangun dan menjalin hubungan yang baik di keluarga dan Masyarakat yang mendukung terjaganya Kesehatan mental. Begitu pula

²⁴ Buya Hamka, *Tafsir Al-Azhar* (Jakarta: Pustaka Nasional Pte Ltd Singapura, 1989), 3761.

²⁵ Mashudi Kojin, *Tafsir Al Muyassar* (Malang: Inteligencia Media, 2020), 258.

²⁶ Oktasya Ross, Ayu Kusumaningrum, and Hasanah, “Implementasi Konsep Sahdzan (Sabar Dan Husnudzan) Sebagai Upaya Perawatan Kesehatan Mental Di Masa Pandemi Covid-19,” *KHAZANAH Jurnal Mahasiswa* 12, no. 1 (September 2020): 78.

dengan dukungan Masyarakat dengan merangkul ibu atau ayah Tunggal karena tidak ada perbedaan di dalam sosial kemasyarakatan. Single parent sama halnya dengan manusia biasa yang mendapat tanggungjawab dan Amanah lebih besar untuk mengasuh dan mendidik anaknya.

Dalam praktik kehidupan sehari-hari, seyogyanya seseorang mampu melakukan manajemen stress dan keseimbangan hidup. Seseorang yang memiliki kemampuan pemahaman agama yang kuat cenderung memiliki ketenangan dalam jiwanya. Ketika mereka menghadapi suatu masalah dalam hidupnya, orang tersebut akan memiliki pegangan yang kuat pada agama dan cenderung tidak merasa gelisah karena dapat mengatasi dengan berdzikir dan beribadah kepada Allah SWT. Orang yang mencapai kecerdasan spiritual akan mendapatkan ketenangan jiwa. Jadi, hendaknya seorang single parent yang mendapat peran ganda, dengan kemampuannya dapat menerima ujian yang diberikan padanya dan senantiasa bersabar dan menjalani kehidupannya dengan tetap mengingat Allah SWT.²⁷

Selain itu juga mereka mampu meningkatkan kualitas hubungan bersama anak. Pola asuh yang demokratis akan menekan anak untuk menjadi dirinya sendiri dan mampu menyampaikan pendapat dan keinginannya sendiri. Tentu saja hal ini tetap dalam pengawasan dan persetujuan orang tuanya. Anak yang berinisiatif untuk bertindak dan bekerja sama dengan orang tuanya karena pola asuh otoritatif membutuhkan komunikasi yang terbuka dengan mereka. Hal ini tentunya dapat menumbuhkan hubungan positif antara orang tua dan anak. Dengan memberikan kepercayaan kepada anak akan menciptakan rasa percaya diri dan rasa aman kepada diri anak.²⁸

D. Kesimpulan

Dalam keluarga yang memiliki orang tua tunggal, ia akan memainkan peran ganda di dalam keluarga. Di masyarakat dapat kita temukan lebih banyak orang tua tunggal itu ialah seorang ibu, baik yang ditinggal pasangannya karena meninggal atau terjadinya perceraian. Maka orang tua di sini harus memainkan tanggungjawab seorang ayah dan ibu. Hal ini terkadang menjadi permasalahan dan memicu ketidakstabilan dan keharmonisan disebabkan kegagalan dalam menjalankan perannya. Untuk menjaga kestabilan keluarga, seorang ibu harus mampu menjaga kestabilan emosi dan mentalnya. Salah satu upaya tafsir dalam hal ini yakni pendalaman pemahaman terhadap kajian keagamaan. Ada beberapa hal yang dapat disimpulkan dalam artikel ini, yang *pertama*, seorang single parent dapat melakukan pendekatan holistik dengan

²⁷ Fahrozi et al., "Praktik Ibadah Dalam Menghasilkn Kecerdasan Spiritual Dan Ketenangan Jiwa," *Proceeding Conference on Da'wah and Communication Studies* 3 (2024): 15.

²⁸ Rizka Fibria Nugrahani and Wulan Charisma Fitri, "Pola Asuh Orangtua Single Parents," *PSIKODINAMIKA: JURNAL LITERASI PSIKOLOGI* 3, no. 2 (July 2023): 37–38.

cara beribadah kepada Allah swt dan meyakini segala ujian yang dihadapinya dapat dilakukan. Dalam maqasid syariah ada tiga urusan yang disebutkan seperti jiwa, akal dan keturunan. Hal ini menjadi atensi bahwa dalam agama islam betapa pentingnya menjaga kesehatan mental, ketentraman jiwa dan menjaga perkembangan keturunan atau anak. Seseorang yang biasa dekat dan menjaga keimanan serta ke-Esa-an Allah swt cenderung memiliki ketentraman jiwa. Ia mengetahui bahwa segala sesuatu di dunia ini berdasarkan porsinya masing-masing. *Kedua*, dengan mengetahui bahwa segala kesulitan pasti dibarengi dengan kemudahan, maka seorang single parent akan selalu menanamkan prinsip dalam hidupnya bahwa segala sesuatu bersifat sementara. *Ketiga*, dengan terjaganya kesehatan mental orang tua tunggal, pola asuh terhadap anakpun akan menciptakan interaksi yang baik. Anak-anak akan mendapatkan haknya dalam segi pembentukan karakter individu maupun dalam mengenyam pendidikan.

