POLA *SELF MANAGEMENT* PADA ORANG TUA TUNGGAL YANG BEKERJA DI KECAMATAN BANDA SAKTI KOTA LHOKSEUMAWE

SKRIPSI

Diajukan Oleh :

RAUZATUL JANNAH
NIM. 180402012
Prodi Bimbingan Konseling Islam

PRODI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
BANDA ACEH
2022 M/1444 H

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN-Ar-Raniry
Darussalam Banda Aceh
Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh
Gelar Sarjana S-1 dalam Ilmu Dakwah
Prodi Bimbingan Konseling Islam

Oleh:

RAUZATUL JANNAH
NIM. 180402012

Disetujui Oleh:

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs. Umar Latif, MA	Rofiqa Duri, M.Pd
NIP. 195811201992031001	NIP. 199106152020121008

جامعة الرانري
AR-RANIRY

SKRIPSI

Telah Dinilai oleh Panitia Sidang Munaqasyah Skripsi Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry dan Dinyatakan Lulus Serta Disahkan sebagai Tugas Akhir untuk Memperoleh Gelar Sarjana S-1 Ilmu Dakwah Prodi Bimbingan dan Konseling Islam

Diajukan Oleh

RAUZATUL JANNAH
NIM. 180402012

Pada Hari/Tanggal

Jumat, 23 Desember 2022 M
29 Jumadil Awal 1444 H

Di
Darussalam - Banda Aceh
Panitia Sidang Munaqasyah

Ketua,	Sekretaris,
Drs. Umar Latif, MA	**Rofiqa Duri, M. Pd**
NIP. 195811201992031001	NIP. 199106152020121008
Penguji I,	Penguji II,
Dr. Zulikha, M.Ag	**Syaiful Indra, M.Pd., Kons.**
NIP. 197302202008012000	NIP. 199012152018011001

Mengetahui,
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry

Dr. Iswanuwati Hutta, M. Pd
NIP. 196412201984122001

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini saya:

Nama	: Rauzatul Jannah
NIM	: 180402012
Jenjang	: Strata Satu (S-1)
Jurusan/Prodi	: Bimbingan Konseling Islam

Menyatakan bahwa dalam skripsi yang berjudul "Pola *Self Management* Pada Orang Tua Tunggal Yang Bekerja Di Kecamatan Banda Sakti Kota Lhokseumawe" tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dirujuk dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika di kemudian hari ada tuntutan dari pihak lain atas karya saya, dan ternyata memang ditemukan bukti bahwa saya telah melanggar pernyataan ini, maka saya siap menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry.

Banda Aceh,
Yang Menyatakan,

Rauzatul Jannah
NIM. 180402012

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah yang telah memberikan kesehatan, kekuatan kesabaran dan hidayatnya sehingga saya mampu menyelesaikan skripsi ini dengan judul "Pola *Self Management* Pada Orang Tua Tunggal Yang Bekerja Di Kecamatan Banda Sakti Kota Lhokseumawe". Shalawat beriring salam yang takhenti-hentinya kepada nabi besar Muhammad yang mana karena perjuangan beliaulah yang telah bersusah payah membawa ummatnya dari alam jahiliyyah ke alam yang penuh dengan ilmu pengetahuan seperti saat ini, semoga selalu tercurahkan kepadanya.

Dalam penulisan karya ilmiah ini, penulis sadar betul dengan kemampuan dan kekurangan yang dimiliki. Penulis juga menyadari bahwa skripsi ini tidak dapat diselesaikan tanpa doa, dukungan, bantuan serta arahan dari berbagai pihak. Untuk itu dalam pengantar ini penulis ingin mengucapkan rasa terima kasih sebesar-besarnya kepada :

1. Orang tua tercinta, Ayahanda Ismail Budiman dan Ibunda Irma yang selalu menjadi tempat berkeluh kesah memberikan motivasi dan semangat serta doa-doa yang tak pernah putus, cinta yang tak pernah usang dan kasih sayang yang tak pernah pudar selalu tercurahkan kepada penulis.
2. Bapak Drs. Umar Latif, MA selaku pembimbing I dan bapak Rofiqa Duri, M.Pd selaku pembimbing II yang telah berkenan membimbing dan mengarahkan dengan sabar dalam penyelesaian skripsi ini.

جامعة الرانري
AR-RANIRY

3. Dekan dan civitas akademika Fakultas Dakwah dan Komunikasi yang senantiasa membantu dan mengarahkan penulis. Semoga senantiasa selalu dalam dekapan kasih sayang Allah Subhana Wa Ta"ala.
4. Bapak Jarnawi, S.Pd., M.Pd selaku kaprodi Bimbingan Konseling Islam yang senantiasa memberikan kemudahan bagi mahasiswanya.
5. Bapak M. Yusuf MY, MA selaku Penasehat Akademik yang memberi dukungan dan semangat kepada penulis.
6. Keluarga tersayang, Fitri Anggriani yang selalu ikut membantu menyemangati penulis dalam pengerjaan skripsi ini dan adik Zahratul Nadia yang selalu mendoakan dan memberi dukungan serta segenap keluarga besar. Semoga Allah membalas kebaikannya dan memberikan pahala yang berlipat ganda.
7. Orang-orang hebat dan luar biasa, Ummul Khaira, Rika Fitria, Kakak Mutia, S.Pd, Nurrohmah, Fitri Ramadhani, Nurjannah, Febria Nanda Zufriah, Ebrahim Narayana Wiratama, teman-teman KPM, Agustina, Nadia Shahira, Nadia Fajarina dan teman-teman seangkatan 2018 Prodi Bimbingan Konseling Islam yang sedang berjuang dan segenap teman-teman yang tak mungkin disebutkan satu persatu. Semoga Allah berkahi kehidupannya dan dilimpahkan rahmat didunia dan akhirat.
8. Keluarga besar narasumber dan aparatur dari Kecamtan Banda Sakti Kota Lhokseumawe yang senantiasa membantu penulis dalam proses pengerjaan skripsi ini, semoga terus diberikan kesehatan dan terus amanah dalam melakukan tugas.

Penulis menyadari bahwa penulisan ini masih jauh dari kesempurnaan, bila terdapat kekurangan dan kesalahpahaman dalam penulisan skripsi ini dengan segala kerendahan hati penulis mengharapkan kritikan dan saran yang membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Akhir kata penulis mengucapkan terima kasih. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi pihak yang memerlukan dan semoga Allah selalu melimpahkan rahmat dan hidayatnya kepada kita semua, Aamiin.

Banda Aceh, 15 Desember 2022

Penulis,

Rauzatul Jannah

DAFTAR ISI

LEMPAR PERSETUJUAN PEMBIMBING
LEMBAR PENGESAHAN SIDANG
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI
KATA PENGANTAR ..... **v**
DAFTAR ISI ..... **viii**
DAFTAR TABEL ..... **x**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xi**
ABSTRAK ..... **xii**

BAB I PENDAHULUAN **1**
A. Latar Belakang 1
B. Rumusan Masalah 8
C. Tujuan Penelitian 8
D. Manfaat Penelitian 8
E. Penjelasan Konsep /Istilah Penelitian 9
F. Sistematika Penulisan 10

BAB II LANDASAN TEORI **11**
A. Penelitian Terdahulu 11
B. *Self Management* 13
1. Pengertian *Self Management* 13
2. Manfaat *Self Management* 18
3. Tujuan *Self Management* 19
4. Aspek-Aspek *Self Management* 20
5. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Self Management* 22
6. Tahap-Tahap dan Teknik *Self Management* 23
C. Orang Tua Tunggal (*Single Parent)* 25
1. Pengertian Orang Tua Tunggal (*Single Parent)* 25
2. Faktor Menjadi Orang Tua Tunggal (*Single Parent)* 29
3. Problematika Orang Tua Tunggal (*Single Parent)* 34

BAB III METODE PENELITIAN **41**
A. Fokus dan Ruang Lingkup Penelitian 41
B. Pendekatan dan Metode Penelitian 41
C. Subjek Penelitian 43
D. Teknik Pengumpulan Data 45
E. Teknik Analisis Data 48

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN **50**
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian 50
1. Sejarah Kecamatan Banda Sakti dan Kota Lhokseumawe 50
B. Hasil Penelitian 53
C. Pembahasan 67

BAB V PENUTUP **77**
A. Kesimpulan 77
B. Saran 79

DAFTAR PUSTAKA **80**
LAMPIRAN
DAFTAR RIWAYAT HIDUP

جامعة الرانري
AR-RANIRY

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Pembagian Wilayah Kota Lhokseumawe, Kecamatan Banda Sakti 53
Tabel 4.2 Batasan Wilayah Kota Lhokseumawe 53

جامعة الرانري
AR-RANIRY

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Surat Keputusan (SK) Pembimbing Skripsi
Lampiran 2 : Surat Penelitian
Lampiran 3 : Daftar Wawancara
Lampiran 4 : Dokumentasi Wawancara
Lampiran 5 : Daftar Riwayat Hidup

جامعة الرانري
AR-RANIRY

ABSTRAK

Orang tua tunggal yang bekerja memiliki beban yang lebih berat dibandingkan hanya menjadi ibu atau ayah yang bekerja tetapi masih memiliki pasangan. Hal ini disebabkan karena banyak hal, antara lain adalah tidak adanya bantuan pasangan dalam pengambilan keputusan, tekanan ekonomi, dan hilangnya figur salah seorang orang tua. Perubahan peran yang dialami oleh orang tua tunggal yang bekerja akan dihadapkan dengan berbagai permasalahan. Melihat masalah-masalah yang harus dihadapi para orang tua tunggal yang bekerja, antara lain adalah masalah sosial, ekonomi dan masalah psikologis, dapat dikatakan bahwa mereka berada dalam situasi yang penuh tuntutan. Bila keadaan ini berlansung terus menerus, akan menimbulkan tekanan dan konflik pada orang tua tunggal yang bekerja. Penelitian ini bertujuan untuk melihat bagaimana pola *self management* pada orang tua tunggal yang bekerja dalam menjalani berbagai macam peran yang mereka miliki dan bagaimana mereka mengatasi permasalahan tersebut. Penelitian ini mengunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian fenomenologi. Subjek dalam penelitian ini dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria yang telah ditentukan oleh peneliti. Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data wawancara dan dokumentasi. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pola *self management* pada orang tua tunggal yang bekerja di Kecamatan Banda Sakti Kota Lhokseumawe dapat dikatakan memilki *self management* yang baik, mereka mampu menjalani berbagai macam peran yang mereka miliki baik itu dalam keluarga dan masyarakat. Mereka juga mampu menangani berbagai permasalahan yang dimiliki untuk mencapai tujuan yang diinginkan yaitu meraih keseimbangan antara pekerjaan dan keluarga.

Kata kunci: *Self Management, Orang Tua Tunggal yang Bekerja*

جامعة الرانري
AR-RANIRY

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menjadi orang tua sebagai ayah dan ibu yang mengasuh anak-anak dengan pasangan hidupnya tentu sangat menyenangkan, namun pada saat kenyataannya terdapat keluarga yang tidak bisa memiliki orang tua yakni ayah atau ibu. Banyak hal yang melatar belakangi terjadinya fenomena orang tua tunggal, ini bisa terjadi karena perpisahan yang difaktori oleh sering terjadi pertengkaran, merasa tidak cocok dengan pasangan, Kekerasan dalam rumah tangga, hingga faktor ekonomi dan perseligkuhan. Salah satu penyebab lainnya adalah meninggal dunianya salah satu pasangan yang bisa difaktori oleh beberapa hal juga seperti kecelakaan, sakit dan lainnya, sehingga mengharuskan ibu atau ayah tunggal tersebut untuk mengasuh dan membesarkan anak-anaknya seorang diri tanpa dukungan dari pasangan hidup. Karena pada dasarnya setiap individu yang telah menikah menginginkan keluarga yang bahagia. Keluarga merupakan unit sosial terkecil yang bersifat universal, artinya keluarga terdapat pada setiap masyarakat di dunia. Dalam pengertian psikologis, keluarga adalah beberapa orang yang bertempat tinggal di tempat yang sama dan juga hidup bersama yang didalamnya setiap anggotanya dapat merasakan adanya kasih sayang yang juga memperhatikan, memperdulikan, dan mempengaruhi satu sama lain. Kemudian dalam pedagogis yang dimaksud dengan keluarga adalah satu perkumpulan yang didasari dengan kasih sayang diantara dua gender yaitu laki-laki dan perempuan yang disatukan melalui ikatan pernikahan bertujuan agar saling mengasihi dan melengkapi satu

sama lain, hal tersebut mengandung tujuan untuk mewujudkan tugas dan posisi nantinya sebagai orang tua. Terdapat beragam istilah yang bisa dipergunakan untuk menyebut "keluarga". Keluarga adalah suatu kelompok yang terdiri dari dua atau lebih yang direkat oleh ikatan darah, pernikahan, adopsi dan tinggal bersama. Keluarga adalah "ikatan persekutuan hidup atas dasar pernikahan antara seorang suami dan istri yang bersama untuk mencapai hidup yang kekal dan abadi dengan rasa cinta dan kasih sayang berdasarkan hukum dan agama.[1]

Menjadi *single parent* (orang tua tunggal) merupakan suatu pilihan hidup yang tidak mudah bagi semua orang tua, terutama bagi wanita, karena pada dasarnya wanita menginginkan pernikahan yang bahagia bersama pasangannya. Namun karena beberapa faktor seperti perceraian atau kematian sehingga wanita tidak ingin memiliki pasangan hidup lagi dan menjalani kehidupannya sebagai *single parent. Single parent* dalam pengertian psikologis adalah orang tua yang terdiri dari ayah maupun ibu yang siap menjalani tugasnya dengan penuh tanggung jawab sebagai orang tua tunggal. Ibu tunggal adalah keadaan seorang ibu yang akan menduduki dua jabatan sekaligus, sebagai ibu yang merupakan jabatan alamiah dan sebagai ayah yang menafkahi keluarganya.[2]

Tidak hanya ibu, menjadi ayah tunggal juga bukan merupakan sebuah tanggung jawab yang mudah, ayah tunggal juga memiliki tanggung jawab yang

---

[1]Succy Primayuni, "*Kondisi Kehidupan Wanita Single Parent*", SCHOULID : *Indonesian journal of school Counseling.* Vol 3, Nomor 4. Tahun 2019. Hal 17.

[2]Debi Angelina Br.Barus, *"Gambaran work family conflict Pada Single Parent di Kabupaten Sikka"*, jurnal Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang, vol 6, Nomor 2, tahun 2022, hal. 2.

besar disaat kondisi rumah tangganya memiliki struktur yang tidak lengkap seperti keluarga pada umumnya. Butuh waktu untuk menyesuaikan diri dalam menjalankan peran ganda kerena peran atau tugas-tugas dari seorang istri kini harus ia ambil alih, dimana pada kondisi tersebut ia harus berperan sebagai ibu rumah tangga, memasak, merawat, mengasuh, dan mendidik anak-anaknya, sekaligus berperan sebagai ayah yang mencari penghasilan ekonomi untuk mencukupi kebutuhan keluarga.[3] Dalam hal ini dapat dikatakan bahwa orang tua tunggal yang bekerja mengalami perubahan peran dan menambah beban tugas dalam kehidupan sehari harinya, yang mana dulunya ia hanya menjalani peran sebagai orang tua sedangkan sekarang ia harus menjadi pemeberi nafkah untuk anak-anak dan keluarganya.

Keputusan untuk menjadi *single parent* merupakan hal yang berat dan berisiko karena akan memicu konflik dalam menjalani kehidupannya. Konflik yang timbul menurut wanita *single parent* harus melawan ego dalam dirinya agar bisa menjalankan keseharian dengan lapang dada, dengan hati yang ikhlas dan menirima bahwa ia harus bisa bertanggung jawab atas pilihan hidupnya tersebut. Kehidupan baru menekankan *single parent* tidak terlepas dari yang namanya pekerjaan dan keluarga. Walaupun berbeda, pekerjaan dan keluarga saling mempengaruhi satu sama lain sebagaimana keduanya berkaitan dengan pemenuhan kehidupan seseorang. Dengan pekerjaan *single parent* dapat memenuhi kebutuhan dirinya dan anak-anak, biaya pendidikan anak, keperluan rumah tangga dan juga kebutuhan untuk dirinya sendiri. Sedangkan keluarga juga

[3]Nina Anggraeni, Refti Handini Listyani, *"Pengalaman Laki-Laki Single Parent Dalam menjalankan Fungsi Domestik Pasca Perceraian Di Kabupaten Blitar"*, Universitas Negeri Surabaya.

merupakan komponen yang paling penting dan utama dalam proses kehidupan berlangsung. Di dalam keluarga, *single parent* membangun relasi intens dengan anak, anak mendapat kasih sayang dan perhatian yang lebih dari orang tua, dukungan moral dari keluarga juga merupakan hal yang penting untuk *single parent* dalam pekerjaan dan kehidupannya, karena pekerjaan dan keluarga adalah bagian yang paling penting dalam kehidupan manusia, tidak mudah dipisahkan. Keduanya harus berjalan seimbang, namun seringkali *single parent* dilema dalam memberikan prioritas kepada kedua peran tersebut. Meskipun terlibat dalam kedua peran tersebut memberikan efek positif, tetapi jika *single parent* tidak mampu menyesuaikan tanggung jawab antara kedua peran tersebut, potensi konflik antara dua peran tersebut akan meningkat, dan situasi semacam itu disebut *work family conflict* (konflik pekerjaan-keluarga).[4]

Selain konflik dalam pekerjaan dan keluarga *single parent* juga memiliki masalah lain dimana hal tersebut juga bisa terjadi pada semua orang tua, namun fase ini menjadi sulit ketika yang mengalami adalah *single parent*. Permasalahan ini dapat dibagi menjadi tiga segi yaitu segi sosial, segi ekonomi dan segi psikologis.

Dilihat dari segi sosial, persoalan yang muncul biasanya berkaitan dengan anggapan umum yang masih menganggap negatif kehidupan *single parent*. Resiko ini biasanya lebih berat dihadapi karena berbagai tantangan yang diterima lebih

[4] *Ibid*. Hal. 2-3.

banyak berkaitan dengan persoalan penilaian masyarakat umum.[5] Kemudian dari segi ekonomi, persoalan yang muncul biasanya berkaitan dengan bagaimana menopang kehidupan ekonomi keluarga, karena kebanyakan wanita Indonesia menggantungkan kehidupannya pada suami. Walaupun mereka bekerja atau memperoleh penghasilan sendiri sehingga dapat menopang kebutuhan ekonomi keluarga, namun pemasok ekonomi keluarag tetap diperoleh dari penghasilan suami, sementara jika ada istri yang memperoleh penghasilan sifatnya hanya membantu para suami dalam memenuhi ekonomi keluarga.[6] Dan dari segi psikologis, persoalan yang muncul biasanya berkaitan dengan bagaimana menciptakan figur pengganti dari pasangannya.[7] Melihat masalah yang dihadapi oleh *single parent*, dapat dikatakan bahwa mereka berada dalam situasi yang penuh tuntutan baik dalam pekerjaan dan tugasnya menjadi orang tua. Apabila keadaan ini berlangsung terus-menurus, maka akan menimbulkan tekanan pada *single parent* sebagai individu yang berusaha untuk menyeimbangkan pekerjaan, keluarga dan tekanan yang dihadapi.

Dilihat dari beberapa masalah yang dihadapi oleh *single parent* yang bekerja, salah satu jalan keluar (*problem solving)* yang akan membantu dari permasalahan tersebut adalah melalui strategi *self management* untuk membantu *single parent* dalam menangani masalahnya, dalam sulitnya mengatur dirinya

---

[5]Kenes Pranandari, *"Kecerdasan Adversitas Ditinjau Dari Pengatasan Masalah Berbasis Permasalahan Dan Emosi Pada Orang Tua Tunggal Wanita"*, Jurnal Psiokologi, Vol 1, Nomor 2, Tahun 2008, hal. 122.

