



## **REGULASI DIRI PADA IBU TUNGGAL YANG MEMILIKI ANAK REMAJA**

Zawil Arham, Bahrin, Abu Bakar  
Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Syiah Kuala  
Email: zarham48@gmail.com

### **ABSTRACT**

The purpose of this study is to find out how self regulation in single mothers who have adolescent children. This research method is descriptive with qualitative approach. The location of this research is located in the District of Johan Pahlawan, West Aceh District with 5 key respondents. The process of taking data by using interviews. Data analysis using case analysis method per respondent in narration. The results showed that each respondent has different self-regulation. Each respondent has his own way of regulating himself. The first, second, fourth and fifth respondents are more applying to the democratic pattern of parenting, the child is free to express his opinion, while the third respondent is more applying to authoritarian parenting patterns. Single mothers in johan sub-districts are able to properly regulate themselves, they already have clear goals and plans to regulate their behavior towards children.

**Keywords:** Self-Regulation, Single Mother, Teens

### **ABSTRAK**

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui bagaimana regulasi diri pada ibu tunggal yang memiliki anak remaja. Metode penelitian ini adalah deskriptif dengan pendekatan kualitatif. Lokasi penelitian ini bertempat di Kecamatan Johan Pahlawan Kabupaten Aceh Barat dengan 5 responden kunci. Proses pengambilan data dengan menggunakan wawancara. Analisis data menggunakan metode analisis kasus per responden secara narasi. Hasil penelitian menunjukkan masing-masing responden memiliki regulasi diri yang berbeda-beda. Tiap responden memiliki cara tersendiri dalam meregulasi dirinya. Responden pertama, kedua, keempat dan kelima lebih menerapkan ke pola pengasuhan demokratis, anak bebas mengemukakan pendapatnya, sedangkan responden ketiga lebih menerapkan ke pola pengasuhan otoriter. Ibu tunggal di kecamatan johan pahlawan sudah mampu dalam meregulasi dirinya dengan baik, mereka sudah mempunyai tujuan yang jelas dan rencana untuk mengatur tingkah lakunya terhadap anak.

**Kata kunci:** Regulasi Diri, Ibu Tunggal, Remaja

### **PENDAHULUAN**

Keluarga merupakan kelompok sosial terkecil dalam masyarakat, dalam keluarganya semua aktivitas dimulai. Menjadi orang tua merupakan salah satu dari sekian banyak tugas manusia sebagai makhluk sosial. Berfungsinya sebuah keluarga yang baik merupakan prasyarat mutlak bagi kelangsungan suatu masyarakat, karena di dalam keluarganya suatu generasi yang baru memperoleh nilai-nilai dan norma-norma yang sesuai dengan harapan masyarakat. Dengan kata lain, keluarga merupakan mediator dari nilai-nilai sosial. Didalam sebuah keluarga, terdapat orangtua yang menjadi pemimpin dalam mengatur segala hal didalam sebuah keluarga, kemudian diikuti oleh satu atau beberapa orang anak. Orang tua adalah orang yang melahirkan kemudian membesarkan. Orang tua adalah yang memegang peranan penting didalam sebuah keluarga, sehingga semua tanggung jawab akan dijalankan dengan tujuan untuk mencapai sebuah keluarga yang bahagia.

Menurut Miami dalam Zaldy Munir (2010) dikemukakan bahwa “Orang tua adalah pria dan wanita yang terikat dalam perkawinan dan siap sedia untuk memikul tanggung jawab sebagai ayah dan ibu dari anak-anak yang dilahirkannya”. Sedangkan menurut Widnaningsih dalam Indah Pertiwi (2010) menyatakan bahwa “orang tua merupakan seorang atau dua orang ayah ibu yang bertanggung jawab pada keturunannya semenjak terbentuknya hasil pembuahan atau zigot baik berupa tubuh maupun sifat-sifat moral dan spiritual”.