Referensi

- Ali. (2020). *Kesehatan mental dalam perspektif Al-Qur'an dan relevansinya dengan pendidikan Islam kontemporer Indonesia*. IAIN Pekalongan.
- Fahrozi, K. U. S. K., Anggraini, D., & Putri, E. J. (2024). Praktik ibadah dalam menghasilkan kecerdasan spiritual dan ketenangan jiwa. *Proceeding Conference on Da'wah and Communication Studies*, 3.
- Fakhriyani, D. V. (2017). *Kesehatan mental*. Pamekasan: Duta Media Publishing.
- Falah, Z. A., Prasetiawi, E., & Ikhwanuddin. (2024). Single parent inspiratif: Perspektif tafsir Maqasidi (Studi kisah Maryam dalam al-Qur'an). *Al-Mabsut: Jurnal Studi Islam dan Sosial*, 18(2).
- Fuad, I. (2016). Menjaga kesehatan mental perspektif Al-Qur'an dan Hadits. *Journal An-Nafs: Kajian dan Penelitian Psikologi*, 1(1).
- Gharani, I. M. al-. (2018). *The great mother: Biografi ibunda para ulama*. Yogyakarta: Laksana.
- Hadani, A., Bakar, A., & Nurjannah, E. (2024). Kisah Maryam binti Imran dalam QS. Maryam:16–30 perspektif hermeneutika Wilhelm Dilthey. *Semiotika: Kajian Ilmu al-Qur'an dan Tafsir*, 4(2).
- Hamka, B. (1989). *Tafsir Al-Azhar*. Jakarta: Pustaka Nasional Pte Ltd, Singapura.
- Hasanah, T. D. U., & Widuri, E. L. (n.d.). Regulasi emosi pada ibu single parent.
- Hurlock, E. (n.d.). *Perkembangan anak* (Vol. 2, 6). Jakarta: Erlangga.
- Kojin, M. (2020). *Tafsir Al Muyassar*. Malang: Inteligencia Media.
- Moh Zakky, & Wahyuni. (2021). Perempuan single parent yang bekerja di ruang publik untuk memenuhi nafkah keluarga (Suatu tinjauan sosiologi hukum Islam). *Comparativa*, 2(2).
- Nugrahani, R. F., & Fitri, W. C. (2023). Pola asuh orangtua single parents. *Psikodinamika: Jurnal Literasi Psikologi*, 3(2).
- Nurmitasari, I. (2011). Pengasuhan islami single parent terhadap kesehatan mental anak remaja (Studi kasus keluarga Ibu Nunung di Seturan Yogyakarta). UIN Sunan Kalijaga.
- Nustelu, M. B., Amtu, O., & Tuamely, J. (n.d.). Peran single parent dalam pendidikan anak. *Didaxe*, 4(2).

- Riski, E. P. S. (2024). Self healing dalam Al-Qur'an (Kajian atas kisah Maryam). UIN Sultan Syarif Kasim Riau.
- Ross, O., Kusumaningrum, A., & Hasanah. (2020). Implementasi konsep Sahdzan (Sabar dan Husnudzan) sebagai upaya perawatan kesehatan mental di masa pandemi Covid-19. *Khazanah Jurnal Mahasiswa*, 12(1).
- Shofiani, I. (2022). Keberhasilan ibu single parent dalam mengatasi kenakalan anak akibat putus sekolah di Desa Madigondo Kecamatan Takeran Kabupaten Magetan. *Rosyada: Islamic Guidance and Counseling*, 3(1).
- Shofiyah, R. (2024). Tanggung jawab sosial dalam perspektif Islam: Anak yatim, single parent, fakir miskin, anak terlantar, dan homeless. *Madinatul Iman Jurnal Studi Islam*, 3(2).
- Sundari, P. (2023). Psikologi keluarga dalam konteks orang tua tunggal (single parent). *Khazanah Multidisiplin*, 4(1).
- Susanti, S. D., & Hayat, N. (2022). Strategi nafkah perempuan single parent dalam mempertahankan kesejahteraan keluarga. *J-PSH: Jurnal Pendidikan Sosiologi dan Humaniora*, 13(2).