[6] *Ibid*. Hal. 122-123.

[7] *Ibid*. Hal. 123.

dalam menjalani kehidupan dan kegiatan sehari-hari yaitu bekerja dan menjadi orang tua. Sejalan dengan permasalahan tersebut *Self Management* adalah *Self management* berarti mendorong diri sendiri untuk lebih baik, mengatur semua kemampuan yang dimiliki dan mampu megendalikan kemampuan pada diri untuk mencapai perubahan tingkah laku dan tujuan hidup yang diinginkan. *Self management* bukanlah sebuah kemampuan mental atau kemampuan akademik melainkan bagaimana individu tersebut mampu mengelola dan mengubah sesuatu menjadi bentuk aktivitas.[8] ini adalah strategi yang dapat digunakan oleh orang tua tunggal yang bekerja untuk merancang dan menetapkan misi dalam kehidupan sehari-harinya agar berjalan seimbang. Para orang tua tunggal harus mencari dan menemukan kesejatian dirinya terlebih dahulu, seperti bagaimana ia akan merancang dan menjalani kehidupannya selanjutnya setelah menjadi orang tua tunggal. Berdasarkan perenungan dan pencarian tersebut, individu akan menemukan misi dan tujuan hidupnya. Jadi, manajemen diri bukanlan tujuan melainkan alat atau cara mencapai tujuan misi hidup. Karena jika tidak ada misi dan tujuan hidup maka manajemen diri tidak memiliki arti. Dengan berbagai problematika orang tua tunggal yang bekerja, seperti yang telah di uraikan di atas dapat disimpulkan bahwa semenjak menjadi pekerja para orang tua tunggal harus mampu mengatur segala halnya dengan seimbang, baik dari segi pekerjaanya maupun tugas menjadi orang tua di rumah. Maka dari itu, disini peneliti ingin melihat bagaimana pola *self management* pada orang tua tunggal yang bekerja dan

[8] Ghufron M N dan Rini RS, *"Teori-teori Psikologi"*, (Yogyakarta:Ar Ruzz Media: 2014). Hal. 57.

bagaimana cara orang tua tunggal yang bekerja menangani masalah sosial, ekonomi, dan masalah psikologisnya.

Berdasarkan observasi awal yang peneliti lakukan di Gampong Ujong Blang, Kecamatan Banda Sakti, Kota Lhokseumawe. Seorang ibu tunggal berinisial Hj yang bekerja sebagai pedagang sejak tahun 2003 sampai sekarang, ia memiliki tiga orang anak dua orang anak laki-laki yang berusia tiga puluh tahun tahun dan satu orang anak perempuan yang berusia dua puluh tahun. dua orang anak laki-lakinya sudah menikah, tersisa anak perempuan yang belum menikah dan menjadi tanggungannya. Menjadi orang tua tua tunggal semenjak 2004 karena bercerai ia menjadi tulang punggung keluarga. Pada awal menjadi orang tua tunggal ia mengatakan bahwa ia sulit dalam mengatur emosi marahnya, dan melampiaskan kemarahannya pada anak bungsu perempuannya, karena ia merasa tidak mempunyai tempat untuk berkeluh kesah. Sedangkan dari segi ekonomi, pada awal menjadi orang tua tunggal ia merasa kesulitan dalam hal ekonomi karena banyak pengeluaran yang tak terduga, seperti biaya obat-obatan adiknya, dan biaya pendidikan anak-anak. Tapi sekarang ia merasa lebih ringan dalam hal ekonomi karena dua anak laki-lakinya sudah mempunyai pekerjaan. Dari segi sosial, ia hanya merasa *insecure* terhadap pandangan orang-orang sekitar karena ia telah menjadi *single parent* sedangkan anak-anaknya masih kecil, ia juga khawatir anak-anaknya dipandang tidak baik oleh teman-temannya, namun sekarang ia sudah lebih bisa menerima pandangan sosial terhadap dirinya.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, maka dapat dirumuskan masalah yaitu:

1. Bagaimana pola *self management* pada orang tua tunggal yang bekerja?
2. Bagaimana orang tua tunggal yang bekerja menangani masalah ekonomi, sosial dan masalah psikologisnya ?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui:

1. untuk mengetahui pola *self management* pada orang tua tunggal yang bekerja.
2. untuk mengetahui orang tua tunggal yang bekerja menangani masalah ekonomi, sosial dan masalah psikologisnya.

D. Manfaat Penelitian

Hasil Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat berupa:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pengetahuan tentang penggunaan pola *self management* sebagai salah satu alternatif bagi orang tua tunggal yang bekerja dalam mengelola masalah ekonomi, sosial dan masalah psikologisnya.

AR-RANIRY

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini memberikan jawaban permasalahan yang diliti oleh penulis dan pengalaman-pengalaman pengaplikasian pola *self management* untuk meningkatkan kemampuan mengelola masalah ekonomi, sosial dan masalah psikologis. Bagi masayarakat, mereka juga bisa mengaplikasikan pola *self management* dalam kehidupan sehari-hari serta bisa digunakan sebagai rujukan untuk meningkatkan kemampuan mengelola masalah ekonomi, sosial dan masalah psikologis.

E. Penjelasan Konsep /Istilah Penelitian

Untuk meghindari kekeliruan dalam memahami judul skripsi ini, maka perlu dijelaskan konsep operasional sebagai berikut:

1. *Self Management*

Self management adalah proses dimana individu mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri, dengan menggunakan suatu strategi atau kombinasi strategi.untuk melakukan sebuah perubahan, maka individu harus aktif dari dirinya sendiri untuk terciptanya perubahan tersebut. Individu mengontrol baik pelaksanaan strategi ini, jadi *self management* merupakan suatu prosedur dimana individulah yang mengatur perilakunya sendiri.[9]

[9] Gantina K dan Karish E W, "*Teori dan Teknik Konseling"*, (Jakarta: PT Indeks, 2016). Hal. 180.

2. Orang Tua Tunggal

Orang tua tunggal adalah orang tua yang mengasuh dan membesarkan anak-anak sendiri, tanpa bantuan pasangan, oran tua tunggal memiliki kewajiban yang besar dalam mengatur keluarganya.

Keluarga single parent memiliki permasalahan-permasalahan paling rumit dengan keluarga yang lengkap. [10]

F. Sistematika Penulisan

Penulisan ini disusun dalam lima bab pembahasan sebagai acuan dalam berfikir secara sistematis, adapun rancangan sistematika skripsi ini sebagai berikut:

Bab Pertama: Pendahuluan yang merupakan gambaran umum isi penelitian yang terdiri dari; latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, penjelasan konsep istilah/istilah dan sistematika penulisan.

Bab Kedua: Landasan teoritis yang berhubungan dengan penelitian.

Bab ketiga: Metode Penelitian yang berisi jenis penelitian, objek penelitian, teknik pengumpulan data, prosedur penelitian dan pedoman penelitian.

Bab Keempat: Laporan Penelitian yang berisi data hasil penelitian dan pembahasan.

Bab Kelima: Kesimpulan dan saran yang merupakan kesimpulan dan saran dari skripsi.

---

[10] Zahratul Layliyah, *"Perjuangan Hidup Single Parent"*, Sosiologi Islam, (IAIN Sunan Ampel Surabaya), Vol.3, Nomor.1, tahun 2013. Hal. 30.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Penelitian Terdahulu

Maulidyah Amalina Rizqi dan Subhan Adi Santoso, (2022) dengan judul Peran Ganda Wanita Karir Dalam Manajemen Keluarga. Penelitian ini bertujuan untuk melihat peran ganda wanita karir dalam menjalankan manjemen keluarga. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan berparadigma fenomenologi. Penelitian ini menggunakan desain kasus tunggal holistic, di mana penelitian ini hanya berfokus pada wanita karir yang tinggal di area perkotaan kabupaten Gresik. Penelitian ini menggunakan dua macam teknik pengumpulan data, yaitu : Metode Wawancara dan Metode Observasi atau Pengamatan. Hasil penelitian ini dapat disampaikan bahwa wanita yang memiliki peran ganda dalam keluarga sebagai ibu rumah tangga dan juga pekerja. Para wanita yang memiliki peran ganda pasti banyak menghadapi konflik-konflik, di antaranya konflik dunia kerja dan konflik rumah tangga, dari penelitian ini dihasilkan bahwa para wanita yang memiliki peran ganda dapat mengelola manajemen keluarga dan manajemen diri.[1]

Dari hasil dan juga pembahasan diatas bahwa setiap wanita yang memiliki peran ganda harus mampu mengelola kehidupan mereka dengan membaginya menjadi tiga manajemen yaitu:

[1] Maulidyah Amalina Rizqi, Subhan Adi Santoso. *Peran Ganda Wanita Karir Dalam Manajemen Keluarga*. Jurnal Manajerial, Vol. 09. No 01. Tahun. 2022, Hal. 73-85.

1. Manajemen Waktu

Pembagian waktu yang baik bagi wanita karir antara keluarga dan juga pekerjaan akan membuat kehidupan lebih baik, karena semuanya akan tertata dan waktu yang didistribusikan juga akan adil dan merata.

2. Manajemen Konflik

Wanita yang berperan ganda harus dapat mengelola konflik, terutama pengelolaan perasaan pula. Karena wanita lebih mendominasi perasaan saat menyelesaikan sebuah konflik. Sebagai wanita karir juga harus profesional dalam bekerja, tidak dapat mencampuradukkan antara konflik rumah tangga dengan pekerjaan. Meski kenyataannya sulit tetapi hal itulah yang harus dilakukan.

3. Manajemen Diri

Pengelolaan diri yang baik akan berdampak pada banyak hal, seperti produktivitas kerja dan juga manajemen keluarga juga akan baik pula. Setiap wanita yang berperan ganda harus dapat mengelola diri dengan baik.

Kharima Izma Tennia (2019) dengan judul Manajemen Komunikasi Ibu Tunggal Yang Bercerai Dalam Menghadapi Stigma Sosial (Studi Kasus di Kampung Panyarang, Desa Ciburayut Kecamatan Cigombong Kabupaten Bogor). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui manjemen komunikasi ibu tunggal yang bercerai di Kampung Panyarang Desa Ciburayut Kecamatan Cigombong Kabupaten Bogor dalam menghadapi stigma sosial. Analisis data digunakan secara kualitatif dengan metode studi kasus kepada ibu tunggal yang bercerai di Kampung Panyarang Desa Ciburayut Kecamatan Cigombong Kabupaten Bogor. Data penelitian diperoleh melalui wawancara, observasi dan komunikasi.

Partisipan dalam penelitian ini adalah ibu tunggal yang bercerai di Desa Panyarang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat empat bentuk stigma yang dialami ibu tunggal yang bercerai di desa Panyarang, yaitu pelabelan, steorotip negatif, diskriminasi dan pemisahan. Adapun manjemen komunikasi dalam menghadapi stigma sosial ibu tunggal yang bercerai adalah dengan empat cara. Pertama dilakukan dengan sikap mengabaikan stigma yang ditunjukkan kepada mereka. Kedua, bersikap pasrah menerima stigma yang diberikan kepada mereka. Ketiga, menggunakan humor sebagai cara menyikapi stigma yang mereka terima. Keempat, dengan bersikap menjadi diri sendiri tidak mengubah apapun yang ada dalam diri mereka.[2]

B. *Self Management*

1. Pengertian *Self Management*

Pengelolaan diri atau *self management* adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri dengan menggunakan suatu strategi atau kombinasi strategi. Untuk melakukan sebuah perubahan, maka individu harus aktif dari dirinya sendiri untuk terciptanya perubahan tersebut. Individu mengontrol pelaksanaan strategi ini, jadi self management merupakan suatu prosedur di mana individulah yang mengatur perilakunya sendiri. Pada teknik ini individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu: menentukan perilaku

---

[2]Kharima Izma Tennia, *Manajemen Komunikasi Ibu Tungga Yang bercerai Dalam menghadapi Stigma Sosial (Studi Kasus di Kampung Panyarang, Desa Ciburayut Kecamatan Cigombong Kabupaten Bogor).* Hal. 1-7.

sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diterapkan, melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektivitas posedur tersebut.[3]

Self Management adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. managemen diri juga adalah dimana setelah seseorang menetapkan tujuan hidup bagi dirinya, ia harus mengatur dan mengelola dirinya sebaik-baiknya untuk membawanya kearah tercapainya tujuan hidup dan itu juga segenap kegiatan dan langkah mengatur dan mengelola dirinya.[4]

Self management melibatkan pemantauan diri, penguatan yang positif, kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri dan penguasaan terhadap rangsangan. Self management atau pengelolaan diri merupakan suatu strategi pengubahan perilaku yang bertujuan untuk mengarahkan perilaku seseorang dengan suatu teknik. *Self management* berkenaan dengan kesadaran dan ketrampilan untuk mengatur keadaan sekitarnya yang mempengaruhi tingkah laku individu.[5]

Dilihat dari beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa pengelolaan diri (*self management*) adalah strategi untuk mengatur, mengelola, dan menahan maupun membuang sesuatu yang bersifat negatif didalam diri seseorang.

Masalah-masalah yang dapat ditangani dengan menggunakan teknik *self management* di antaranya adalah:

---

[3]Gantina, K dan Karish E W, Teori dan Teknik Konseling, (Jakarta: PT Indeks, 2016), hal. 180.

[4] BlogUniversitasMuhammadiyahPalembang.Dikutipdari https://blog.umpalembang.ac.id diakses pada 13 September 2022 pukul 15.29.

[5] Fauzan, Lutfi." Modul Rancangan Konseling Individual." (Malang: Depdikbud IKIP Malang, 1992). Hal. 17.

a. Perilaku yang tidak yang berkaitan dengan orang lain tetapi menggangu orang lain dan diri sendiri.
b. Perilaku yang sering muncul tanpa diprediksi waktu kemunculannya, sehingga control dari orang lain menjadi kurang efektif. Seperti menghentikan merokok dan diet.
c. Perilaku sasarn berbentuk verbal dan berkaitan dengan evaluasi diri dan kontrol diri. Seperti misalnya terlalu mengkritik diri sendiri.
d. Tanggung jawab atas perubahan atau pemeliharaan tingkah laku adalah tanggung jawab individu sendiri. Contohnya adalah individu yang sedang mengerjakan skripsi.[6]

Penerapan dan pelaksanaan *self management* biasanya diikuti dengan pengaturan lingkungan untuk mempermudah terlaksananya *self management*. Pengaturan lingkungan dimaksudkan untuk menghilangkan factor penyebab (*antecedent*) dan dukungan untuk perilaku yang akan dikurangi. Pengaturan lingkungan dapat berupa:

a. Mengubah lingkungan fisik sehingga perilaku yang tidak dikendaki sulit dan tidak mudah dilaksanakan. Misalnya orang yang suka "ngemil" mengatur lingkungan agar tidak tersedia makanan yang memancing keinginan untuk "ngemil"
b. Mengubah lingkungan sosial sehingga lingkungan sosial ikut mengontrol tingkah laku individu.

---

[6] *Ibid*. Hal. 180-181.

c. Mengubah lingkungan atau kebiasaan sehingga menjadi perilaku yang tidak dikehendaki hanya dapat dilakukan pada waktu dan tempat tertentu saja.[7]

Pengelolaan diri atau *self management* merupakan aspek penting dalam menentukan perilaku seseorang. *Self management* adalah upaya individu untuk mengatur diri dalam suatu aktivitas dengan mengikutsertakan kemampuan metakognisi, motivasi, dan perilaku aktif. *self management* bukan merupakan kemampuan mental atau kemampuan akademik, melainkan bagaimana individu mengolah dan mengubah perilaku menjadi suatu bentuk aktivitas. *Self management* juga merupakan salah satu komponen penting dalam teori kognitif sosial (*social cognitive theory*). [8]

Albert Bandura adalah orang yang pertama kali mempublikasikan teori belajar sosial sosial pada awal 1960 an. Pada perkembangannya kemudian diganti namanya menjadi teori kognitif sosial pada 1986 dalam bukunya yang berjudul *Social Foundations of Thought and Action : A Social Cognitive Theory.*[9] Konsep tentang pengelolaan diri ini menyatakan bahwa individu tidak dapat secara efektif beradaptasi terhadap lingkungannya selama mampu membuat control pada proses psikologi dan perilakunya.

---

[7] *Ibid*. Hal. 181.

[8] Ghufron M N dan Rini RS, "*Teori-teori Psikologi"*, (Yogyakarta:Ar Ruzz Media: 2014), Hal. 57.

[9] Brown dalam Suryani, *"Perilaku Agresive Remaja Ditinjau dari Pengelolaan Diri dan Persepsi Terhadap Pola Asuh Authoritarian Orangtua"*, Tesis (Tidak diterbitkan), (Jogjakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada, 2003).

Self management berkaitan dengan pembangkitan diri baik pikiran, perasaan serta tindakan yang direncanakan dan adanya timbal balik yang disesuaikan pada pencapaian tujuan personal. Dengan kata lain *self management* berhubungan dengan metakognisi, motivasi, dan perilaku yang berpartisipasi aktif untuk mencapai tujuan personal.[10]

Self Management merupakan proses yang berputar. Gambaran proses berputar ini dilukiskan oleh Zimmerman.[11] Dengan tiga tahap model *self management.* Pertama, *forethougt phase* (pemikiran sebelumnya), yaitu performasi actual yang mendahului dan berkenaan dengan proses pengumpulan langkah untuk suatu tindakan. Kedua, *performance (volitional) control phase*, yaitu mencakup proses yang terjadi sebelum belajar yang mempengaruhi perhatian dan perilaku. Ketiga, selama *self reflection phase* terjadi setelah performasi individu merespons pada usahanya. Pengertian *self management* yang dijabarkan dalam teori *self management* memfokuskan perhatian pada mengapa dan bagaimana individu berinisiatif dan mengontrol terhadap segala perilaku mereka sendiri.[12]

Self management bukan merupakan kemampuan mental seperti inteligensi atau keterampilan akademik seperti keterampilan membaca, melainkan proses pengarahan atau penginstruksian diri individu untuk mengubah

---

[10] *Ibid.* Hal. 58.

[11] D.H. Schuck dan PA Etmer, "*Self Regulatory Processes During Computer Skill Aqouistion: Goa; and Self Evaluative influences"*, *Jounal of Educational psychology*, 91. (1999), Hal. 251-260.

[12] *Ibid*. Hal. 58-59.

kemampuan mental yang dimiliknya menjadi keterampilan dalam suatu bentuk aktivitas.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa *self management* adalah upaya individu untuk mengatur diri dalam suatu aktivitas dengan mengikutsertakan kemampuan metakognisi, motivasi, dan perilaku aktif. *Self management* bukan merupakan kemampuan mental atau kemampuan akademik, melainkan bagaimana individu mengolah dan mengubah suatu perilaku menjadi suatu bentuk aktivitas.[13]

2. Manfaat *Self Management*

Self management merupakan salah satu penerapan teori modifikasi perilaku gabungan behavioristik dan kognitif sosial. *Self management* dapat digunakan untuk meningkatkan prestasi belajar, mengontrol berat badan, mengurangi kebiasaan merokok, kebiasaan belajar yang buruk, kecemasan, mengurangi kebiasaan berkata jorok, dan lain-lain.

Self management adalah teknik yang paling efektif, karena perubahan tingkah laku yang terjadi di dasarkan pada kemauan, kesadaran dan kemampuan individu sendiri sehingga bertahan lebih lama. Individu akan menganggap bahwa keberhasilan tersebut bukan terjadi atas usahanya sendiri dan ada campur tangan orang lain yang berupa stimulus lingkungan, tetapi usaha diri sendirilah yang lebih berpengaruh.