Maksud dari pendapat di atas yaitu apabila seorang laki-laki dan seorang perempuan telah bersatu dalam ikatan tali pernikahan yang sah maka semua tanggung jawab yang terbawa dalam tali pernikahan tersebut akan serta merta mengikuti orang tersebut. Orang yang berumah tangga akan diberikan amanah yang harus dilaksanakan dengan baik dan benar, amanah tersebut adalah mengurus serta membina anak-anak mereka, baik dari segi jasmani maupun rohani. Akan tetapi, dilain sisi ada orang tua yang harus membesarkan anaknya sendiri dikarenakan suatu alasan tertentu yang menyebabkan orangtua tersebut menjadi orangtua tunggal atau sering disebut dengan *single parent*.

*Single parent* atau orangtua tunggal adalah salah satu fenomena di zaman modern ini. Sebagian besar keluarga yang berstatus *single parent* adalah wanita sebagai kepala keluarga merangkap sebagai ibu rumah tangga, dengan kata lain wanita menjalankan peran ganda. Fenomena yang terjadi di negara-negara maju menunjukkan hal sama yang terjadi pada negara lain termasuk Indonesia. Orangtua yang lengkap memang memiliki keuntungan dibanding orangtua tunggal, yaitu bisa berbagi dan menyediakan kondisi yang harmonis bagi perkembangan anak mereka.

Menurut pendapat para ahli orangtua tunggal adalah orangtua didalam sebuah keluarga yang tinggal sendiri, yaitu ayah atau ibu saja. Orangtua tunggal dapat terjadi karena perceraian, salah satu meninggalkan rumah, ataupun salah satu meninggal dunia (Surya, 2003). Sementara itu, menurut Sager, dkk (Bolang, 2012), yang dimaksud dengan orangtua tunggal adalah orangtua yang secara sendirian membesarkan anak-anaknya tanpa kehadiran, dukungan atau tanggung jawab pasangannya. Pengertian lainnya diungkapkan oleh Harmner dan Turner (Bolang, 2012), bahwa suatu keluarga yang dianggap sebagai keluarga dengan orangtua tunggal apabila hanya ada satu orangtuanya yang tinggal bersama anak-anaknya dalam suatu rumah.

Menjadi orangtua tunggal yang memiliki anak usia remaja merupakan sebuah anugerah yang besar yang dititipkan oleh sang pencipta, memiliki anak remaja berarti memiliki tanggung jawab yang besar dalam membimbingnya menuju masa dewasa. Remaja adalah sosok yang diharapkan menjadi pengemban masa depan dan penerus cita-cita bangsa dan negara. Sebagai generasi penerus bangsa, diharapkan remaja dapat mengoptimalkan potensi yang ada didalam dirinya. Masa remaja adalah masa penuh dengan potensi yang perlu digali, selain itu pada masa ini remaja mengalami masa ketidakjelasan karena masa remaja merupakan masa transisi dimana individu mengalami perubahan baik fisik, psikis, maupun sosial yang tumbuh dari anak-anak menjadi dewasa.

Remaja yang dalam bahasa aslinya disebut *adolescence*, berasal dari bahasa Latin *adolescere* yang artinya “tumbuh atau tumbuh untuk mencapai kematangan”. Bangsa primitif dan orang-orang purbakala memandang masa puber dan masa remaja tidak berbeda dengan periode lain dalam rentang kehidupan. Anak dianggap sudah dewasa apabila sudah mampu mengadakan reproduksi (Ali & Asrori, 2008).

Menurut Rice (Gunarsa, 2004), masa remaja adalah masa peralihan, ketika individu tumbuh dari masa anak-anak menjadi individu yang memiliki kematangan. Pada masa tersebut, ada dua hal penting menyebabkan remaja melakukan pengendalian diri. Dua hal tersebut adalah, pertama, hal yang bersifat eksternal, yaitu adanya perubahan lingkungan, dan kedua adalah hal yang bersifat internal, yaitu karakteristik di dalam diri remaja yang membuat remaja relatif lebih bergejolak dibandingkan dengan masa perkembangan lainnya.