---

[13] *Ibid*. Hal. 59.

Beberapa manfaat yang diperoleh dari self management atau manajemen diri adalah sebagai berikut:

a. Membantu individu untuk dapat mengelola diri baik pikiran, perasaan dan perbuatan sehingga dapat berkembang secara optimal.
b. Dengan melibatkan individu secara aktif maka akan menimbulkan perasaan bebas dari kontrol orang lain.
c. Dengan meletakkan tanggung jawab perubahan sepenuhnya kepada individu maka dia akan menganggap bahwa perubahan yang terjadi karena usahanya sendiri dan lebih tahan lama.
d. Individu dapat semakin mampu untuk menjalani hidup yang diarahkan sendiri dan tidak tergantung lagi pada konselor untuk berurusan dengan masalah mereka.[14]

3. Tujuan *Self Management*

Pengaruh teori kognitif pada masalah-masalah self management disebabkan oleh kesalahan kontruksi-kontruksi atau kognisi-kognisi yang lain tentang dunia atau orang-orang di sekitar kita atau diri kita sendiri. Masalah-masalah yang dapat ditangani dengan *self management* di antaranya adalah:

a. Perilaku yang tidak berkaitan dengan orang lain tetapi menganggu orang lain dan diri sendiri.
b. Perilaku yang sering muncul tanpa diprediksi waktu kemunculanya sehingga kontrol dari orang lain menjadi kurang efektif. Seperti menghentikan merokok dan diet. Contoh perilakunya antara lain:

[14] *Ibid,* Hal. 181.

a) Perilaku sasaran terbentuk verbal dan berkaitan dengan evaluasi diri dan kontrol diri, misalnya terlalu mengkritik diri sendiri

b) Tanggung jawab atas perubahan atau pemeliharaan tingkah laku adalah tanggung jawab konseli. Contohnya adalah seseorang yang sedang menulis skripsi.[15]

Tujuan dari pengelolaan diri yaitu untuk mengatur perilakunya sendiri yang bermasalah pada diri sendiri ataupun orang lain.

4. Aspek-Aspek *Self Management*

Self Management mencakup tiga aspek dalam belajar, yaitu metakognitif, motivasi, dan perilaku.

a. Metakognitif

Metakognisi adalah pemahaman dan kesadaran tentang proses kognitif atau pikiran tentang berpikir. Selanjutnya, ia mengatakan bahwa metakognisi merupakan suatu proses penting. Hal ini dikarenakan pengetahuan seseorang tentang kognisinya dapat membimbing dirinya mengatur atau menata peristiwa yang akan dihadapi dan memilih strategi yang sesuai agar dapat meningkatkan kinerja kognitifnya ke depan (metakognisi mengacu pada penegtahuan seseorang terhadap kognisi tersebut.[16] Pengetahuan tentang kognisi meliputi perencanaan, pemonitoran, (pemantauan) dan perbaikan dari performansi atau perilakunya. Poin metakognitif bagi individu yang melakukan *self management* adalah individu

---

[15] *Ibid,* Hal. 180.

[16] *Ibid*. Hal. 60.

yang merencanakan, mengorganisasi, mengukur, diri, dan menginstruksikan diri sebagai kebutuhan selama proses perilakunya.[17]

b. Motivasi

Motivasi adalah fungsi dari kebutuhan dasar untuk mengontrol dan berkaitan dengn kemampuan yang ada pada setiap diri individu. Dan keuntungan motivasi ini adalah individu memiliki motivasi intrisik, ekonomi, dan kepercayaan diri tinggi terhadap kemampuan dalam melakukan sesuatu.[18]

c. Perilaku

Perilaku merupakan upaya individu ntuk mengatur diri, menyeleksi, dan memanfaatkan maupun menciptakan lingkungan yang mendukung aktivitasnya. Pada perilaku ini individu memilih, menyusun, dan menciptakan lingkungan sosial dan fisik seimbang untuk mengoptimalkan pencapaian atas aktivitas yang dilakukan.[19]

Ketiga aspek di atas apabila digunakan individu secara tepat sesuai kebutuhan dan kondisi akan menunjang kemampuan *self management* yang optimal. Berdasarkan uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa aspek atau komponen yang termasuk dalam *self management* terdiri dari metakognisi, yaitu bagaimana individu mengorganisasi, merencanakan, dan mengukur diri dalam

---

[17] M Martinez dan B. Young, "*Development and Validation of International Learning OrientationQuestionnaire*",06juli2022,20.30dalam http://m.se.byu.edu/projects/elc/meaproir.html, (1997).

[18] *Ibid.* Hal. 60.

[19] M. Ropp. "*A New a Aproach to Supporting Reflective, Self Regulated ComputerLearning*",06juli2022,22.00dalam http://www.coe.uh.edu/insite/elevpub/html/1998/reropp.htm, (1998).

beraktivitas. Motivasi mencakup strategi yang digunakan untuk menjaga diri atas rasa kecil hati. Berkaitan dengan perilaku adalah bagaimana individu menyeleksi, menyusun, dan memanfaatkan lingkungan fisik maupun sosial dalam mendukung aktivitasnya.

5. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Self Management*

Ada tiga faktor yang mempengaruhi *self management.* Berikut ini adalah ketiga Faktor tersebut.

1. Individu

Faktor yang mempengaruhi individu ini meliputi hal-hal di bawah ini.

a. Pengetahuan, Pengetahuan individu semakin banyak dan beragam, dengan pengetahuan yang dimiliki seseorang akan semakin membantunya dalam melakukan manajemen diri.

b. Tingkat kemampuan metakognisi yang dimiliki individu yang semakin tinggi akan membantu pelaksanaan *self management* dalam diri individu akan semakin membantu pelaksanaan *self management* dalam diri individu. Tujuan yang ingin dicapai, semakin banyak dan kompleks tujuan yang ingin diraih, semakin besar kemungkinan individu melakukan pengelolaan terhadap dirinya (*self management*).

2. Perilaku

Perilaku mengacu kepada upaya individu menggunakan yang dimiliki. Semakin besar dan optimal upaya yang dikerahkan individu dalam mengatur dan mengorganisasi suatu aktivitas akan meningkatkan manjemen diri pada individu.

dalam perilaku ini, ada tiga tahap yang berkaitan dengan *self management* di antaranya.

a. *Self observation, Self observation* berkaitan dengan respons individu, yaitu tahap individu melihat ke dalam dirinya dan perilaku (performansinya)
b. *Self Judgment, Self judgment* merupakan individu membandingkan performansi dan standar yang telah dilakukannya dengan standar atau tujuan yang sudah dibuat dan ditetapkan individu. Melalui upaya membandingkan performansi dengan standar atau tujuan yang telah dibuat dan ditetapkan, individu dapat melakukan evaluasi atas performansi yang telah dilakukan dengan mengetahui letak kelemahan atau kekeurangan performansinya.
c. *Self Reaction, Self Reaction* merupakan tahap yang mencakup proses individu dalam menyesuaikan diri dan rencana untuk mencapai tujuan atau standar yang telah dibuat dan ditetapkan.

3. Lingkungan

Teori sosial mencurahkan perhatian khusus pada pengaruh sosial dan pengalaman pada fungsi manusia. Hal ini bergantung pada bagaimana lingkungan itu mendukung atau tidak mendukung.

6. Tahap-Tahap dan Teknik *Self Management*

Self Management biasanya dilakukan dengan mengikuti langkah-langkah sebagai berikut:

a. Tahap Monitor diri atau Observasi diri

Pada tahap ini individu dengan sengaja mengamati tingkah lakunya sendiri serta mencatatnya dengan teliti. Catatan ini dapat digunakan oleh individu dalam mencatat tingkah laku adalah frekuensi, intensitas, dan durasi tingkah laku.

b. Tahap evaluasi diri

Pada tahap ini individu membandingkan hasil catatan tingkah laku dengan target tingkah laku yang telah dibuat. Perbandingan ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas dan efisiensi program. Bila program tersebut tidak berhasil, maka perlu ditinjau kembali program tersebut apakah target tigkah laku yang ditetapkan memiliki ekspektasi yang terlalu tinggi, perilaku yang ditargetkan tidak cocok, atau penguatan yang diberikan tidak sesuai.

c. Tahap Pemberian Penguatan

Pada tahap ini individu mengatur dirinya sendiri, memberikan penguatan, menghapus dan memberikan hukuman pada diri sendiri. Tahap ini merupakan tahap yang paling sulit karena membutuhkan kemauan yang kuat dari individu untuk melaksanakan program yang telah dibuat secara kontinyu.[20]

d. *Reinforcement* yang Positif

Digunakan untuk membantu individu mengatur dan memperkuat perilakunya melalui konsekuensi yang dihasilkan sendiri. Ganjaran diri ini digunakan untuk menguatkan atau meningkatkan perilaku yang diinginkan. Asumsi dasar teknik ini adalah bahwa dalam pelaksanaannya, ganjaran diri paralel dengan ganjaran yang di administrasikan dari luar. Dengan kata lain, ganjaran

---

[20] *Ibid,* Hal. 182.

yang dihadirkan sendiri sama dengan ganjaran yang diadministrasikan dari luar, didefinisikan oleh fungsi yang mendesak perilaku sasaran.

e. Kontrak atau Perjanjian Dengan Diri Sendiri (*Self Contracting*)

Kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*) ada beberapa langkah dalam self contracting yaitu: 1) Individu membuat perencanaan untuk mengubah pikiran, perilaku dan perasaan yang diinginkannya; 2) Individu meyakini semua yang ingin diubahnya, individu bekerjasama dengan Anak/keluarga program self management; 3) Individu akan menanggung resiko dengan program self management yang dilakukannya; 4) Pada dasarnya semua yang individu diharapkan mengenai perubahan pikiran, perilaku dan perasaan adalah untuk dirinya sendiri; 5) individu menuliskan peraturan untuk dirinya sendiri selama menjalani proses self management; 6) Penguasaan terhadap rangsangan (self control) Teknik ini menekankan pada penataan kembali atau modifikasi lingkungan sebagai isyarat khusus atau respon tertentu.[21]

C. Orang Tua Tunggal (*Single Parent)*

1. Pengertian Orang Tua Tunggal (*Single Parent)*

Pengertian *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. *Single parent* memiliki kewajiban yang sangat besar dalam mengatur keluarganya. Keluarga *single parent* memiliki permasalahan-permasalahan yang rumit dibandingkan keluarga yang

[21] Singgih Gunarsa, "Konseling Dan Psikoterapi " (Jakarta: Gunung Mulia, 2004). Hal. 225.

memiliki pasangan satu sama lain. *Single parent* dapat terjadi Karena kematian ataupun perceraian. Pengertian secara umum single parent yaitu orang tua tunggal, disitu ia harus mengurus keluarganya tanpa didampingi pasangan, baik wanita ataupun lelaki. Kewajiban dalam mengatur keluarga akan semakin besar jika seseorang telah menjadi single parent, karena permasalahan-permasalahan di dalamnya cenderung lebih rumit dibandingkan dengan keluarga yang masih lengkap. Single Parent harus mampu berperan ganda dalam keluarganya, yakni sebagai ibu sekaligus ayah bagi anak-anaknya.[22]

Orang tua sebagai *single parent* harus menjalankan peran ganda untuk keberlangsungan hidup keluarganya. *Single parent* harus mampu mengombinasikan dengan baik antara pekerjaan domestik dan publik. Orang tua yang berstatus *single parent* harus mencari uang untuk menafkahi keluarganya. Ia harus melakukan perencanaan yang matang dalam menjalankan peran ganda. Kedua peran sebagai orang tua dalam keluarga yakni: 1) sebagai ayah dalam keluarga. Menjadi ayah tidak melulu sebagai pencari nafkah, tetapi perannya juga sangat dibutuhkan dalam perkembangan anak, ia harus mengarahkan serta mengatur aktivitas anak, seperti dalam hal pergaulan, bersosial, dan lain-lain. Bukan hanya sebagai sumber materi akan tetapi seorang anak membutuhkan peran ayahnya sebagai pedoman/pengarah kehidupannya. Seorang ayah memiliki tugas pokok dalam keluarganya yakni sebagai pencari nafkah, sosok yang memberi rasa aman pada keluarganya, menjadi pelindung yang tegas, bijaksana dan sayang terhadap keluarga. 2) sebagai ibu dalam keluarga. Peran ibu sangatlah penting

[22] *Ibid,* Hal. 30

dalam mendidik anak-anak. Seorang ahli psikologi, Ngalim Purwanto menyatakan bahwa peranan ibu dalam mendidik anak adalah sebagai sumber kasih sayang, pemeliharaan dan pengasuhan, tempat bercerita, sebagai pembimbing dan pengatur dalam kehidupan rumah tangga ataupun hubungan pribadi, juga sebagai pendidik dalam hal emosional. Ibu merupakan teladan dan panutan bagi anak, jika seorang ibu mempunyai kepribadian yang baik maka akan tercipta kepribadian yang baik pula pada sang anak. Karena kepribadian anak yang baik tidak akan tumbuh begitu saja tanpa pemberian contoh yang baik dari ibunya dalam kehidupan sehari-hari.[23]

Keluarga dengan *single parent* adalah keluarga yang hanya terdiri dari satu orang tua yang dimana mereka secara sendirian membesarkan anak-anaknya tanpa kehadiran, dukungan, tanggung jawab pasangannya dan hidup bersama dengan anak-anaknya dalam satu rumah.

Orangtua tunggal juga di istilahkan sebagai orang yang masih memiliki anak yang tinggal satu rumah dengannya.[24] Sementara itu, pendapat lain juga mengatakan bahwa orangtua tunggal merupakan orangtua yang secara sendirian atau tunggal membesarkan anak-anaknya tanpa kehadiran, dukungan dan

---

[23] Ema Hartanti, Skripsi*: "Pola Asuh Orang Tua Single Parent dalam Perkembangan Kepribadian Anak di Desa Jetis Kecamatan Selompang Kabupaten Temanggung"* (Salatiga: Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Salatiga, 2017), Hal. 29.

[24] Joko Tri Haryanto," *Transformasi dari Tulang Rusuk Menjadi Tulang Punggung* "

(Intaran Yogyakarta: CV. Arti Bumi, 2012), Hal. 36.

tanggung jawab pasangannya.[25] Dalam Referensi lain dikatakan bahwa lazimnya seorang ibu tunggal boleh dikatakan sebagai ibu tunggal apabila wanita itu telah ditinggal mati suaminya dan terpaksa meneruskan tugas membesarkan anak-anak, atau seorang wanita yang telah bercerai dengan suaminya dan diberi hak penjagaan atas anak-anaknya, ataupun seorang wanita yang digantung (statusnya tidak jelas) karena tidak diberi nafkah oleh suami untuk mendukung kelansungan hidupnya dan anak-anaknya, ataupun seorang wanita yang sedang dalam proses perceraian dan anak-anaknya masih berada dibawah pengawasannya pada waktu itu.[26] Lebih lanjut menjelaskan bahwa seorang ibu bisa dikatakan ibu tunggal apabila suaminya tinggal berjauhan darinya dan tidak memainkan peranan aktif sebagai ayah dalam keluarga atau suaminya mengalami uzur (telah lanjut usia) sehingga kondisi tubuhnya menjadi lemah.[27] Keluarga dari ibu tunggal merupakan wujud akibat pembubaran ikatan perkawinan antara suami dan istri melalui cara perceraian yang sah atau kematian. Selain itu, ibu tunggal juga termasuk wanita yang mengambil anak angkat atau wanita yang mempunyai anak diluar perkawinan yang sah. Ibu tunggal sebagai single parent yang memiliki anak berumur sekitar 16 tahun kebawah yang masih berada dibawah tanggungan dan mendapat pendidikan sepenuhnya tanpa kehadiran pasangan masing-masing

---

[25] *Ibid*, Hal. 36.

[26] Rahim, dkk. *Krisis dan Konflik Institusi Keluarga* (Kuala Lumpur: BHD, 2006), Hal. 34.

[27] *Ibid*, Hal. 34.

dalam hidup.[28] Kemudian ibu tunggal juga didefiniskan sebagai seorang ibu yang memikul tanggung jawab mendidik, membimbing, menjaga, membiayai dan membesarkan anak-anaknya tanpa keterlibatan aktif seorang suami.[29]

2. Faktor Menjadi Orang Tua Tunggal (*Single Parent)*

a. Perceraian

Perceraian menurut bahasa adalah melepaskan, sedangkan menurut istilah adalah memutuskan tali perkawinan yang sah, baik seketika maupun di masa yang akan datang oleh pihak suami dengan mengucapkan kata-kata tertentu atau cara lain yang menggantikan kedudukan kata-kata tersebut.[30]

Beberapa penyebab perceraian yang dijelaskan oleh beberapa ahli, salah satu diantaranya adalah bahwa perkawinan yang melibatkan dua individu dengan kepribadian dan latar belakang yang berbeda yang berusaha untuk hidup bersama. Adapun alasan pokok terjadinya sesuatu perceraian adalah harapan-harapan yang berlebihan dari masing-masing pihak sebelum memasuki jenjang perkawinan. Harapan-harapan ini dapat berupa status sosial pasangan tersebut di masa depan, hubungan yang bersifat seksual, popularitas, jaminan kesehatan, jaminan

AR-RANIRY

---

[28] Djamarah, Syaiful Bahri.” *Pola Asuh Orang Tua dan Komunikasi dalam Keluarga Upaya Membangun Citra Membentuk Pribadi Anak”* (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2014), Hal. 14.

[29] Rahman, Hermia Anata. *“Pola Pengasuhan Anak Yang Dilakukan Oleh Single Mother”,* Jurnal Ilmiah (Universitas Sebelas Maret. 2004), Hal. 3.

[30] Ihrami,” *Bunga Rampai Sosiologi Keluarga”*, (Jakarta: Yayasan Obor Indonesia, 2004), Hal. 386.

pekerjaan, peranan yang tepat sebagai suami istri.[31] Ada empat faktor yang memberikan kontribusi terhadap perceraian, yaitu : Usia saat menikah, tingkat pendapatan, perbedaan perkembangan sosioemosional diantara pasangan, dan sejarah keluarga yang berkaitan dengan perceraian.[32] Sementara itu, Berdasarkan pasal 19 PP No. 9 Tahun 1975 tentang Pelaksanaan Undang-Undang No. 1 Tahun 1974 tentang Perkawinan, disebutkan bahwa perceraian terjadi karena alasan sebagai berikut : salah satu pihak berbuat zina atau menjadi pemabuk, pemadat, penjudi dan lain sebagainya yang sukar disembuhkan, salah satu pihak meninggalkan pihak lain selama 2 (dua) tahun berturut-turut tanpa izin pihak lain dan tanpa alasan yang sah atau karena hal lain diluar kemampuannya, salah satu pihak mendapat hukuman penjara (lima) tahun atau hukuman yang lebih berat setelah perkawinan berlangsung, salah satu pihak melakukan kekejaman atau penganiayaan berat yang membahayakan pihak yang lain, salah satu pihak mendapat cacat badan atau penyakit dengan akibat tidak dapat menjalankan kewajibanya sebagai suami atau istri, antara suami dan istri terus menerus terjadi perselisihan dan pertengkaran dan tidak ada harapan akan hidup rukun lagi dalam rumah tangga.[33]

Setelah ditinggalkan suami karena perceraian, maka pekerjaan yang paling utama adalah ibu *single parent* harus bekerja mencari uang. Namun kadang

---

[31] Muhammad Ali, "*Gerakan Pembangunan Keluarga Sejahtera"* (Yogyakarta: Tiara Wacana, 2004), Hal. 54.

[32] Newman, "*Developement throuht Life : A Pshycological Approach 2nd Edition (Chicago: The Dorsey Press"*, 1984), Hal. 134.

[33] Peraturan Pemerintah No. 9 Tahun 1975 tentang Pelaksanaan Undang-Undang No. 1 Tahun 1974 tentang Perkawinan.

menjadi dilema bagi ibu *single parent* sebab saat-saat tertentu ia merasa bersalah terhadap anak-anaknya. Bila ibu bersama keluarga dan anak-anak maka akan memperlihatkan tindakan yang berlebihan seperti rasa cemas, atau terlalu melindungi sehingga akibatnya anak menjadi lebih manja. Akan tetapi dilain pihak ibu mengalami kekurangan waktu untuk menjalankan perannya sebagai ibu sekaligus sebagai kepala rumah tangga sehingga pemenuhan kebutuhan keluarga dalam hal ekonomi akan menjadi terhambat. Dengan mengambil sampel 600 pasangan suami-istri yang mengajukan gugatan perceraian dimana mereka ini paling sedikit mempunyai satu orang anak yang berumur dibawah 14 tahun menyusun 12 kategori keluhan penyebab pasangan suami istri bercerai, diantaranya : karena pasangan sering mengabaikan kewajiban terhadap rumah tangga dan anak, masalah keuangan, adanya penyiksaan fisik terhadap pasangan, pasangan sering berteriak dan mengeluarkan kata-kata kasar serta menyakitkan, tidak setia (berselingkuh, memiliki kekasih lain), ketidakcocokan dalam masalah hubungan seksual, sering mabuk, adanya keterlibatan dan tekanan sosial dari pihak kerabat pasangannya, sering muncul kecurigaan, kecemburuan dan ketidakpercayaan dari pasangan serta adanya tuntutan yang dianggap terlalu berlebihan.[34] Pengaruh rumah tangga yang pecah pada hubungan keluarga : rumah

[34] https://radarbone.fajar.co.id/segini-jumlah-janda-di-bone-di-2017/, 01 juli 2022, 14.00.

tangga yang pecah karena perceraian dapat lebih merusak anak dan hubungan keluarga daripada rumah tangga yang pecah karena kematian.[35]

Terdapat dua alasan untuk hal ini : Pertama, periode penyesuaian terhadap perceraian lebih lama dan sulit bagi anak daripada periode penyesuaian yang menyertai kematian orangtua.[36]

Kebanyakan anak melalui lima tahap dalam penyesuaian ini, yaitu: penolakan terhadap perceraian, kemarahan yang ditujukan pada mereka yang terlibat dalam situasi tersebut, tawar menawar dalam usaha mempersatukan orangtua, depresi dan akhirnya penerimaan perceraian. Kedua, perpisahan yang disebabkan perceraian itu berakibat serius sebab hal tersebut cenderung membuat anak merasa berbeda dalam kelompok teman sebaya. Jika anak ditanya dimana orangtuanya atau mengapa ia mempunyai orangtua baru sebagai pengganti orangtua yang tidak ada, maka ia akan menjadi serba salah dan merasa malu dalam menjawab pertanyaan tersebut.[37]

b. Kematian

Kematian atau ajal adalah akhir dari kehidupan, ketiadaan nyawa dalam organisme biologis. Semua makhluk hidup pada akhirnya akan mati secara permanen, baik karena penyebab alami seperti penyakit atau karena penyebab tidak alami seperti kecelakaan. Pada keluarga single parent, cerai mati merupakan masalah yang menonjol terkait aspek hubungan dengan jenis kelamin lain dan

---

[35] Sri Lestari, "*Psikologi Keluarga : Penanaman Nilai dan Penanganan Konflik dalam Keluarga"* Edisi Pertama (Jakarta: Kencana, 2014), Hal. 54.

[36] *Ibid,* Hal. 54

[37] *Ibid,* Hal . 55.

pemahaman aturan pergaulan dalam masyarakat. Masalah yang muncul pada aspek ini adalah merasa tidak pantas untuk menikah lagi. Pada usia lanjut, keinginan untuk tidak menikah lagi bisa disebabkan oleh perasaan malu dengan anak atau anggapan masyarakat, atau karena ragu dengan kemampuan seksual.

Pria dan wanita sering menahan diri untuk melakukan hubungan seksual pada usia lanjut atau menikah lagi karena sikap sosial yang tidak menyenangkan terhadap hubungan seksual antara orang berusia lanjut dan keraguan terhadap kemampuan seksual mereka. Seorang perempuan yang telah menyandang gelar istri bisa menjadi ibu single parent ketika suaminya meninggal, baik meninggal karena kecelakaan, penyakit atau sebab-sebab lainnya. Pengaruh rumah tangga yang retak karena kematian salah satu orang tua (ayah/ibu) pada hubungan keluarga, yakni bahwa keretakan rumah tangga yang disebabkan oleh kematian dan sang anak menyadari bahwa orang tuanya tidak akan pernah kembali lagi, sehingga ia akan bersedih hati dan mengalihkan kasih sayangnya pada orangtua yang masih ada yang. Anak yang larut dalam kesedihan akibat dari kematian salah satu orang tuanya (ayah/ibu) akan merasa putus asa dan merasa tidak diinginkan.[38]

Kesendirian dan rasa frustasi akibat tidak terpenuhinya seksualitasnya, karena tidak ada lagi suami dan dibutuhkan ketetapan hati agar tidak terjerumus pada hal-hal yang menyimpang dalam pemenuhan seksual.[39] Bagi single parent

---

[38] Elizabeth B. Hurlock, "*Perkembangan Anak Jilid 2"* (Jakarta: Penerbit Erlangga, 1978), Hal. 159.

[39] Irma Mailany, Afrizal Sano*, "Permasalahan yang Dihadapi Single Parent di Jorong Kandang Harimau Kenagarian Sijunjung dan Implikasinya Terhadap Layanan Konseling"*, Jurnal Ilmiah Konseling, Volume 2, 2013, Hal. 79.

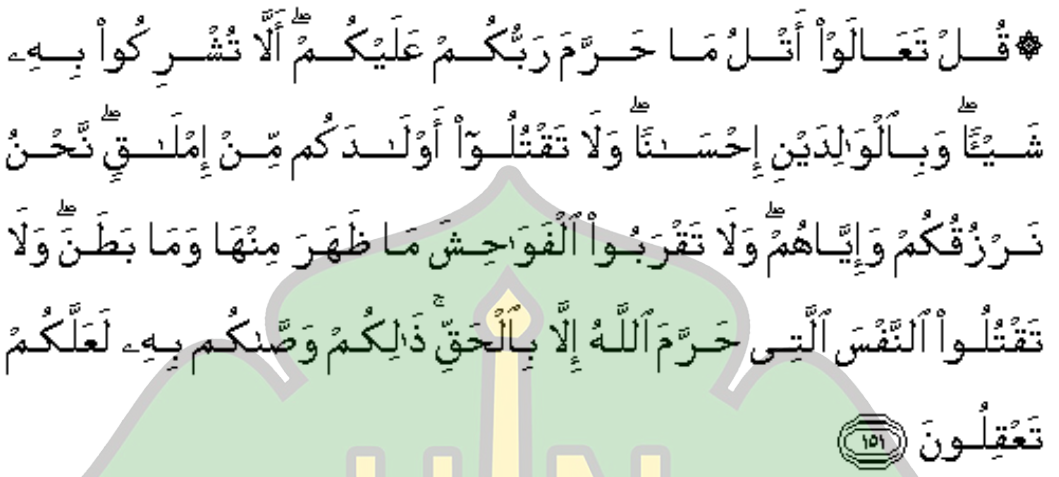
cerai mati terkait aspek kondisi jasmani dan kesehatan, masalah yang paling banyak dirasakan adalah kulit yang sudah keriput sehingga tidak menarik lagi. Single parent cerai mati ini didominasi oleh single parent pada periode usia lanjut yaitu pada usia 60 tahun ke atas. Sesuai dengan pendapat Hurlock bahwa orang pada usia lanjut akan memiliki perasaan rendah diri dan tidak enak karena perubahan fisiknya. Ia akan merasa kehilangan daya tarik dan penampilan seksual yang mengakibatkan perasaan ditolak.[40]

3. Problematika Orang Tua Tunggal (*Single Parent)*

Setiap manusia pasti tidak lepas dari masalah dalam hidupnya, sekalipun hidupnya diliputi kekayaan dan kekuasaan. Masalah yang dialami oleh setiap orang pun berbeda-beda, ada yang memiliki masalah yang berat dan ada pula yang ringan, serta ada yang memiliki kebutuhan yang banyak dan ada yang sedikit. Seseorang yang memiliki keluarga yang lengkap pasti juga memiliki masalah dan kebutuhannya sendiri, tetapi masalah dan kebutuhan tersebut bisa dibagi dan ditanggung bersama pasangannya, sehingga terasa lebih ringan, selain itu masalah dan kebutuhan dalam keluarga juga bisa ditanggung dan dihadapi berdua dengan pasangannya. Lain cerita dengan seseorang yang hidup sebagai single parent, ia harus menghadapi serta mengatasi masalah dan kebutuhan yang ada pada dirinya serta masalah dan kebutuhan yang ada dalam keluarganya. Hal ini berarti seseorang yang menjadi single parent harus memiliki hati yang tahan banting dan

[40] *Ibid*, Hal. 79.

kekuatan yang ekstra untuk menjalankan hidupnya. Allah berfirman dalam QS. Al-An'am ayat 151:



Artinya: *"Katakanlah: Marilah kubacakan apa yang diharamkan atas kamu oleh Tuhanmu yaitu: janganlah kamu mempersekutukan sesuatu dengan Dia, berbuat baiklah terhadap kedua orang ibu bapa, dan janganlah kamu membunuh anak-anak kamu Karena takut kemiskinan, kami akan memberi rezki kepadamu dan kepada mereka, dan janganlah kamu mendekati perbuatan-perbuatan yang keji, baik yang nampak di antaranya maupun yang tersembunyi, dan janganlah kamu membunuh jiwa yang diharamkan Allah (membunuhnya) melainkan dengan sesuatu (sebab) yang benar". Demikian itu yang diperintahkan kepadamu supaya kamu memahami(nya)"* (Al- An'am: 151).[41]

Berdasarkan dari ayat tersebut, dapat kita ketahui bahwa salah satu masalah yang seringkali dijumpai dalam hidup adalah masalah kemiskinan, terlebih lagi bagi ibu single parent tidak menutup kemungkinan akan menjumpai masalah tersebut, namun Allah sudah menentukan rezeki setiap orang, maka dari itu bagi ibu single parent agar tidak menyerah dan putus asa dalam mencari nafkah untuk memenuhi kebutuhan keluarga. Problematika/problema berasal dari

[41] Departemen Agama RI, Al-Qur"an dan Terjemahnya (Bandung: PT Syamil Cipta Media, 2005)

bahasa Inggris "*problematic*" yang berarti masalah atau persoalan.[42] Adapun masalah itu sendiri adalah suatu kendala atau persoalan yang harus dipecahkan, dengan kata lain masalah merupakan kesenjangan antara kenyataan dengan suatu yang diharapkan dengan baik agar tercapai hasil yang maksimal.

Tafsir Al An'am ayat 151 berdasarkan tafsir Al Muyassar, Katakanlah (wahai rasul) kepada mereka, "kemarilah, akau akan bacakan apa yang diharamkan tuhan kalian kepada kalian, yaitu; janganlah kalian menyekutukan sesuatu apapun dengan Allah dari makhluk-makhlukNya dalam beribadah kepadaNya, akan tetapi arahkanlah seluruh jenis ibadah kepadaNya semata, seperti khauf (rasa takut), pengharapan, do'a dan jenis ibadah lainnya, dan hendaknya kalain berbuat baik kepada kedua orangtua kalian dengan berbakti dan doa serta jenis kebaikan lainnya. Dan janganlah kalian membunuh anak-anak kalian dikarenakan kefakiran yang kalian alami. Sesungguhnya Allah lah yang memberikan rizki kepada kalian dan kepada mereka. Dan janganlah kalian mendekati dosa-dosa besar yang tampak dan tersembunyi. Dan janganlah kalian membunuh jiwa yang diharamkan Allah untuk di bunuh, kecuali dengan sebab yang dibenarkan seperti dalam kondisi menuntut hukum qishash dari pembunuh, perzinaan yang dilakukan orang yang telah menikah, atau karena murtad dari islam. Hal-hal yang disebutkan termasuk perkara yang Allah melarang kalian darinya dan menuntut janji dari kalian untuk menjauhinya, serta perkara yang

[42] John M. Echols dan Hassan Shadily, "*Kamus Inggris-Indonesia* "(Jakarta: Gramedia, 2000), Hal. 440.

Allah memerintahkan dan berpesan kepada kalian dengannya, semoga kalian memahami perintah-perintah dan larangan-laranganNya.[43]

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia juga terdapat kata problematika yang berarti masih menimbulkan masalah, hal-hal yang masih menimbulkan suatu masalah yang masih belum dapat dipecahkan.[44]

Sedangkan ahli lain mengatakan bahwa problematika adalah suatu kesenjangan antara harapan dan kenyataan yang diharapkan dapat menyelesaikan atau dapat diperlukan atau dengan kata lain dapat mengurangi kesenjangan itu.[45] Menurut peneliti, yang dimaksud dengan problematika adalah kendala atau permasalahan yang masih belum dapat dipecahkan baik yang datang dari dalam ataupun dari luar pribadi sehingga tujuan yang hendak dicapai menjadi terhambat atau kurang maksimal.

Idealnya setiap permasalahan itu dicari penyelesaiannya. Permasalahan tidak mungkin dibiarkan terus sampai berlarut larut, karena akan mengakibatkan kehidupan efektif sehari-harinya terganggu. Dalam menghadapi permasalahan, individu ada yang dapat mengatasi permasalahannya sendiri dan ada pula yang membutuhkan pertolongan orang lain.

Adapun permasalahan-permasalahan yang dihadapi oleh *single parent* adalah sebagai berikut.

---

[43] https://ibnuumar.sch.id/tafsir-al-muyasar-surat-al-anam-151-160/

[44] Pusat Bahasa Depdiknas, "*Kamus Besar Bahasa Indonesia"* (Jakarta: Balai Pustaka, 2005), Hal. 896.

[45] Syukir, "*Dasar-dasar Strategi Dakwah Islami*"(Surabaya : Al-Ikhlas, 1983), Hal. 65.

a. Permasalahan pribadi

Pemasalahan dalam kehidupan pribadi yang paling menonjol pada *single parent* cerai hidup adalah pada aspek kondisi psikologis yaitu kesepian ditinggal suami dan keinginan agar kebutuhan seksual terpenuhi serta ingin mempunyai suami baru yang bisa menjadi ayah bagi anak-anaknya. Terkait dengan masalah kesepian, wanita madya yang suaminya meninggal atau pergi karena perceraian akan mengalami rasa kesepian yang teramat dalam hal ini disebabkan karena kebutuhan seksual yang tidak terpenuhi.[46] Bagi single parent cerai mati terkait aspek kondisi jasmani dan kesehatan, masalah yang paling banyak dirasakan adalah kulit yang sudah keriput sehingga ia akan merasa kehilangan daya tarik yang menimbulkan perasaan ditolak. Single parent cerai mati ini didominasi oleh single parent pada periode usia lanjut yaitu pada usia 60 tahun ke atas.

b. Masalah Kehidupan Sosial

Masalah yang menonjol pada single parent cerai hidup dalam kehidupan sosial adalah pada aspek kemampuan berkomunikasi, bertingkahlaku dan berhubungan dengan orang lain. Masalah yang muncul pada aspek ini adalah tidak ingin mengikuti kegiatan sosial bersama ibu-ibu di lingkungannya. Masalah sosial yang dialami janda adalah mereka akan menemukan dirinya tidak ada tempat di antara orang yang memiliki pasangan kecuali mereka diundang untuk bergabung dalam kegiatan sosial yang ada dalam masyarakat.[47] Pada single parent cerai mati

---

[46]*Ibid*, Hal. 78.

[47] *Ibid*, Hal. 78.

masalah yang menonjol terkait aspek hubungan dengan jenis kelamin lain dan pemahaman aturan pergaulan dalam masyarakat. Masalah yang muncul pada aspek ini adalah merasa tidak pantas untuk menikah lagi. Pada usia lanjut, keinginan untuk tidak menikah lagi bisa disebabkan oleh perasaan malu dengan anak atau anggapan masyarakat, atau karena ragu dengan kemampuan seksual. Dari segi ini juga, persoalan yang muncul biasanya berkaitan dengan anggapan umum yang masih menganggap negatif kehidupan *single parent*. Resiko ini biasanya lebih berat dihadapi karena berbagai tantangan yang diterima lebih banyak berkaitan dengan persoalan penilaian masyarakat umum.[48]

c. Masalah Dalam Kehidupan Keluarga

Single parent cerai hidup mengalami masalah dalam kehidupan berkeluarga terkait aspek hubungan dengan keluarga besar pihak suami ataupun istri. Masalah yang muncul pada *single parent* cerai hidup ini seperti sulit berkomunikasi dengan keluarga mantan suami atau istri, khususnya anggota keluarga dari pihak suami ataupun dari pihak istri yang pada awalnya tidak menyenangi hubungan mereka, dan bagi *single parent* yang terkait cerai mati mengalami masalah dalam kehidupan berkeluarga terkait aspek keadaan dan hubungan dalam keluarga. Masalah yang muncul pada aspek ini seperti anak-anak tidak memperbolehkan untuk menikah lagi. *Single parent* yang sudah janjut usia tentu harus dibahagiakan dan dijauhkan dari beban terlebih lagi bagi mereka yang kesehatannya mulai menurun atau tidak memungkinkan untuk hidup hanya

---

[48] Kenes Pranandari, "*Kecerdasan Adversitas Ditinjau Dari Pengatasan Masalah Berbasis Permasalahan Dan Emosi Pada Orang Tua Tunggal Wanita"*, Jurnal Psiokologi, Vol 1, Nomor 2, Tahun 2008.

dengan pasangan baru. Anak-anak mereka tentunya ingin mengurus ibunya dan membawanya tinggal bersama mereka, sedangkan kalau *single parent* lanjut usia ini menikah mereka harus mengurusi suami ataupun istri barunya. Selain itu disini juga muncul permasalah Dari segi ekonomi, persoalan yang muncul biasanya berkaitan dengan bagaimana menopang kehidupan ekonomi keluarga, karena kebanyakan wanita Indonesia menggantungkan kehidupannya pada suami. Walaupun mereka bekerja atau memperoleh penghasilan sendiri sehingga dapat menopang kebutuhan ekonomi keluarga, namun pemasok ekonomi keluarag tetap diperoleh dari penghasilan suami, sementara jika ada istri yang memperoleh penghasilan sifatnya hanya membantu para suami dalam memnuhi ekonomi keluarga.[49]

d. Masalah Psikologis

Dilihat dari segi psikologis, persoalan yang muncul biasanya berkaitan dengan bagimana menciptakan figur pengganti dari pasangannya.[50] Melihat masalah yang dihadapi oleh single parent, dapat dikatakan bahwa mereka berada dalam situasi yang penuh tuntutan. Apabila keadaan ini berlangsung terus-menurus, maka akan menimbulkan tekanan pada single parent sebagai individu yang berusaha untuk menyeimbangkan pekerjaan, keluarga dan tekanan yang dihadapi.

---

[49] Kenes Pranandari, "*Kecerdasan Adversitas Ditinjau Dari Pengatasan Masalah Berbasis Permasalahan Dan Emosi Pada Orang Tua Tunggal Wanita*", Jurnal Psiokologi, Vol 1, Nomor 2, Tahun 2008.