Masa remaja adalah masa transisi yang ditandai oleh adanya perubahan fisik, emosi dan psikis. Masa remaja, yakni antara usia 10-19 tahun, adalah suatu periode masa pematangan organ reproduksi manusia, dan sering disebut masa pubertas. Masa remaja adalah periode peralihan dari masa anak ke masa dewasa (Widyastuti, Rahmawati, Purnamaningrum; 2009).

Dalam tahapan perkembangan remaja menempati posisi setelah masa anak dan sebelum masa dewasa. Adanya perubahan besar dalam tahap perkembangan remaja baik perubahan fisik maupun perubahan psikis (pada perempuan setelah mengalami *menarche* dan pada laki-laki setelah mengalami mimpi basah) menyebabkan masa remaja relatif bergejolak dibandingkan dengan masa perkembangan lainnya. Hal ini menyebabkan masa remaja menjadi penting untuk diperhatikan. Oleh sebab itu, judul skripsi ini adalah "Regulasi Diri Pada Ibu Tunggal Yang Memiliki Anak Remaja".

### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, dimana penelitian ini merupakan suatu proses penelitian dan pemahaman yang berdasarkan pada metode yang menyelidiki suatu fenomena sosial. Pendekatan ini merupakan prosedur penelitian yang menghasilkan data berupa kata-kata tertulis maupun lisan dari orang-orang dan perilaku yang diamati. Suatu pendekatan yang menggambarkan atau menelaah lebih mendalam suatu situasi yang ada di lapangan dengan maksud untuk mengetahui regulasi diri ibu tunggal yang memiliki anak remaja.

Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif kualitatif untuk mengumpulkan berbagai informasi mengenai suatu gejala yang ada di lapangan tempat penelitian. Dengan pendekatan ini, akan memudahkan penulis untuk mengungkapkan, menganalisa, dan menginterpretasikan data/informasi mengenai regulasi diri ibu tunggal yang memiliki anak remaja, yang dideskripsikan dengan bentuk kata-kata/uraian, digambarkan secara sistematis, tepat dan efektif dan efisien serta menjelaskan sesuai dengan data/informasi yang diperoleh peneliti di tempat penelitian. Adapun yang menjadi responden adalah ibu di kecamatan Johan Pahlawan yang telah meninggal suaminya dan memiliki anak remaja.

### **HASIL PENELITIAN**

Ibu tunggal yang menjadi responden dalam penelitian ini berusia antara 38 sampai 45 tahun. Latar pendidikan yang mereka adalah tiga orang tamatan SMA dan dua orang tamatan S1. Pekerjaan yang dijalani adalah pekerjaan usaha mandiri dan pegawai pemerintah. Regulasi diri ibu-ibu tunggal ini akan digambarkan dalam beberapa aspek sebagai berikut.

#### **a. Mengontrol Tingkah Laku**

Sebagian besar responden mengatakan bahwa jika anak berbuat salah, mereka akan menasehatinya dan akan mencari tau kenapa anaknya berperilaku demikian, walaupun masih ada ibu tunggal yang akan memukul dan memarahinya jika ada berperilaku buruk. Ibu tunggal di kecamatan Johan pahlawan Kabupaten Aceh Barat juga menerapkan peraturan terhadap anaknya, peraturan yang umumnya mereka terapkan adalah pulang sekolah harus tepat waktu dan harus memanfaatkan waktu seefisien mungkin. Mereka juga sangat mengontrol perilaku anak baik di rumah maupun di luar rumah, mereka selalu akan mengingatkan anaknya jika bermain melebihi waktu yang diberikan dan tidak segan-segan akan memberikan sanksi atau peringatan kepada anak jika melanggarnya. Dalam hal ini setiap rumah tangga mempunyai cara berbeda dan tersendiri dalam mengontrol perilaku anak.