[50] Kenes Pranandari, "*Kecerdasan Adversitas Ditinjau Dari Pengatasan Masalah Berbasis Permasalahan Dan Emosi Pada Orang Tua Tunggal Wanita",* Jurnal Psiokologi, Vol 1, Nomor 2, Tahun 2008.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Fokus dan Ruang Lingkup Penelitian

Batasan masalah dalam penelitian kualitatif disebut dengan fokus, yang berisi pokok masalah yang masih bersifat umum. Maka dari itu fokus yang akan dikaji dalam penelitian ini ialah mengenai Pola *Self Management* Pada Orang Tua Tunggal yang Bekerja di Kecamatan Banda Sakti Kota Lhokseumawe. Adapun ruang lingkup dalam penelitian ini adalah seluruh orang tua tunggal yang bekerja di Kecamatan Banda Sakti, Kota Lhokseumawe.

B. Pendekatan dan Metode Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif, Bogdan dan Taylor mengungkapkan bahwa penelitian kualitatif merupakan penelitian yang dapat menghasilkan data deskriptif yang berupa tulisan, ucapan, dan perilaku dari responden yang diamati. Penelitian kualitatif dapat juga berguna untuk memperoleh penemuan-penemuan yang tidak terduga sebelumnya serta data yang didapat dari lapangan biasanya tidak terstruktur dan relative banyak sehingga menuntut peneliti untuk menata, mengkritis, dan mengklasifikasikan dengan menarik kesimpulan melalui penelitian kualitatif.

Penelitian kualitatif dilakukan dengan proses reduksi yang berasal dari hasil wawancara, observasi atau sejumlah dokumen.

جامعة الرانري
AR-RANIRY

Melalui data-data tersebut akan terbentuk kata-kata, gambar, bukan berupa angka-angka.[1]

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif, yaitu penelitian ilmiah yang bertujuan untuk memahami suatu fenomena dalam konteks sosial secara alamiah dengan mengedepankan proses interaksi komunikasi yang mendalam antara peneliti dengan fenomena yang diteliti.[2]

Penelitian dengan pendekatan kualitatif lebih menekankan analisisnya pada proses penyimpulan deduktif dan induktif serta pada analisis terhadap dinamika hubungan antar fenomena yang diamati menggunakan logika ilmiah.[3]

Adapun metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode penelitian fenomenologi. Fenomenologi adalah studi tentang pengetahuan yang berasal dari kesadaran atau cara kita memaknai suatu objek dan peristiwa yang menjadi pengalaman seseorang secara sadar. Fenomenologi ingin mengungkapkan apa yang menjadi realitas dan pengalaman yang dialami individu, mengungkapkan dan memahami sesuatu yang tidak nampak dari pengalaman subjektif individu.[4] Metode penelitian fenomenologi tersebut dipilih untuk memahami arti dari suatu peristiwa dan keterkaitan yang ada di dalamnya secara mendalam. Dalam hal ini peneliti mencoba menggambarkan mengenai *self*

---

[1] Bogdan, Robert dan Steven Taylor, "*Pengantar Metode Kualitatif"* (Surabaya: Usaha Nasional,1992), Hal. 21.

[2] Haris Herdiansyah, "*Metode Penelitian Kualitatif: Untuk Ilmu-Ilmu Sosial", (*Jakarta: Salemba Humanika, 2012), Hal. 18.

[3] Saifuddin Azwar, "*Metode Penelitian"*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), Hal. 5.

[4] Donny Gahral A., "*Pengantar Fenomenologi"*, (Depok: Koekoesan, 2010), Hal. 42.

management pada orang tua tunggal yang bekerja yang nantinya akan dikemukakan sesuai dengan pendapat, fenomena, dan fakta-fakta yang ada.

C. Subjek Penelitian

Pada penelitian kualitatif untuk sumber data yang digunakan peneliti berupa manusia (narasumber) yang memiliki peranan penting sebagai individu yang memiliki informasi. Peneliti dan narasumber memiliki posisi yang sama, sehingga narasumber tidak hanya menanggapi permintaan peneliti dan dapat memilih arah dan selera dalam menyajikan informasi yang dimiliki. Oleh karena itu, sumber data yang berbentuk manusia (narasumber) dalam penelitian kualitatif dikenal dengan informan.[5]

Informan penelitian adalah subjek yang memahami informasi objek penelitian sebagai pelaku maupun orang lain yang memahami objek penelitian.[6] Subjek penelitian merupakan narasumber yang bisa memberikan keterangan (informasi) utama yang diperlukan dalam penelitian atau sebagai sasaran penelitian.[7] Di dalam sebuah penelitian, subjek penelitian merupakan suatu

AR-RANIRY

---

[5]H.B. Sutopo, "*penelitian kualitatif: Dasar teori dan terapannya dalam penelitian"*,(Surakarta: Universitas Sebelas Maret. 2006), Hal. 60.

[6] Burhan Bugin, *"Penelitian Kualitatif"*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2007), Hal. 76.

[7]Andi Prastowo, *"Metode Penelitian Kualitatif dalam Perspektif Rancangan Peneleitian"*, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2011), Hal. 195.

kedudukan yang sangat sentral karena pada subjek penelitian itulah data dari variabel yang diteliti berada dan diamati oleh peneliti.[8]

Dalam menentukan data yang akan dijadikan subjek penelitian, terdapat istilah populasi dan sampel. Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.[9] Namun, pada penelitian kualitatif tidak menggunakan istilah populasi, akan tetapi dinamakan dengan *social situation* yang terdiri dari tiga elemen yaitu tempat (*place*), pelaku (*actors*), dan aktivitas (*activity*) yang berinteraksi secara sinergis.[10] *Social situation* yang peneliti maksud dalam penelitian ini adalah seluruh orang tua tungal yang bekerja di Kecamatan Banda Sakti, kota Lhokseumawe.

Penentuan subjek penelitian yang akan diolah dari populasi harus dilakukan dengan teknik pengambilan sampel yang tepat. Peneliti memilih teknik purposive sampling. Purposive sampling adalah teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu.[11] Alasan peneliti menggunakan teknik purposive sampling adalah karena tidak semua sampel memiliki kriteria yang sesuai dengan yang akan diteliti. Dalam penelitian ini terdapat sampel 8 orang tua

---

[8] Suharsimi Arikunto, *"Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek"*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 1998), Hal. 122.

[9] Sugiyono, *"Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif"*, dan R&D, Cet 27, (Bandung: Alfabeta, 2018), Hal. 80.

[10] Nurul Zuriah, *"Metodologi Penelitian dan Pendidikan Teori Aplikasi"*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2009), hal. 47.

[11] *Ibid,* Hal. 219.

tunggal dari dua desa. Dari kedelapan sampel tersebut peneliti mengambil sampel sebanyak 4 (empat) orang dengan mengkhususkan kriterianya sebagai berikut:

1. Orang tua tunggal (*single Parent*) yang bekerja, mempunyai anak, usia dewasa akhir, tinggal bersama keluarga inti.
2. Orang tua tunggal yang mempunyai pekerjaan tetap seperti guru, pekerja kantoran dan pedagang.
3. Orang tua tunggal yang masih memilki tanggungan dalam kehidupan sehari-harinya selain dirinya sendiri, dan masih bekerja hingga saat ini.
4. Bersedia memberikan informasi yang dibutuhkan serta memahami topik yang diwawancarai peneliti.

Untuk mengetahui orang tua tunggal yang bekerja sebagaimana yang menjadi subjek dalam penelitian ini, maka peneliti melihat dari observasi awal, dan wawancara dengan salah satu informan penelitian yang peneliti lakukan di kecamatan tersebut.

D. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah suatu cara yang dilakukan untuk memperoleh data dalam suatu penelitan. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan penelitian ini, yaitu:

1. Wawancara

Wawancara adalah interaksi bahasa yang berlangsung antara dua orang dalam situasi saling behadapan dengan tujuan salah seorang di antaranya dapat memperoleh informasi atau ungkapan dari orang yang diwawancarai. Dalam

bentuknya yang paling sederhana, wawancara terdiri atas sejumlah pertanyaan yang dipersiapkan oleh peneliti dan diajukan kepada responden mengenai topik penelitian secara tatap muka dan peneliti merekam jawabannya.[12]

Adapun teknik pengumpulan data melalui wawancara dapat dilakukan dengan tiga bentuk, yaitu:[13]

a. Wawancara terstruktur, yaitu wawancara yang digunakan sebagai teknik pengumpulan data, bila peneliti telah menegtahui dengan pasti tentang informasi apa yang akan diperoleh. Oleh karena itu, peneliti telah menyiapkan pertanyaan-pertanyaan tertulis yang alternatif dan jawabnnya pun telah disiapkan
b. Wawancara semi terstruktur, yaitu wawancara yang dalam pelaksanaannya lebih bebas bila dibandingkan dengan wawancara terstruktur.
c. Wawancara tak terstruktur, adalah wawancara yang bebas dimana dalam melakukan wawancara, peneliti tidak menggunakan pedoman wawancara yang telah tersusun secara sistematis dan lengkap untuk pengumpulan datanya. Pedoman wawancara yang digunakan hanya berupa garis-garis besar permasalahan yang akan ditanyakan saja.

Pada penelitian ini peneliti menggunakan wawancara semi terstruktur. Wawancara semi terstruktur adalah proses wawancara yang menggunakan

---

[12] Emzir, *"Metodelogi Penelitian Kualitatif Analisis Data"*, (Jakarta: PT Grafindo Persada, 2010), Hal. 49.

[13] *Ibid*, Hal. 233.

panduan wawancara yang berasal dari pengembangan topik dan mengajukan pertanyaan dan penggunaan lebih fleksibel daripada wawancara. Wawancara dilakukan dengan bertanya langsung kepada informan untuk menggali dan mendapatkan informasi yang berkaitan dengan data yang dibutuhkan dalam penelitian. Dalam penelitian ini peneliti akan mencoba menggali informasi mengenai *self management* pada orang tua tunggal yang bekerja yang menjadi responden dalam penelitian.

2. Dokumentasi

Menurut Cholid dokumentasi yaitu mencari data mengenai hal-hal atau variabel yang berupa foto, catatan, buku, surat kabar, majalah dan lain sebagainya, sebagai acuan bagi peneliti untuk mempermudah penelitian.[14] Dokumentasi adalah salah satu metode pengumpulan data kualitatif dengan melihat atau menganalisis dokumen-dokumen yang dibuat oleh subjek sendiri atau oleh orang lain. Dengan metode ini peneliti mengumpulkan data dari dokumentasi yang ada dan dibutuhkan dalam penelitian seperti foto dan hasil rekaman wawancara saat melakukan observasi dan wawancara.

جامعة الرانري
AR-RANIRY

[14] Cholid Narbuko dan Abu Achmadi, "*Metodologi Penelitian"*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2007), Hal. 123.

E. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan dan bahan-bahan lainnya sehingga dapat mudah dipahami.[15]

Aktivitas dalam analisis data kualitatif dapat dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus menerus sampai tuntas sampai datanya sudah jenuh. Ada tiga cara dalam menganalisis data, yaitu:

1. Reduksi Data (*Data Reduction*)

Reduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya dan membuang yang tidak perlu. Dengan demikian data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas, dan mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data dan selanjutnya dan mencarinya bila diperlukan. Reduksi data dapat dibantu dengan peralatan elektronik seperti computer mini, dengan memberikan kode pada aspek-aspek tertentu.

2. Penyajian Data (*Data Display*)

Penyajian data adalah menyajikan sekumpulan informasi yang diperoleh dari lapangan terkait dengan seluruh permasalahan penelitian dipilih antara mana

---

[15] Slamet Riyanto & Aglis Andhita H, *"Metode Riset Penelitian Kuantitatif Penelitian di Bidang Manajemen, Teknik, Pendidikan dan Eksperimen"*, (Yogyakarta: Deepublish, 2020), Hal. 28.

yang dibutuhkan dengan yang tidak, lalu dikelompokkan kemudian diberikan batasan masalah.[16]

Dalam penelitian kualitatif, penyajian data bisa dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori. Dalam halini Miles dan Huberman yang paling sering digunakan untuk menyajikan data dalam penelitian kualitatif adalah dengan teks yang bersifat naratif.

3. Menarik Kesimpulan dan Verifikasi (*Conclusion Drawing and Verification*)

Langkah selanjutnya dalam menganalisis data kualitatif adalah penarikan kesimpulan dan verifikasi, setiap kesimpulan awal yang dikemukakan masih bersifat sementara dan akan berubah bila ditemukan bukti-bukti kuat yang ditemukan pada tahap pengumpulan data berikutnya. Upaya penarikan kesimpulan dilakukan peneliti dalam hal pengumpulan melalui informan, setelah pengumpulan data, peneliti mulai mencari penjelasan yang terkait dengan apa yang dikemukakan dengan informan serta hasil akhir dapat ditarik sebuah kesimpulan secara garis besar dari judul penelitian yang peneliti angkat.[17] Dengan demikian hasil kesimpulan yang diperoleh akan tersusun secara sistematis sesuai dengan judul penelitian.

---

[16] Sugiyono, "*Metode Penelitian Kualitatif* ",(Bandung: Alpabeta, 2009), Hal. 249

[17]*Ibid*, Hal. 249.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

1. Sejarah Kecamatan Banda Sakti dan Kota Lhokseumawe

Kota Lhokseumawe lahir akibat pemekaran daerah dari Kabupaten Aceh Utara berdasarkan Undang-undang No.2 Tahun 2001 tentang pembentukan Kota Lhokseumawe. Kota Lhokseumawe memiliki ektensi untuk membangun kompetensi daerah yang berdaya saing dengan memanfaatkan potensi sumber daya yang dimiliki meliputi Sumber Daya Manusia (SDM), ilmu pengetahuan dan teknologi dalam peningkatan kualitas pelayanan di Kecamatan Banda Sakti. Menurut catatan sejarah sebagai bagian dari sejarah Aceh pada umumnya, sejarah Pemko Lhokseumawe pada khususnya, Kecamatan Banda Sakti dahulunya merupakan bagian dari daerah Kerajaan Samudera Pase, salah satu kerajaan tertua yang pernah dicatat dalam sejarah.

Kecamatan Banda Sakti dengan Ibu Kotanya Lhokseumawe, yang kini merupakan pusat pemerintahan Kota, dulunya juga merupakan bandar pelabuhan yang ramai dalam perdagangan keluar negeri terutama dengan Malaka, Pulau Pinang dan Negeri Siam. Tentang pelabuhan ini juga patut dicatat bahwa pada masa-masa permulaan kemerdekaan, Pelabuhan Lhokseumawe merupakan salah satu pelabuhan utama yang besar andilnya terhadap Republik Indonesia. Dimana, pelabuhan ini turut menunjang gelar daerah Aceh sebagai daerah modal.

Di zaman pemerintah Kolonial Belanda daerah yang kini sudah menjadi Kecamatan Banda Sakti adalah salah satu daerah dengan pemerintah tersendiri yang disebut dengan Zolf Besttuurder Van Lhokseumawe. Pada zaman kemerdekaan Besttuurder Van Lhokseumawe bersama-sama dengan Vestuurder Van Cunda digabung menjadi satu daerah dengan Kecamatan Muara Dua. Sedangkan bekas Besttuurder Van Lhokseumawe disamping 3 (tiga) kemukiman lainnya dalam Kecamatan Muara Dua.

Berdasarkan Surat Keputusan Gubernur, Kepala Daerah Provinsi Daerah Istimewa Aceh tanggal 30 November 1964 nomor 24/G.A/1964, terhitung sejak gga akhir tahun 1964. tanggal 01 Desember 1964, ditetapkan bahwa kemukiman Lhokseumawe dipisahkan dari kecamatan Muara Dua, dijadikan satu kecamatan sendiri dengan nama "Kecamatan Banda Sakti". Nama Banda Sakti diberikan oleh Kol. Habib Muhammad Syarif, Danrem Lilawangsa pada saat itu.

Peresmian Kecamatan ini dilakukan pada tanggal 08 Desember 1964 yang dilaksanakan oleh Gubernur Kepala Daerah Provinsi Daerah Istimewa Aceh Kol. Nyak Adam Kamil, sekaligus diresmikan dan dilantik Sdr. M. Djamil Insya sebagai Camat pertama yang bersal dari pensiunan ABRI. Selaku Wedana untuk memimpin wilayah ini dan sejak tanggal 25 Januari 1965 dibuka dengan resmi kantor kecamatan bertempat di Kuta Blang Lhokseumawe (bekas asrama penampungan). Pemisahan kemukiman Lhokseumawe dari kecamatan Muara Dua menjadi satu kecamatan yang tersendiri adalah wajar, dimana tidak saja secara historis wilayah ini sebelumnya pernah punya pemerintahan sendiri sebagai daerah tempat kedudukan Ibukota Pusat Pemerintahan Daerah Kota

Lhokseumawe. Kiranya daerah ini masih perlu mandapatkan perhatian serta pembinaan yang tersendiri karena usia masih sangat muda.

Dalam usaha pembentukan kecamatan ini, patut dicatat tokoh-tokoh masyarakat para Keuchik/ Kepala Desa dan Pejabat Pemerintahan yang giat memperjuangkan kehendak antara lain adalah Letnan Kolonel Habib Muhammad Syarif (almarhum) yang saat itu menjabat Koman dan Korem 011 Lilawangsa disamping tokoh-tokoh masyarakat dan pejabat pemerintah lainnya. Sebelumnya Kecamatan Banda Sakti termasuk dalam Kecamatan Muara Dua yang berada dalam lingkup Kabupaten Aceh Utara yang terbentuk pada tahun 1965 dengan Undang-undang Nomor 02 tahun 2001 tentang Pembentukan Pemerintah Kota Lhokseumawe. Kecamtan Banda Sakti kemudian berada dalam wilayah kerja Kota Lhokseumawe bersama-sama dengan Kecamatan lainnya yaitu Kecamatan Muara Dua dan Kecamtan Blang Mangat. Pada tanggal 28 Juli 2005 Kecamatan Muara Dua mulai dimekarkan dan kemudian lahir kecamatan baru di wilayah Kota Lhokseumawe yaitu Kecamatan Muara Satu melalui peraturan Daerah Kota Lhokseumawe nomor 22 tahun 2005 tentang Pembentukan Kecamatan Muara Satu Kota Lhokseumawe.[1]

[1] https://bandasakti.lhoseumawe.go.id

Pembagian wilayah kota Lhoseumawe dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4.1 Pembagian Wilayah Kota Lhokseumawe, Kecamatan Banda Sakti

No	Mukim Lhokseumawe Selatan	Mukim Paloh Barat
1.	Kelurahan Kuta Blang	Kelurahan Kampung Jawa Lama
2.	Kelurahan kota Lhokseumawe	Hagu Teungoh
3.	Mon geudong	Uteun Bayi
4.	Keude Aceh	Ujong Blang
5.	Kelurahan Simpang Empat	Hagu Selatan
6.	Pusong Lama	Kelurahan Teumpok Teungoh
7.	Lancang Garam	Hagu Barat Laut
8.	Kampung Jawa Baru	Ulee Jalan
9.	Pusong Baru	Banda Masen

Sumber : www.pn-lhokseumawe.go.id

Tabel 4.2 Batasan Wilayah Kota Lhokseumawe

No	Batas	Kecamatan
1.	Sebelah Utara	Selat Malaka
2.	Sebelah Barat	Kecamatan Dewantara
3.	Sebelah Timur	Kecamatan Syamtalira Bayu
4.	Sebelah Selatan	Kecamatan Kuta Makmur

Sumber : www.pn-lhokseumawe.go.id

B. Hasil Penelitian

Peneliti Mengumpulkan data di lapangan terkait dengan pola *self management* pada orang tua tunggal yang bekerja di Kecamatan Banda Sakti Kota Lhokseumawe. Hal ini dijelaskan berdasarkan hasil penelitian yang telah didapatkan melalui wawancara dan dokumentasi. Maka dari itu, kedua rumusan masalah di atas dapat dijabarkan hasil penelitiannya sebagai berikut.

1. Pola *Self Mamagement* Pada Orang Tua Tunggal Yang Bekerja di Kecamatan Banda Sakti Kota Lhokseumawe

Berikut penyajian hasil wawancara yang dipilih berdasarkan tiga aspek yaitu:

a. Aspek Metakognitif

Berikut wawancara yang peneliti lakukan dengan MY mengatakan bahwa:

"Semenjak menjadi orang tua tunggal kegiatan dan kehidupan sehari-hari tentunya berubah, dimana harus lebih gesit dari sebelumnya dalam melakukan pekerjaan baik itu sebagai ibu rumah tangga maupun dalam melakukan pekerjaan saya sebagai guru. Dimana saya harus bangun lebih cepat dan menyelesaikan urusan rumah tangga terlebih dahulu sebelum bekerja dan menentukan hal-hal yang lebih penting untuk dilakukan terlebih dahulu agar semua dapat terselesaikan sesuai dengan waktunya".[2]

Kemudian wawancara yang peneliti lakukan HJ mengatakan bahwa:

"Semenjak menjadi orang tua tunggal saya mulai bekerja yaitu berjualan dimana saya harus bangun pagi-pagi juga dan menyelesaikan pekerjaan rumah terlebih dahulu dan membereskan anak untu pergi ke sekolah, baru buka toko karena toko pun lumayan jauh dari rumah jadi memang harus prepare sekali setiap harinya, supaya pekerjaan lain tidak keteteran, belum lagi kalau ada acara kenduri, wirid dan pengajian, jika tidak ada yang bisa dimintai tolong untuk jaga toko terpaksa harus menutup toko untuk penuhin undangan dulu. Terkadang kalau sudah tidak sempat dan di kejar waktu saya meminta tolong pada adik saya untuk membuka toko di pagi hari dan saya akan menyusul ketika sudah selesai dengan pekerjaan dirumah itupun kalau adik ngga ada pekerjaan lain di pagi hari".[3]

[2] Wawancara dengan informan MY pada, 15 november 2022

[3] Wawancara dengan informan HJ pada, 20 November 2022

Kemudian wawancara yang peneliti lakukan dengan SF mengatakan bahwa:

"Semenjak menjadi orang tua tunggal kegiatan sehari-harinya tetap dilakuan seperti biasa, cuma saat pagi agak sedikit kewalahan karena masih ada anak yang masih sekolah juga, jadi pagi-pagi tidak sempat mengurus rumah dulu, lebih fokus ke anak yang sekolah dulu dan saya sendiri, karena saya juga harus masuk kerja di pagi hari. Kalau dulu kan bisa bagi tugas sama alm.bapak, saya beberes rumah dulu paginya alm.bapak yang mengantar anak pergi sekolah, jadi nggak kejar-kejaran dengan waktu karena kebetulan juga rumah jauh dengan tempat kerja dan sekolah anak. Jadi semenjak tidak ada lagi alm, saya hanya membereskan anak pergi sekolah dan diri saya sendiri, sarapan juga saya beli saja. Kemudian nanti ketika sudah pulang kerja di siang hari baru membereskan rumah dan memasak."[4]

Kemudian wawancara yang peneliti lakukan dengan ML mengatakan bahwa:

"Semenjak menjadi orang tua tunggal saya tetap melkukan pekerjaan seperti biasanya, cuma bedanya kalau sekarang tidak ada lagi yang memburu-buukan di pagi hari karena tidak ada lagi alm.bapak, kalau sebelumnya kan saya harus berbenah dulu semuanya sebelum pergi bekerja, kalau sekarang tidak lagi karena hanya saya sendiri di rumah karena anak pun di pesantren. Jadi kalau sekrang itu pagi-pagi itu bisa dipakai untuk membuat kue untuk di letakkan di beberapa toko dan segala pekerjaan rumah dilakukan sepulang kerja. Kecuali kalau hari weekend saya akan melakukan semua pekerjaan sekaligus di pagi hari dan memasak sepulang kerja di siang hari, karena sorenya harus kunjungan tempat anak di pesantren."[5]

Berdasarkan hasil wawancara yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa keempat informan yaitu MY, HJ, FZ dan ML dilihat dari aspek metakognitif dapat disimpulkan bahwa keempat informan memiliki strategi perencanaan dan pengorganisasian dan pengukuran diri yang baik dalam melakukan tugasnya. sehari-hari baik itu dalam pekerjaan rumah maupun di tempat kerjanya beserta dengan risiko dan kendalanya. Dalam hal ini semua informan membagi waktu

[4] Wawancara dengan informan SF pada, 25 November 2022

[5] Wawancara dengan informan ML pada, 30 November 2022

dengan sebaik dan semaksimal mungkin agar anak-anak dan keluarganya tidak merasakan kekurangan dan di biarkan begitu saja karena orang tua yang tidak bisa membagi waktu antara pekerjaan dan keluraga di rumah. Yang mana seperti pengertian aspek metakognitif ini adalah individu mampu memahami, membimbing dan mengatur dirinya dalam menata peristiwa yang akan dihadapi dan memilih strategi yang sesuai agar dapat meningkatkan terus meningkatkan kinerja kognisinya.

Seperti yang dikatakan oleh informan MY dan HJ mereka akan menyelesaikan pekerjaan rumah yang penting terlebih dahulu sebelum berangkat kerja seperti menyapu, memasak hingga cukup untuk makan siang, agar semua pekerjaan dapat terselesaikan sesuai dengan waktunya, tidak ada pekerjaan yang keteteran dan ketika anak dan keluarga sudah pulang sekolah ada yang bisa dimakan untuk makan siang. Sedangkan informan FZ ia akan mengerjakan pekerjaan rumah setelah bekerja, yaitu pada siang hari karena tidak keburu di pagi hari karena harus membagi waktu antara menyiapkan anak untuk pergi ke sekolah dan ia pun harus bekerja di pagi hari juga, ia juga harus mengantar anak ke sekolah dan jarak antara rumah, sekolah anak dan tempat ia bekerja jauh, maka di pagi hari ia hanya akan membereskan anak dan dirinya dan ia akan memasak, mencuci dan menyapu di siang hari atau sore hari setelah pulang kerja. Ia juga mengatakan meskipun hal ini tidak mudah ketika ia harus melakukan multi tugas setiap harinya namun ia yakin jika dilakukan secara kontinyus dan istoqamah akan terbiasa dengan sendirinya. Adapaun informan ML ia juga kurang lebih sama seperti informan FZ ia akan melakukan pekerjaan rumah seperti menyapu,

memasak, mencuci baju di siang atau sore hari setelah pulang bekerja. Tidak ada yang membantu karena ia hanya seorang diri di rumah dan juga di pagi hari ia harus membuat kue untuk membantu ekonomi keluarga.

b. Aspek Motivasi

Berikut wawancara yang peneliti lakukan dengan MY mengatakan bahwa:

"Sehari-harinya ngga bekerja saja, tetapi juga ada kegiatan pendukung lainnya yang saya lakukan biasanya saya akan membuat kue dan meletakkanya di beberapa toko. Dari dulu memang saya suka buat kue, saya juga suka mencoba beberapa resep baru. kalau dulu buat untuk dirumah saja untuk cemilan tapi kalau sekrang untuk jualan juga. Selain itu, melihat anak-anak tumbuh saya harus lebih giat lagi melakukan hal tersebut agar kebutuhan semua terpenuhi. Dan saya juga mendapat dukungan dari keluarga dan orang orang terdekat saya sehingga membuat saya semakin semangat dalam melakuakan kegiatan tersebut.[6]

Kemudian wawancara yang peneliti lakukan dengan HJ mengatakan bahwa:

"Kegiatan pendukung selain bekerja, tidak ada hal rutin untuk selingan yang saya lakukan karena saya berjualan palingan kalau ada waktu luang saya akan memasak banyak untuk dibagikan kepada keluarga terdekat. Kalau orang jualan ini kan tidak banyak waktu dan tidak sempat melakukan hal dan kegiatan lain karena kita harus standby di toko. Jadi alih-alih saya melakukan kegiatan lain, saya hanya fokus pada jualan supaya tidak terlalu lelah dan tidak mengganggu waktu untuk pekerjaan yang lain".[7]

Kemudian wawancara yang peneliti lakukan dengan SF mengatakan bahwa:

"Selain bekerja kegiatan pendukung yang saya lakukan adalah berjualan. Saya membuka sebuah kedai bakso dengan satu orang pekerja, saya membuka kedai ini karena melihat anak-anak tumbuh besar dan biaya yang dibutuhkan pun semakin besar apalagi biaya pendidikan. Jadi sebisa mungkin saya berusaha untuk memeberikan yang terbaik bagi anak-anak agar mempunyai kehidupan yang baik meskipun hanya ada seorang ibu saja. Walaupun ada pengaruh dan

[6] Wawancara dengan informan MY pada, 15 November 2022

[7] Wawancara dengan informan HJ pada, 20 November 2022

komentar yang kurang enak dari beberapa pihak tetapi saya tetap pada pendirian saya Insya Allah tidak akan goyah".[8]

Kemudian wawancara yang peneliti lakukan dengan ML mengatakan bahwa:

"Selain bekerja kegitan pendukung yang saya lakukan adalah berjualan kue, saya membuat kue di pagi hari dan meletakkannya di beberapa toko yang dekat dengan rumah dan tempat bekerja supaya mudah ketika mengantar kue dan mengambil kembali tempatnya. Saya membuat dan berjualan kue untuk mengisi waktu luang dan membantu ekonomi sehari-hari. sejauh ini tidak ada yang mengomentari dan menggoyahkan pendirian saya untuk melakukan hal tersebut. Baik itu keluarga terdekat maupun orang luar"[9].

Berdasarkan wawancara pada aspek motivasi dapat disimpulkan bahwa keempat informan memiliki motivasi, kemampuan dan kepercayaaan diri dalam melakukan suatu kegiatan selain pekerjaan pokoknya, karena mereka ingin melihat anak-anak dan keluarganya bahagia dengan hidup berkecukupan. Ditambah lagi mereka juga mendapatkan dukungan dari keluarga dan orang-orang terdekatnya. Sedikit berbeda dengan informan SF ia juga mendapatkan dukungan dari keluarga dan orang-orang tedeatnya namun ia juga mendapatkan komentar dan kritikan terhadap hal dan kegiatan sampingan yang ia lakukan. Namun ia mengatakan bahwa tidak akan menghiraukan hal tersebut selama apa yang ia lakukan tidak mengganggu dan merugikan orang lain.

c. Aspek Perilaku

Berikut wawancara yang peneliti lakukan dengan MY mengatakan bahwa:

---

[8] Wawancara dengan informan SF pada, 25 November 2022.

[9] Wawancara dengan informan ML pada, 30 November 2022.

"Ketika melakukan kegiatan sehari-hari pastinya ada dukungan dari orang-orang terdekat seperti anak-anak dan keluarga. Kalau perubahan perilaku pastinya berubah, yang dulunya berperan sebagai seorang ibu sekarang harus menjalani peran sebagai seorang ayah juga bagi anak-anak, mulai berpikir untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari agar selalu terpenuhi dan tercukupi. Kemudian juga melakukan peran yang seharusnya dilakukan oleh seorang ayah sekarang saya harus melakukan sendiri hal tersebut dengan baik. Kemudian saya juga mualai menyesuaikan diri dengan orang-orang sekitar yang bukan orang tua tunggal. Selain itu saya juga harus tabah dan teguh pada pendirian saya agar selalu kuat dalam menjalankan kehidupan sehari-hari".[10]

Kemudian wawancara yang peneliti lakukan dengan HJ mengatakan bahwa:

"Dalam melakukan kegiatan sehari-hari, pastinya saya mendapatkan dukungan dari keluarga terutama anak-anak dan adik saya. Sejauh ini perubahan perilaku yang saya rasakan, saya harus lebih giat dalam memahami dunia perdagangan karena sebelumnya saya belum pernah berdagang sama sekali, makanya sekarang ini saya harus memahami dengan baik bagaimana kiat-kiat berjualan dan menjadi pedagang yang amanah. Kemudian untuk memantapkan management diri saya dalam melaksanakan peran sebagai ibu dan ayah, saya harus membagi waktu dengan baik antara bekerja dan di rumah supaya anak anak tidak kehilangan kedua sosok orang tua".[11]

Kemudian wawancara yang peneliti lakukan dengan SF mengatakan bahwa:

"Sejauh ini saya cukup enjoy dengan kegiatan dan pekerjaan saya, ditambah dukungan dari anak-anak itu sudah cukup untuk membangkitkan semangat kepada saya untuk melakukan tugas saya. Semenjak menjadi orang tua tunggal saya merasa perubahan perilaku yang paling menonjol pada diri saya yaitu lebih jeli dalam memanage keuangan, saya akan memilah milih mana yang dikeluarkan untuk keperluan dan kebutuhan dan mana yang dikeluarkan untuk keinginan. Karena sekarang sudah berbeda, tidak ada lagi sosok ayah yang akan memberi nafkah kepada anak-anak itu di tanggung oleh saya sendiri untuk keempat anak saya, dalam hal ini tentu saja anak-anak ikut terlibat dengan aturan baru ini, tidak jarang juga mereka kadang ikut protes, namun saya tetap pada pendirian

[10] Wawancara dengan informan MY pada, 15 November 2022.

[11] Wawancara dengan informan HJ pada, 20 November 2022.

harus memanage semua hal dengan baik, karena hal itu juga yang terbaik bagi kami semua supaya tidak kesulitan di masa mendatang".[12]

Kemudian wawancara yang peneliti lakukan dengan ML mengatakan bahwa:

"Saya merasa perubahan perilku yang paling menonjol semenjak menjadi orang tua tunggal yaitu saya lebih protektif kepada anak saya karena dia anak tunggal saya dan dia juga perempuan, jadi sebisa mungkin dan tidak bosan-bosan saya terus mengingatkannya agar tidak terlalu terjerumus dengan dunia luar. Namun yang melegakan saya adalah anak saya mau modok di pesantren, jadi saya ngga terlalu khawatir. Selebihnya dalam managemen diri saya hanya akan membagi waktu dengan baik antara pekerjaan dan dirumah. Dalam hal ini yang paling berpartisipasi dan memahami tentu saja anak saya dan orang-orang terdekat seperti tetangga juga ikut membantu karena saya orang rantau jadi jauh sama keluarga".[13]

Berdasarkan wawancara pada aspek perilaku dapat ditarik kesimpulan bahwa keempat informan memilki perilaku aktif berbeda-beda yang dilakukan setelah menjadi *single parent*, hal ini sesuai dengan keadaan yang mereka alami masing-masing. Karena sessuai dengan pengertian dari aspek perilaku yaitu upaya individu dalam mengatur diri, menyeleksi dan memanfaatkan maupun menciptakan lingkungan yang mendukung aktifitasnya dan mengoptimalkan pencapaian atas pencapaian yang dilakukan. Seperti yang dikatakan oleh informan MY ia merasa bahwa setelah menjadi orang tua tunggal ia harus memerankan sosok ibu sekaligus ayah untuk anak-anaknya. Sedangkan pada informan HJ ia merasa harus membagi waktu dengan baik supaya anak-anaknya tidak ikut kehilangan kedua sosok orang tuanya, cukup mereka hanya kehilangan sosok ayahnya saja. Jadi sebisa mungkin ia membagi waktu dengan baik antara

[12] Wawancara dengan informan SF pada, 25 November 2022.

[13] Wawancara dengan informan ML pada 30 November 2022.

pekerjaan dan peran ibu di rumah. Kemudian pada informan SF ia merasa lebih jeli dan perhitungan terhadap penegluaran uang sehari-hari, ia akan memilah antara kebutuhan, keperluan dan keinginan. Tidak perduli anak-anaknya mau protes, selama itu tidak mengurangi kebutuhan dan keperluan anak-anaknya ia akan tetap pada pendiriannya, karena itu adalah demi kebaikan mereka semua. Terakhir adalah pada informan MY ia mengatakan bahwa ia merasa lebih potektif terhadap anak semata wyangnya karena ia hanya mempunyai seorang anak, dan anaknya perempuan. Jadi sebisa mungkin ia akan selalu mengingatkan anaknya agar tidak terlalu terpengaruh dengan dunia luar. Namun hal yang melegakannya adalah bahwa anaknya mau menetap di pesantren, hal tersebut membuatnya tidak terlalu khawatir.

2. Orang Tua Tunggal Menangani Masalah Ekonomi, Sosial dan Masalah Psikologisnya.

Untuk mengumpulkan data peneliti telah mewawancarai keempat informan informan penelitian terkait penanganan masalah ekonomi, sosial dan masalah psikologisnya. Pada poin ini peneliti melihat dari 2 faktor penyebab informan menjadi orang tua tunggal yaitu kematian dan perceraian. Berdasarkan wawancara yang peneliti lakukan diperoleh hasil sebagai berikut:

Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan keempat informan MY, HJ, SF dan ML mengatakan bahwa:

1. Faktor Kematian/Perceraian

a. Sosial

"*kalau hubungan dengan masyarakat sekitar, biasanya saya tidak terlalu berbaur jika tidak ada hal yang terlalu penting, karena berbeda waktu dan kondisi mereka dengan saya, jadi saya lebih menjaga waktu mereka. Kecuali jika ada acara atau tetangga sekitar yang memerlukan bantuan, maka sebisa mungkin saya bantu meluangkan waktu".*[14]

"Hubungan sosial dengan orang-orang dan masyarakat sekitar tetap berjalan seperti biasa, namun bedanya kalau sekarang tidak bisa meluangkan terlalu banyak waktu lagi dengan masyarakat sekitar karena saya harus berjualan, jadi lebih banyak menghabiskan wktu di toko. Kecuali jika ada wirid dan pengajian di hari itu baru sempat ngobrol banyak dengan teman dan tetangga sekitar".[15]

"Hubungan sosial dengan masyarakat tidak banyak yang berubah, karena saya bukan tipikal orang yang suka berkumpul dengan orang banyak sehari-harinya. Selain karena saya bekerja dan jualan rumah warga di sini antara satu rumah dengan rumah yang lain. Tetapi sekarang semenjak tidak ada lagi alm.suami saya mulai bergabung dengan program pkk dari desa yaitu penanaman toga (tanaman obat keluarga) di situ saya banyak belajar dan mendapatkan teman dan relasi baru".[16]

"Hubungan sosial dengan masyarakat sekitar tetap berjalan seperti biasanya, tetap besosialisasi dengan para tetangga di sore hari jika cepat pulang bekerja dan pekerjaan rumah cepat selesai. Selebihnya hanya berjumpa ketika saat ada acara atau wirid dan pengajian"[17].

b. Ekonomi

"Kendala terbesar dalam masalah ekonomi adalah ketika penghasilan tidak sesuai dengan kebutuhan yang dikeluarkan. Apalagi saya memliki tanggungan 3 orang anak perempuan yang penegluarannya juga tidak sedikit belum lagi biaya pendidikannya. Jadi untuk menghandle permasalahan ekonomi ini biasanya saya

[14] Wawancara dengan informan MY pada, 15 november 2022.

[15] Wawancara dengan informan HJ pada, 20 November 2022.

[16] Wawancara dengan informan SF pada, 25 November 2022.