#### **b. Mengatur pikiran dan emosi dengan baik**

Hasil wawancara menunjukkan bahwa ibu tunggal bisa mengatur pikiran dan emosi dengan baik dalam mendidik dan mengatur anak-anaknya. Mereka akan selalu ada untuk anaknya. Mereka bisa mengontrol diri mereka untuk tidak mengambil kesimpulan dengan gegabah jika anak mereka melakukan kesalahan, mereka akan menasehatinya dan akan memberikan sanksi yang kecil terhadap anaknya. Walaupun kadang kala mereka akan mengungkit status mereka yang seorang ibu tunggal di saat mereka sedang emosi.

c. Penyesuaian Tingkah laku dengan lingkungan

Dari hasil wawancara penulis dengan responden menunjukkan bahwa orang tua walaupun seorang ibu tunggal bisa dengan mudah menyesuaikan diri dengan anak terutama manyangkut dengan perilaku anak. Dimana mereka bisa memposisikan diri mereka sama seperti anak, apa maunya anak, anak ingin seperti apa mereka tau cara memahaminya. Walaupun faktor lingkungan sangat besar pengaruhnya terhadap anak, tapi mereka bisa mengarahkan kepada anak mana yang positif dan negatif. Dalam keluarga di mana ibu sebagai orang tua tunggal juga harus menjalankan tuntutan untuk bekerja dan mampu menghadapi segala permasalahan dalam memenuhi kebutuhan diri dan anak-anaknya, ibu harus merasa yakin bahwa mereka mampu dalam menghadapi tantangan baik dalam merawat anak maupun dalam mencari nafkah hidup.

d. Merencanakan aktivitas untuk mencapai tujuan

Informasi yang penulis peroleh dari penelitian mengenai aspek merencanakan aktivitas untuk mencapai tujuan, menunjukkan bahwa sebagian besar mereka bisa menjadi ibu tunggal yang baik untuk anak-anaknya. Mereka akan selalu ada untuk anaknya dalam memberikan kasih sayang yang penuh. Dan di saat ada waktu luang mereka akan melakukan kegiatan secara bersama-sama, di saat melakukan kegiatan bersamalah ibu tau bagaimana anaknya, karena di situ mereka bisa saling menceritakan kegiatan ataupun masalah yang mereka alami di lingkungan luar. Di saat anak memperoleh prestasi di sekolah mereka tidak segan-segan akan memberikan pujian terhadap anak dan jika ada rezeki lebih mereka juga akan memberikan hadiah terhadap anak, dengan begitu anak akan merasa senang, berarti perjuangan anak untuk memperoleh sesuatu dihargai oleh ibunya.

e. Mengendalikan Tingkah Laku

Dari hasil wawancara tersebut menunjukkan bahwa mereka bisa mengontrol perilaku anak, anak mau mendengarkan perintah orang tuanya. Mereka bisa mengendalikan dan mengontrol anaknya dalam berperilaku. Sehingga akan mudah bagi mereka mengontrol semua kegiatan anak baik di rumah maupun di luar rumah. Walaupun sebagai orang tua tunggal mereka bisa berperan ganda dalam mendidik anak-anaknya. Mereka juga bisa membentengi anak mereka agar tidak terpengaruh dengan lingkungan, karena pengaruh lingkungan akan membawa dampak yang besar terhadap mereka nantinya.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, regulasi diri ibu tunggal yang memiliki anak remaja di Kecamatan Johan Pahlawan Kabupaten Aceh Barat berbeda-beda antara responden walaupun tujuan yang ingin dicapai sama. Dari hasil penelitian dapat kita lihat bahwa ibu tunggal di kecamatan johan pahlawan sudah mampu dalam meregulasi dirinya dengan baik. Mereka sudah mempunyai tujuan yang jelas dan rencana untuk mengatur tingkah lakunya terhadap anak. Hal ini merujuk seperti yang diutarakan oleh Carver & Scheier (2008) bahwa salah satu syarat tercapainya regulasi diri yang efektif adalah dengan tersedianya standar dan tujuan yang jelas. Tujuan yang disusun sedemikian rupa akan memudahkan pencapaian tujuan dan memudahkan individu untuk mengatasi konflik yang memungkinkan muncul pencapaian tujuan tersebut (Carver & Scheier, 2008).