[17] Wawancara dengan informan ML pada, 30 November 2022.

berjualan kue, jika terlalu mendesak saya akan meminjam terlebih dahulu kepada kerabat atau keluarga terdekat".[18]

"Kalau permaslahan ekonomi pastinya ada yaa, terutama itu biaya pendidikan anak, karena saya yang tanggung sendiri dan biaya makan sehari-hari dan keperluan lain juga. Jadi untuk menghandle maslah ekonomi ini saya mulai berjualan dan membuka toko, terkadang ada juga bantuan dari keluarga terdekat walaupun tidak kontinyus, tetapi Alhamdulillah sangat membantu sekali".[19]

"Kendala dan permasalahan ekonomi itu pasti ada dari segi apapun terutama sekali itu adalah biaya pendidikan anak-anak, karena 2 masih kuliah dan satunya di pesantren, tentu saja itu memerlukan biaya yang tidak sedikit, ditambah lagi tidak ada tunjangan ekonomi dari pihak lain, jadi saya berusaha semaksimal mungkin untuk memenuhi semua kebutuhan. Jadi untuk menghandle segala permasalah ekonomi tersebut saya membuka sebuah kedai bakso dengan satu pekerja, guna menambah pemasukan untuk kebutuhan sehari-hari".[20]

"Kalau permaslahan dan kendala ekonomi pasti ada terutama biaya pendidikan anak, karena anak saya di sekolah kesehatan pastinya memerlukan biaya yang besar, ditambah lagi biaya kehidupan sehari-hari. tapi Alhamdulillahnya sehari-hari saya mendapatkan bantuan dari tetangga sekitar walaupun kadang bukan dalam bentuk materi dan juga tidak kontinyus tapi sangat membantu sekali. Jadi untuk menghandle permasalahan tersebut saya biasa selain bekerja juga membuat kue dan meletakkanny di beberapa kedai dekta rumah dan tempat bekerja guna menambah penghasilan untuk kehidupan sehari-hari".[21]

c. Psikologis

"Saya menjadi orang tua tunggal pada usia 35 tahun, karena meninggalnya pasangan. Sejak saat itu saya membesarkan anak-anak sendiri terkadang ada bantuan dari kerabat dan keluarga juga, kendala dalam membesarkan anak-anak ini adalah sulit meninggalkan mereka ketika saya harus mengajar, saya merasa segan menitipkan mereka pada kerabat saya, selain itu ketika mereka menanyakan atas kehilangan satu sosok orang tua, saya harus menjelaskan dengan hati-hati bahwa keadaan sekrang tidak sama seperti dulu ketika masih ada alm. Dan tidak lupa juga saya selalu mengingatkan mereka untuk tidak

---

[18] Wawancara dengan informan MY pada, 15 November 2022.

[19] Wawancara dengan informan HJ pada 20 November 2022.

[20] Wawancara dengan informan SF pada, 25 November 2022.

[21] Wawancara dengan informan ML pada, 30 November 2022.

meninggalkan ibadah, dengan begitu perlahan mereka akan mengerti seiring berajalannya waktu. Ketika saya merasa lelah stress dengan kegiatan sehari-hari, saya akan berkebun atau menjahit karena dengan begitu akan meningkatkan mood saya dan membuat saya senang.[22]

"Saya menjadi orang tua tunggal pada usia 32 tahun, karena berpisah dengan pasangan. Sejak saat itu saya memiliki tiga orang anak yang menjadi tanggungan saya. tidak ada kendala yang sulit dalam mebesarkan mereka, namun perlahan menjelaskan kepada mereka bahwa sekarang tidak sama lagi seperti dulu, karena topik perpisahan ini menjadi ha yang sensitive bagi saya sendiri dan juga anak-anak, jadi seiring berjalannya waktu mereka akan memahaminya. untuk menangani lelah dan stress setelah bekerja atau dengan kegiatan sehari-hari saya akan menggunakan waktu untuk lebih banyak istirahat dan bersantai di rumah dengan anak-anak, namun terkadang saya juga menjahit".[23]

"Saya menjadi orang tua tunggal pada usia 40 tahun karena meninggalnya pasangan. Sejak saat itu saya memiliki tanggungan empat orang anak perempuan dan ibu saya. Dalam membesarkan anak-anak tentu saja ada beberapa kendala karena semua anak saya itu perempuan jadi saya harus lebih memonitor dan mengedukasi mereka semua dengan baik untuk bekal mereka sekrang dan di masa depan, apalagi ada dua orang anak saya yang merantau, harus ekstra menjaga dan berkabar setiap beberapa hari sekali supaya saya tahu bagaimana keadaan mereka. Setelah kepergian alm.suami saya tidak banyak menjelaskan apa-apa tentang kepergian ayahnya, karena anak-anak sudah lumayan besar pada saat itu jadi saya yakin mereka sudah mengerti. Palingan saya hanya menjelaskan pada mereka bahwa keadaan sekrang tidak sama lagi seperti dulu. Untuk menghilangkan stress dan lelah bekerja saya biasanya ikut kelas senam yoga di akhir pekan atau memanggil tukang pijat lulur kerumah untuk pijat badan supaya bisa lebih rilexs".[24]

"saya menjadi orang tua tunggal pada usia 45 tahun karena meninggalnya pasangan. Semenjak saat itu saya menanggung seorang anak perempuan yang masih menempuh pendidikan. Dalam membesarkan anak tidak ada kendala yang berat, hanya saja saat terkadang ketika saya nasehatkan dan menjelaskan kepada yang baik dia mendengar terkadang juga tidak. Tetapi saya selalu tidak pernah bosan dalam mengingatkan anak untuk selalu menjaga diri, rajin belajar, tidak lupa beribadah dan jangan menyimpang dari ajaran agama islam. Ketika kepergian alm.suami saya tidak banyak yang harus saya jelaskan kepada anak karena ia juga sudah mengerti, jadi tugas saya hanya membimbing anak untuk terus melakukan hal yang baik bagi, dan memberikan nafkah kepada anak saya.

---

[22] Wawancara dengan informan MY pada, 15 November 2022.

[23] Wawancara dengan informan HJ pada, 20 November 2022.

[24] Wawancara dengan informan SF pada, 25 November 2022.

untuk menghilangkan lelah dan stress bekerja saya hanya memperbanyak berdzikir setelah shalat dan beribadah supaya pikiran menjadi lebih tenang dan rilexs."[25]

Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan keempat informan yaitu MY, HJ, SF dan ML dapat kita lihat dan simpulkan bahwa setiap informan memiliki permasalahan dalam setiap aspek kehidupannya baik dari segi sosial, ekonomi, dan psikologisnya. Namun, mereka juga memiliki cara dan strateginya masing-masing untuk menangani permasalahan-permasalahan tersebut.

Seperti yang dikatakan oleh informan MY, dan HJ mereka menangani masalah sosial dengan menjaga waktu masing-masing antara dirinya dan masyarakat sekitar karena mereka tahu bahwa berbeda waktu mereka dengan yang lainnya begitupun sebaliknya. Sedangkan informan SF menangani masalah sosialnya dengan bergabung bersama program pkk desa yaitu penanaman toga (tanaman obat keluarga), di sana ia lebih banyak bertemu teman dan relasi, karena kalau di rumah ia jarang berbaur dan berkomunikasi dengan masyarakat sekitar. Selain karena bekerja, juga karena jarak rumah-rumah di situ agak jauh satu sama lain. Kemudian pada informan ML mengatakan bahwa ia menangani masalah sosialnya dengan tetap berkomunikasi dengan masyarakat sekitar ketika pekerjaanya cepat selesai agar tetap terjalinnya sosialisasi dengan para tetangga.

Kemudian pada masalah ekonomi, informan MY mengatakan bahwa ia men*handle* masalah ekonomi dengan berjualan kue dan jika ada kebutuhan mendesak ia akan meminajm terlebih dahulu kepada keluarga dan kerabat

[25] Wawancara dengan informan ML pada, 30 November 2022.

terdekatnya. Sedangkan informan HJ mengatakan bahwa ia menangani masalah ekonomi dengan cara berjualan dan membuka sebuah toko dan ia juga mendapatkan sedikit bantuan ekonomi dari keluarganya walaupun tidak kontinyus. Kemudian informan SF mengatakan bahwa ia menangani permasalahan ekonomi dengan cara berjualan, ia membuka sebuah kedai bakso dengan satu orang pekerja untuk menunjang perekonomian keluarga. Terakhir adalah informan ML ia juga mengatakan bahwa ia menangani masalah ekonomi dengan cara berjualan kue untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari.

Kemudian pada permasalahan psikologis, informan MY mengatakan bahwa ia menangani masalah psikogis dengan cara berkebun, membuat kue dan menjahit karena ketiga hal tersebut dapat meningkatkan mood dan membuatnya senang sehingga mengurangi pikiran-pikiran yang membuatnya stress. Sedangkan informan HJ mengatakan, ia menangani permasalahan psikologis dengan cara menjahit dan menghabiskan waktu bersantai dengan anak-anaknya. Kemudian informan SF mengatakan ia menangani masalah psikologis dengan cara mengikuti kelas senam yoga di akhir pekan, dan terkadang juga memanggil tukang pijat ke rumah untuk merilekskan badan. Informan ML mengatakan, ia menangani masalah psikologis dengan cara memperbanyak dzikir setelah shalat dan beribadah supaya pikirannya lebih tenang setelah lelah bekerja dan menghadapi realita kehidupan.

C. Pembahasan

1. Pola *Self Management* Pada Orang Tunggal Yang Bekerja di Kecamatan Banda Sakti Kota Lhokseumawe.

Berdasarakan hasil penelitian yang telah diuraikan di atas, maka pola *self management* pada orang tua tunggal yang bekerja dapat dilihat berdasarkan aspek *self management* yang telah di kemukakan oleh Zimmerman yaitu aspek metakognitif, motivasi dan perilaku.

a. Metakognitif

Berdasarkan temuan penelitian, terdapat informan yang mampu berpikir dalam hal merencanakan, mengorganisasikan, mengukur diri, dan menginstruksikan dirinya untuk membimbing dan menata peristiwa yang akan dihadapinya. Tetapi disamping itu setiap individu mempunyai strategi, cara dan usahanya masing-masing dalam mengahdapi kehidupan dengan dibantu oleh orang-orang di sekitarnya, sebagaimana firman Allah:

"Dan carilah pada apa yang telah dianugrahkan Allah kepadamu (kebahagiaan) negeri akhirat, dan janganlah kamu melupakan bahagiamu dari (kenikmatan) duniawi dan berbuat baiklah (kepada orang lain) sebagaimana Allah telah berbuat baik kepadamu, dan janganlah kamu berbuat kerusakan di (muka) bumi. Seseungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berbuat kerusakan". (Qs. Al Qashash:77)[26]

Dikatakan dalam tafsir Al-Misbah oleh M. Quraish Shihab bahwa ayat di atas agar kita selalu menggunakan harta dan nikmat sebagai bekal bentuk ketaatan dan untuk mendekatkan diri kepada Allah dengan mengerjakan berbagai macam kebaikan agar mendapat pahala di dunia dan kebaikan diakhirat. Diperbolehkan

[26] Departemen Agama RI, *AL-Quran dan Terjemahannya*, (Bandung; PT.Syamil Cipta Media, 2005.

kepadamu oleh Allah untuk makan, minum, pakaian, rumah dan nikah. Sebab engkau punya kewajiban terhadap Tuhanmu, dirimu, dan keluargamu. Maka penuhilah kewajiban tersebut. Serta berbuat baiklah kepada sesama makhluk sebagaimana Allah berbuat baik kepadamu. Janganlah engkau berkeinginan untuk berbuat kerusakan dimuka bumi dan jangan pula berbuat jahat kepada ciptaan-Nya.[27]

Hal ini juga sejalan dengan yang dikemukan oleh Albert Bandura bahwa manusia dapat berpikir dan mengatur tingkah lakunya sendiri, manusia dan lingkungan saling mempengaruhi dan fungsi kepribadian melibatkan interaksi satu orang dengan orang lainnya.[28] Kemudian penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Rizka Gita Miranti mengatakan bahwa orang tua tunggal dapat mengendalikan dan mengontrol berbagai afeksi dan kognisi dalam berbagai peran yang mereka miliki dan bagaimana mereka mengatasi permasalahan tersebut dengan *self management*.[29]

b. Motivasi

Berdasarkan hasil penelitian pada aspek motivasi ditemukan bahwa semua informan memiliki motivasi atau dorongan dalam dirinya untuk melakukan seatu kemampuan dalam dirinya serta memiliki kepercayaan diri dalam melakukan hal tersebut, karena menyukainya sehingga mereka terus termotivasi dalam kegiatan

---

[27] Tafsir Al-Misbah

[28] Gantina Komala Sari, Eka Wahyuni. *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta: PT Indeks, 2016), Hal. 148.

[29] Rizka Gita Miranti, Skripsi: "*Self Management Single Parent Wanita Yang Bekerja"*. (Jakarta: Universitas Indonesia Jakarta, 2009).

tersebut, selain itu mereka juga memiliki dukungan dan dorongan positif dari kerabat dekat, keluarga dan orang-orangnya sekitarnya.

Hal ini sejalan dengan yang dikatakan Goleman bahwa kemampuan mengelola diri seseorang sangat erat kaitannya dengan kecerdasan emosional yang dimilikinya, sebagaimana ia bisa menjaga keselarasan emosi dan pengungkapannya melalui keterampilan, kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi diri, empati dan keterampilan sosial.[30] Kemudian Dembo mengatakan bahwa motivasi dipandang sebagai proses internal dalam diri seseorang yang memberikan energi dan menentukan tingkah lakunya. Proses internal pada motivasi meliputi tujuan, kepercayaan dan harapan. Artinya bahwa ketekunan seseorang dalam melakukan sesuatu berhubungan dengan sebagaimana kepercayaan individu dalam menyelesaikan tugasnya.[31] Selanjutnya Lilis dalam bukunya mengatakan manajemen diri akan mudah dilakukan jika individu itu sendiri mampu berkomitmen melakukan hal-hal baik yang dirasa mampu untuk mencapai tujuannya. Jadi, kunci keberhasilan individu ini terletak pada motivasi diri yang kuat.[32]

c. Perilaku

Berdasarkan hasil penelitian pada aspek perilaku didasarkan pada teori Zimmerman yang mendifinisikan perilaku sebagai upaya individu dalam

---

[30] Hasrita, Skripsi: *"Pengaruh Kemampuan mengelola diri (Self Management) Terhadap Kedisiplinan Belajar dan Kreativitas Berfikir Mahasiswa Jurusan Fisika Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Uin Allauddin Makassar"* (Makassar: Uin Alauddin Makassar, 2011), Hal. 16.

[31] Asih Hanifiya, Skripsi: *"Kecenderungan Akademik Self Management Berdasarkan Status Sosial Ekonomi Keluarga"* (Jakarta: Universitas Indonesia Jakarta, 2017), Hal. 12.

[32] Lilis Ratna, *"Say No To Galau Skripsi, Cara Cepat dan Fokus Menyelesaikan Skripsi dan T.A dengan Mudah",* (Yogyakarta: ANDI, 2015), Hal. 62.

mengatur diri, menyeleksi, dan memanfaatkan maupun menciptakan lingkungan yang mendukung aktivitasnya.[33] Pada aspek ini didapatkan informan memiliki perubahan pada perilaku maupun tugas serta perannya dalam rumah tangga di mana yang dulunya ketika masih memilliki pasangan ia tidak mersakan gelisah dan takut ketika sendirian di rumah, namun sekarang ia merasa takut dan gelisah karena tidak adanya sosok seorang laki-laki dalam rumahnya. Adapun pada informan lainnya mengatakan bahwa pada saat ini harus berperan sebagai ibu sekaligus ayah bagi anak-anaknya, yang mana dulu ia tidak pernah bekerja namun sekarang harus bekerja untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari. jadi dalam hal ini para informan memanfaatkan lingkungan sekitarnya untuk membantunya keluar dari prilaku yang tidak baik. Hal ini seperti yang dikemukakan oleh cormier dan cormier pada intinya menunjuk kepada strategi pengubahan dan pengembangan perilaku yang sangat menekankan pada kemampuan individu untuk melakukannya sendiri dengan seminimal mungkin adanya arahan dari orang lain.[34] Kemudian Yusi dalam penelitiannya mengatakan bahwa *self management* atau peneglolaan diri adalah bagaimana seseorang mengelola dirinya sehingga menjadi pribadi yang sehat, efektif, produktif, serta muttaqin.

[33] M. Roop, *"A New a Approach to Supporting Reflective, Self Regulated Computer Learning"*, http://www.coe.uh.edu/insite/elevpub/html/1998/reropp.htm, (1998). Di akses pada 02 Desember 2022, 13.00.

[34] Siti Nurzaakiyah dan Nandang Budiman, *"Teknik Self Management Dalam Mereduksi Body Dysmorphic Disorder"*. Hal. 17

Mengelola diri berarti individu diharapkan mampu mengelola perilaku secara universal, termasuk didalamnya pikiran, perasaan, kalbu, serta perkataan kita sesuai dengan ajaran islam.[35]

2. Orang Tua Tunggal Menangani Masalah Sosial, Ekonomi, dan Masalah Psikologisnya

Seseorang yang menjadi *single parent* harus memenuhi kebutuhan akan kasih sayang dan juga keuangan, berperan sebagai ayah dan ibu sekaligus, serta mengendalikan kemarahan atau depresi yang dialami oleh anaknya maupun dirinya sendiri.[36] Pada sub bab ini akan dibahas permasalahan orang tua tunggal dari segi sosial, ekonomi dan psikologisnya.

a. Sosial

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan di atas peneliti menemukan bahwa masing masing dari keempat informan memiliki strategi sendiri bagiamana dalam menangani masalah sosial, ekonomi dan masalah psikologisnya. Masalah sosial yang dialami oleh oleh informan berkenaan dengan komunikasi dan pergaulan dalam masyarakat sekitar, banyak hal yang mereka alami baik itu pandangan positif maupun negatif. Hal ini sejalan dengan yang dikatakan Mahmudah bahwa dari segi sosial, persoalan yang muncul biasanya berkaitan dengan anggapan umum yang masih menganggap negatif kehidupan

---

[35] Yusi Riksa Yuatiana, Manajemen Diri (http://file.upi.edu/Direktori/FIP/JUR._PSIKOLOGI_PEND_DAN_BIMBINGAN/196611151991022- YUSI_RIKSA_YUSTIANA/SAP%2C_RPP/MANAJEMEN_DIRI.pdf), di akses pada 02 Desember 2022, 21.00.