Hal ini mengacu pada aspek-aspek regulasi diri yang telah dirumuskan oleh Bandura (Sayder & Lopez, 2005) yaitu mengontrol tingkah laku, mengatur pikiran dan emosi dengan baik, penyesuaian tingkah laku dengan lingkungan, merencanakan aktivitas untuk mencapai tujuan, mengendalikan tingkah laku, sehubungan dengan penelitian ini, peneliti juga menemukan faktor-faktor lain yang melatar belakangi munculnya perbedaan pada responden dalam meregulasi dirinya. Faktor-faktor lain yang melatar belakangi diantaranya yaitu, perbedaan profesi yang mereka geluti, perasaan dari masing-masing responden dalam mendidik anaknya. Regulasi diri muncul disebabkan oleh adanya rencana untuk mengatur dan menjalankan

tingkah laku dalam mendidik anak-anaknya. Dengan adanya rencana semua akan berjalan dengan baik. Karena sebagai seorang ibu tunggal mereka harus bisa menjalankan peran ganda sekaligus yaitu peran sebagai ayah dan ibu yang baik untuk anak-anaknya.

Berdasarkan hasil penelitian, regulasi diri pada kelima responden dapat dilihat bahwa mereka menginginkan anak-anaknya menjadi anak yang berhasil, mematuhi peraturan, mampu mengenal mana yang baik dan mana yang buruk, serta berguna bagi orang lain. Sebagai seorang ibu tunggal mereka sangat mengontrol tentang aktivitas yang dilakukan oleh anak, dan mereka juga akan melakukan pengecekan terhadap kegiatan anak, seperti di sekolah, mereka akan melakukan pengecekan baik itu di sekolah maupun di luar. Mereka juga sering melakukan kegiatan bersama anak di saat ada waktu mereka akan melakukan aktivitas bersama anak, karena dengan tersebut mereka akan lebih akrab lagi dengan anak, dan di saat anak mendapat prestasi mereka tidak segan-segan akan memberikan apresiasi terhadap anak dan jika ada uang lebih mereka akan memberikan hadiah untuk anak.

Dalam keluarga dimana ibu sebagai orang tua tunggal menjalankan tuntutan untuk bekerja dan mampu menghadapi segala permasalahan dalam memenuhi kebutuhan diri dan anak-anaknya, maka ibu harus merasa yakin bahwa dirinya mampu dalam menghadapi tantangan baik dalam merawat anak dan mencari nafkah hidup. Setelah suami meninggal ibu sebagai kepala keluarga yang secara finansial, ibu akan bekerja sebagai tulang punggung keluarga dan bertanggung jawab dalam perkembangan anak. Keberhasilan dalam menyesuaikan diri akan membuat seseorang hidup dan bekerja dengan penuh semangat kebahagiaan serta terhindar dari kecemasan. Secara teoritis, Huws, Jones, & Ingledeu (2001) menyebutkan bahwa pada prinsipnya regulasi diri menuntut fleksibilitas dan kemampuan bersabar untuk mendapatkan hasil yang diinginkan.

Berdasarkan paparan diatas, maka peneliti menyimpulkan bahwa kemampuan masing-masing responden dalam meregulasi diri terlihat dari tercapainya aspek-aspek penentu keberhasilan regulasi diri tersebut. Penetapan tujuan yang terarah disertai dengan usaha-usaha yang dilakukan secara konsisten adalah wujud dari tercapainya kemampuan regulasi diri seseorang sehingga tercermin dengan adanya perkembangan anak yang lebih baik, seperti yang disebutkan oleh Mahoney (Kuhn & Carter, 2006), bahwa regulasi diri yang baik pada ibu tunggal akan membantu anak mereka untuk dapat berkembang dengan baik pula.

Selain dari faktor propesi yang digeluti dan perasaan dari ibu tunggal, terdapat beberapa faktor lain yang dianggap relevan terhadap hasil penelitian. Faktor tersebut diantaranya, usia, jumlah anak, latar belakang pendidikan dari kelima responden yang berbeda yang memiliki pengaruh signifikan dalam regulasi diri pada kelima responden, sehingga jumlah penghasilan yang juga berbeda akan berdampak pada kondisi emosional dari kelima responden tersebut. Sebagaimana yang dipaparkan oleh Kogan, Blumberg, Schieve, Boyle, Perrin, Ghandour, Singh, dkk. (2009), bahwa kondisi emosional yang dialami oleh seorang ibu tunggal salah satunya disebabkan oleh situasi dimana mereka harus memikirkan pengeluaran anggaran belanja rumah tangga yang semakin bertambah. Terlebih lagi ketika ibu tersebut hidup di kota besar yang memiliki modal hidup yang besar (Kogan, Blumberg, Schieve, Boyle, Perrin, Ghandour, dkk, 2009). Selain itu, kedekatan responden dengan Tuhan, dukungan pihak keluarga, serta lingkungan sekitar responden juga ikut memberikan kontribusi yang berbeda pada sistem regulasi diri.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan pembahasan yang telah dipaparkan, maka dapat disimpulkan bahwa kelima responden mendeskripsikan regulasi diri sebagai bentuk pencapaian tujuan, harapan bagi anak remaja yang mereka miliki, serta memiliki alasan tertentu untuk mencapainya. Kelima responden memiliki kemampuan regulasi yang berbeda. Hal yang membedakannya pada dasarnya di pengaruhi oleh 5 aspek yaitu mengontrol tingkah laku, mengatur pikiran dan emosi dengan baik, penyesuaian tingkah laku dengan lingkungan, merencanakan aktivitas untuk mencapai tujuan dan mengendalikan tingkah laku.

Faktor-faktor lain yang mendukung penelitian adalah perbedaan propesi yang mereka geluti dan perasaan masing-masing responden dalam mendidik anaknya, usia, latar belakang pendidikan, penghasilan, kedekatan responden dengan tuhan, dukungan pihak keluarga, dan lingkungan sekitar juga menjadi faktor penting dalam seseorang melakukan regulasi dengan baik, atau sebaliknya.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka ada beberapa saran yang ingin dikemukakan oleh peneliti yakni sebagai berikut: Bagi guru BK hendaklah memperhatikan latar belakang siswa dengan baik, sehingga anak-anak yang hanya memiliki ibu tunggal mampu diberikan pelayanan konseling yang efektif agar mereka tidak salah dalam bersikap, serta mampu menerima kenyataan terhadap dirinya, merasa aman dan mampu dalam berpikir logis. Kemudian untuk penelitian lanjutan dengan tema yang sama diharapkan dapat memperoleh dinamika yang berbeda pada responden ibu tunggal yang memiliki anak remaja dengan variabel yang lain.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Ali, Asori. (2008) *Psikologi Remaja: Perkembangan Peserta Didik*, Jakarta: Bumi Aksara
- Bolang, A. D. B. (2012). *Perbedaan Psychological Well-Being Orangtua Tunggal Laki-laki dan Orangtua Tunggal Perempuan yang Bercerai. Skripsi.* (tidak diterbitkan). Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2008). Feedback processes in the simultaneous regulation of action and affect. *Handbook of motivation science*, 308-324.
- Gunarsa D (2014) *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, Jakarta: Gunung Mulia
- Kogan, M. D., Blumberg, S. J., Schieve, L. A., Boyle, C. A., Perrin, J. M., Ghandour, R. M., ... & van Dyck, P. C. (2009). Prevalence of parent-reported diagnosis of autism spectrum disorder among children in the US, 2007. *Pediatrics*, 124(5), 1395-1403.
- Kuhn, J. C., & Carter, A. S. (2006). Maternal self-efficacy and associated parenting cognitions among mothers of children with autism. *American Journal of Orthopsychiatry*, 76(4), 564-575.
- Munir, Z. (2010). Peran dan Fungsi Orang Tua dalam Mengembangkan Kecerdasan Emosional Anak dalam [http. WordPress. com](http://WordPress.com), diakses pada tanggal, 14.
- Surya. 2003. *Bina Keluarga*. Aneka Ilmu; Semarang
- Widyastuti, Y., Rahmawati, A., & Purnamaningrum, Y. E. (2009). Kesehatan reproduksi. *Yogyakarta: Fitramaya*, 26(66), 2.