[36] https://www.psychologymania.com/2013/01/pengertian-single-parent.html, diakses pada 03 Desember 11.40.

orangtua tunggal wanita. Resiko ini biasanya lebih berat dihadapi karena berbagai tantangan yang diterima lebih banyak berkaitan dengan persoalan penilaian masyarakat umum. Banyak orang tua tunggal yang diminta untuk menikah kembali oleh keluarga. Para orang tua tunggal juga merasakan kebutuhan akan pasangan hidup namun terbentur oleh kendala apakah calon pasangannya bisa dan mau menjadi ibu atau ayah bagi anak-anaknya. Tekanan sosial juga berkaitan dengan pandangan masyarakat yang masih mendua terhadap ayah sebagai orang tua tunggal. Mereka dianggap pahlawan yang dikagumi karena kerelaannya dan kemampuannya menerima peran ini di satu sisi, sedangkan disisi yang lain, masyarakat juga meragukan kemampuan mereka dalam pengasuhan anak dan pengelolaan rumah tangga.[37] Kemudian Elizabeth B. Hurlock mengemukakan masalah sosial yang dialami janda adalah mereka akan menemukan dirinya tidak ada tempat di antara orang yang memiliki pasangan kecuali mereka diundang untuk bergabung dalam kegiatan sosial yang ada dalam masyarakat. Pada single parent cerai mati masalah yang menonjol terkait aspek hubungan dengan jenis kelamin lain dan pemahaman aturan pergaulan dalam masyarakat. Masalah yang muncul pada aspek ini adalah merasa tidak pantas untuk menikah lagi. Pada usia lanjut, keinginan untuk tidak menikah lagi bisa disebabkan oleh perasaan malu

[37] Kenes Pranadari, "Kecerdasan Adversitas Ditinjau Dari Pengentasan Masalah Berbasis Permasalahan dan emosi Pada Orang Tuan Tunggal wanita", Jurnal Psikologi, Vol 1, Nomor 2, Tahun 2008.

dengan anak atau anggapan masyarakat, atau karena ragu dengan kemampuan seksual.[38]

b. Ekonomi

Selanjutnya adalah bagaimana para informan sebagai orang tua tunggal menangani masalah ekonominya. Masalah ekonomi ini berkenaan dengan penopang ekonomi keluarga dimana ia harus menjalankan peran yang seharusnya dilakukan bersama dengan pasangannya, namun karena perpisahan atau meninggalnya pasangan, ia harus menjadi satu satunya orang yang memberikan nafkah dan sumber rezeki untuk keluarga dan anak-anaknya, baik itu biaya pendidikan, biaya makan dan kebutuhan untuk kehidupan sehari-hari. Hal ini sejalan dengan yang dikatakan Mahmudah dalam jurnal Kenes bahwa, dari segi ekonomi, persoalan yang muncul biasanya berkaitan dengan bagaimana menopang kehidupan ekonomi keluarga, karena kebanyakan wanita Indonesia menggantungkan kehidupannya pada suami. Walaupun mereka bekerja atau memperoleh penghasilan sendiri sehingga dapat menopang kebutuhan ekonomi keluarga, namun pilar utama pemasok ekonomi keluarga tetap diperoleh dari penghasilan suami, sementara jika ada istri yang memperoleh penghasilan, sifatnya hanya membantu para suami dalam memenuhi ekonomi keluarga. Kemudian Menurut Rahayu (dalam Penelitian Strategi Adaptasi Menjadi *Single Mother* 2013), Strategi adaptasi ekonomi dalam keluarga single mother nampak bagaimana mereka menyelaraskan antara jumlah pendapatan dengan kebutuhan

[38] Irma Mailany, Afrizal Sano, *"Permasalahan yang Dihadapi Single Parent di Jorong Kandang Harimau Kenagarian Sijunjung dan Implikasinya Terhadap Layanan Konseling"*, Jurnal Ilmiah Konseling, Volume 2, Tahun 2013. Hal 79.

setiap harinya. Single mother ditunut untuk untuk mampu menjalankan perannya sendiri tanpa pasangan hidup dengan cara bekerja di sektor publik dan menjadi pencari nafkah utama bagi anak dengan orang tuanya karena dengan hal inilah mereka dapat bertahan hidup bersama keluarga dan anak-anaknya. Misalnya pendidikan dan kebutuhan makan seharihari menuntut single mother untuk tidak kenal lelah mencari uang.

Bentuk perencanaan berencanaan ekonomi juga terlihat dari cara single mother menabung, menyisihkan sebagaian pendapatannya sedikit demi sedikit yang bisa digunakan untuk memenuhi kehidupan pendidikan anaknya dan bisa juga digunakan untuk kebutuhan yang mendesak.[39]

c. Psikologis

Selanjutnya adalah bagaimana para informan sebagai orang tua tunggal menangangi masalah psikologisnya. Masalah psikologis ini berkenaan dengan bagaimana orang tua tunggal mencipatakan figur pengganti bagi anak-anaknya dan bagaiaman ia menghilangkan beban dalam pikirannya karena banyaknya tuntutan kehidupan dari berbagai aspek kehidupan. Meskipun para informan menjadi orang tua tunggal pada usia yang sudah sangat matang, namun tidak ada yang siap dalam menghadapi perpisahan dengan pasangan hal ini mengaharuskan para informan untuk merancang dan merencanakan bagaiamana strategi untuk bertahan hidup, mulai dari membesarkan anak, mecari rezeki, dan juga ia harus mnyeimbangkan antara kehidupan pribadi dengan kehidupan sosialnya baik itu dengan keluarga maupun dengan masyarakat sekitarnya. Hal ini menjadikan para

[39] Succy Primayuni, *"Kondisi Kehidupan Wanita Single Parent"*. SCHOULID: *Indonesian Journal of School Counseling.* Vol 3, Nomor 4. Tahun 2019. Hal. 17.

informan terkadang jenuh dengan kegiatan yang sama setiap harinya dan membuat pikiran menjadi stress dan penuh. Namun para informan mengatakan bahwa untuk menangani segala permasalahan tersebut mereka memiliki caranya masing-masing, yang memnurut mereka hal itu akan menenangkan pikirannya dan membuat mereka tenang, senang, dan rileks. Hal ini sejalan dengan yang dikatakan Mahmudah dalam jurnal Kenes bahwa dari segi psikologis, persoalan yang muncul biasanya berkaitan dengan bagaimana menciptakan figur pengganti dari pasangannya. Menurut Lazarus (dalam Sarafino, 2002), stres dapat muncul apabila ada tuntutan-tuntutan pada diri seseorang yang dirasa menantang, membebani atau melebihi sumber daya yang dimiliki seseorang. Keadaan ini tidak dapat dibiarkan berlarut-larut. Oleh karena itu, harus dilakukan sesuatu untuk mengatasi stres yang muncul.[40] Kemudian Rahma mengatakan bahwa *single parent* dalam sebuah keluarga tidaklah mudah terlebih pada seorang ibu yang harus mengasuh anaknya seorang diri karena kehilangan suami akibat percerain atau meninggal dunia. Hal tersebut membutuhkan perjuangan berat untuk membesarkan anak, termasuk memenuhi kebutuhan hidup keluarga baik pada saat yang bersamaan ia berperan ganda dalam keluarga sebagai ibu sekaligus sebagai ayah. Seorang ibu dituntut harus bisa meluangkan waktunya dan membagi waktunya untuk mencari nafkah dan memberikan kasih sayang kepada anaknya dan mereka akan selalu dihadapkan oleh berbagai masalah internal maupun masalah eksternal yang akan mempengaruhi kehidupan rumah tangga. Masalah

[40] Kenes Pranadari, *"Kecerdasan Adversitas Ditinjau Dari Pengentasan Masalah Berbasis Permasalahan dan emosi Pada Orang Tuan Tunggal wanita"*, Jurnal Psikologi, Vol 1, Nomor 2, Tahun 2008.

eksternal lebih sering datang dari masyarakat atau lingkungan tempat orangtua tunggal (single parent) tinggal.[41] Selanjutnya Irma dan afrizal mengatakan dalam jurnalnya, permasalahan yang muncul adalah kesepian ditinggal suami dan keinginan agar kebutuhan seksual terpenuhi serta ingin mempunyai suami baru yang bisa menjadi ayah bagi anak-anaknya. Terkait dengan masalah kesepian, menurut Elizabeth B. Hurlock wanita madya yang suaminya meninggal atau pergi karena perceraian akan mengalami rasa kesepian yang teramat dalam hal ini disebabkan karena kebutuhan seksual yang tidak terpenuhi.[42]

جامعة الرانري
AR-RANIRY

[41] *Ibid,* Hal. 21-22

[42] *Ibid,* Hal. 78.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis penelitian yang telah dilakukan tentang "Pola *Self Management* pada orang tua tunggal di Kecamatan Banda sakti Kota Lhokseumawe " maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Pola *Self Management* pada orang tua tunggal yang bekerja di Kecamatan Banda Sakti Kota Lhokseumawe dapat dikatakan memiliki *selfl management* yang baik, dimana mereka mampu menjalani berbagai macam peran yang mereka miliki baik itu dalam keluarga dan masyarakat. Mereka juga mampu menghadapi permasalahan yang dimiliki untuk mencapai tujuan yang diinginkan yaitu meraih keseimbangan antara pekerjaan dan keluarga. Walaupun masih ada yang belum mencapai pada tahap tersebut, namun secara umum dapat dikatakan bahwa memilki *self management* yang baik.
2. Cara orang tua tunggal menangani masalah sosial, ekonomi dan masalah psikologisnya. Dapat disimpulkan bahwa setiap informan memiliki cara yang berbeda dalam menangani permasalahan-permasalahan tersebut. Seperti yang telah diuraikan pada hasil penelitian yaitu:

   Untuk mengatasi masalah sosial sebagian dari mereka cukup menjaga waktunya dengan orang-orang dan masyarakat sekitarnya agar sama-sama nyaman dan tidak mengganggu waktu orang lain dan juga

sebaliknya. Begitu juga dengan pandangan dan perspektif orang lain terhadap *single parent,* jika hal itu positif maka mereka akan memberikan *feed back* yang positif pula, namun jika hal yang dikatakan adalah hal yang negative mereka lebih baik tidak memperdulikannya.

Selanjutnya dalam menangani permasalahan ekonomi, sebelumnya juga sudah dikatakan bahwa ada orang tua tunggal yang sudah bekerja sebelum kepergian pasangannya namun ada juga yang baru bekerja setelah kepergian pasangannya, jadi pada orang tua tunggal yang sudah bekerja, jika pengahsilannya tidak mencukupi atau tidak sesuai dengan kebutuhan yang di keluarkan, maka ada yang berjualan kue dengan meletakkannya di beberapa toko atau kedai terdekat, kemudian ada juga yang meminjam terlebih dahulu kepada kerabatnya nanti dikembalikan ketika ia sudah menerima gaji dan ada pula yang membuka sebuah kedai makan untuk pemasukan uang tambahan.

Kemudian pada permasalahan psikologis dapat disimpulkan bahwa para informan memilki cara penanganan yang berbeda pula, seperti yang sudah di jelaskan pada hasil penelitian, ada yang mengatasinya dengan cara memperbanyak dzikir setelah selesai beribadah, kemudian ada pula yang berkebun dan menjahit, ada juga yang memanjakan dirinya dengan memijat badan dan spa, kemudian ada juga yang menghabiskan waktu dengan anak-anaknya di rumah pada hari libur kerja.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, peneliti ingin menyampaikan beberapa hal yang secara khusus membahas tentang Pola *Self Management* pada orang tua tunggal yang bekerja di Kecamatan Banda Sakti Kota Lhokseumawe. Namun peneliti menyadari bahwa sebagai manusia kita semua tidak luput dari kesalahan dan kekurangan. Oleh karenanya, peneliti ingin mengemukakan beberapa saran yaitu sebagai berikut :

1. Kepada orang tua tunggal supaya dapat terus mempertahankan *Self Managementnya* agar dapat trus menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan keluarga.
2. Kepada anak-anak dari orang tua tunggal yang belum mencapai tahap peneglolaan diri yang baik, agar dapat terus membantu dan memberikan dukungan kepada orang tuanya supaya dapat terus mengimprove dirinya untuk mencapai keseimbangan antara pekerjaan dan keluarga. Kemudian diharapkan juga kepada anak-anak dari orang tua tunggal ini dapat membantu dengan keterlibatannya ketika para orang tua tunggal berjuang untuk menangangi berbagai masalah dalam kehidupanya, baik itu dari segi sosial, ekonomi, dan psikologisnya.

جامعة الرانري
AR-RANIRY

DAFTAR PUSTAKA

Al-Qur'an dan Terjemahnya Departemen Agama RI, (Bandung: PT Syamil Cipta Media, 2005).

Andi Prastowo. *Metode Penelitian Kualitatif dalam Perspektif Rancangan Penelitian*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2011.

Asih Hanifiya. Skripsi: *Kecenderungan Akademik Self Management Berdasarkan Status Sosial Ekonomi Keluarga.* Jakarta: Universitas Indonesia Jakarta, 2017.

Bogdan, Robert dan Steven Taylor. *Pengantar Metode Kualitatif.* Surabaya: Usaha Nasional, 1992.

BlogUniversitasMuhammadiyahPalembang.Dikutipdari https://blog.umpalembang.ac.id diakses pada 13 September 2022 pukul 15.29.

Brown dalam Suryani. *Perilaku Agresive Remaja Ditinjau dari Pengelolaan Diri dan Persepsi Terhadap Pola Asuh Authoritarian Orangtua.* Jogjakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada, 2003.

Burhan Bugin. *Penelitian Kualitatif.* Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2007.

Cholid Narbuko dan Abu Achmadi. *Metodologi Penelitian.* Jakarta: Bumi Aksara, 2007.

Debi Angelina Br.Barus. *Gambaran work family conflict Pada Single Parent di Kabupaten Sikka.* jurnal Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang, Vol 6, Nomor 2, Tahun 2022.

D.H. Schuck dan PA Etmer. *Self Regulatory Processes During Computer Skill Aqouistion: Goa; and Self Evaluative influences. Jounal of Educational psychology,* 91, 1999.

Djamarah, Syaiful Bahri. *Pola Asuh Orang Tua dan Komunikasi dalam Keluarga Upaya Membangun Citra Membentuk Pribadi Anak.* Jakarta: PT Rineka Cipta, 2014

Donny Gahral A. *Pengantar Fenomenologi.* Depok: Koekoesan, 2010.

Ema Hartanti. Skripsi: *Pola Asuh Orang Tua Single Parent dalam Perkembangan Kepribadian Anak di Desa Jetis Kecamatan Selompang Kabupaten*

Temanggung. Salatiga: Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Salatiga, 2017.

Elizabeth B. Hurlock. *Perkembangan Anak Jilid 2.* Jakarta: Penerbit Erlangga, 1978.

Emzir. *Metodelogi Penelitian Kualitatif Analisis Data.* Jakarta: PT Grafindo Persada, 2010.

Fauzan, Lutfi. *Modul Rancangan Konseling Individual*. Malang: Depdikbud IKIP Malang, 1992.

Gantina, K dan Karish E W. *Teori dan Teknik Konseling.* Jakarta: PT Indeks, 2016.

Ghufron M N dan Rini RS. *Teori-teori Psikologi.* Yogyakarta:Ar Ruzz Media: 2014.

Haris Herdiansyah. *Metode Penelitian Kualitatif: Untuk Ilmu-Ilmu Sosial.* Jakarta: Salemba Humanika, 2012.

Hasrita. Skripsi: *Pengaruh Kemampuan mengelola diri (Self Management) Terhadap Kedisiplinan Belajar dan Kreativitas Berfikir Mahasiswa Jurusan Fisika Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Uin Allauddin Makassar*. Makassar: Uin Alauddin Makassar, 2011.

H.B. Sutopo. *penelitian kualitatif: Dasar teori dan terapannya dalam penelitian*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret. 2006.

https://bandasakti.lhoseumawe.go.id

https://ibnuumar.sch.id/tafsir-al-muyasar-surat-al-anam-151-160/

https://radarbone.fajar.co.id/segini-jumlah-janda-di-bone-di-2017/. 01 juli 2022, 14.00.

https://www.psychologymania.com/2013/01/pengertian-singleparent.html, diakses pada 03 Desember 11.40.

Irma Mailany, Afrizal Sano. *Permasalahan yang Dihadapi Single Parent di Jorong Kandang Harimau Kenagarian Sijunjung dan Implikasinya Terhadap Layanan Konseling.* Jurnal Ilmiah Konseling, Volume 2, Tahun 2013.

Ihrami. *Bunga Rampai Sosiologi Keluarga.* Jakarta: Yayasan Obor Indonesia, 2004.

John M. Echols dan Hassan Shadily. *Kamus Inggris-Indonesia* Jakarta: Gramedia, 2000.

Joko Tri Haryanto. *Transformasi dari Tulang Rusuk Menjadi Tulang Punggung* Intaran Yogyakarta: CV. Arti Bumi, 2012.

Kenes Pranandari. *Kecerdasan Adversitas Ditinjau Dari Pengatasan Masalah Berbasis Permasalahan Dan Emosi Pada Orang Tua Tunggal Wanita.* Jurnal Psiokologi, Vol 1, Nomor 2, Tahun 2008.

Kharima Izma Tennia, *Manajemen Komunikasi Ibu Tungga Yang bercerai Dalam menghadapi Stigma Sosial (Studi Kasus di Kampung Panyarang, Desa Ciburayut Kecamatan Cigombong Kabupaten Bogor.*

Lilis Ratna. *Say No To Galau Skripsi, Cara Cepat dan Fokus Menyelesaikan Skripsi dan T.A dengan Mudah.* Yogyakarta: ANDI, 2015.

Maulidyah Amalina Rizqi, Subhan Adi Santoso. *Peran Ganda Wanita Karir Dalam Manajemen Keluarga*. Jurnal Manajerial, Vol. 09. No 01. Tahun. 2022.

M Martinez dan B. Young. *Development and Validation of International Learning OrientationQuestionnaire*. Diakses pada 06 juli 2022, 20.30 dalam http://m.se.byu.edu/projects/elc/meaproir.html, (1997).

M. Ropp. *A New a Aproach to Supporting Reflective, Self Regulated ComputerLearning*. Diakses pada 06 juli 2022. 22.00 dalam http://www.coe.uh.edu/insite/elevpub/html/1998/reropp.htm. 1998.

Muhammad Ali. *Gerakan Pembangunan Keluarga Sejahtera* Yogyakarta: Tiara Wacana, 2004.

Nina Anggraeni, Refti Handini Listyani. *Pengalaman Laki-Laki Single Parent Dalam menjalankan Fungsi Domestik Pasca Perceraian Di Kabupaten Blitar*. Universitas Negeri Surabaya.

Nurul Zuriah. *Metodologi Penelitian dan Pendidikan Teori Aplikasi.* Jakarta: Bumi Aksara, 2009.

Newman. *Developement throuht Life : A Pshycological Approach 2nd Edition Chicago: The Dorsey Press,* 1984.

Peraturan Pemerintah No. 9 Tahun 1975 tentang Pelaksanaan Undang-Undang No. 1 Tahun 1974 tentang Perkawinan.

AR-RANIRY

Pusat Bahasa Depdiknas. *Kamus Besar Bahasa Indonesia.* Jakarta: Balai Pustaka, 2005.

Rahim, dkk. *Krisis dan Konflik Institusi Keluarga*. Kuala Lumpur: BHD, 2006.

Rahman, Hermia Anata. *Pola Pengasuhan Anak Yang Dilakukan Oleh Single Mother.* Jurnal Ilmiah Universitas Sebelas Maret. 2004.

Rizka Gita Miranti. Skripsi: *Self Management Single Parent Wanita Yang Bekerja.* Jakarta: Universitas Indonesia Jakarta, 2009.

Saifuddin Azwar. *Metode Penelitian.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011.

Slamet Riyanto & Aglis Andhita H. *Metode Riset Penelitian Kuantitatif Penelitian di Bidang Manajemen, Teknik, Pendidikan dan Eksperimen.* Yogyakarta: Deepublish, 2020.

Singgih Gunarsa. *Konseling Dan Psikoterapi*. Jakarta: Gunung Mulia, 2004.

Siti Nurzaakiyah dan Nandang Budiman. *Teknik Self Management Dalam Mereduksi Body Dysmorphic Disorder*.

Succy Primayuni. *Kondisi Kehidupan Wanita Single Parent. SCHOULID : Indonesian journal of school Counseling*. Vol 3, Nomor 4. Tahun 2019.

Suharsimi Arikunto. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek.* Jakarta: PT Rineka Cipta, 1998.

Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif.* dan R&D. Bandung: Alfabeta, 2018.

Sugiyono. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alpabeta, 2009.

Sri Lestari. *Psikologi Keluarga : Penanaman Nilai dan Penanganan Konflik dalam Keluarga.* Edisi Pertama Jakarta: Kencana, 2014.

Syukir. *Dasar-dasar Strategi Dakwah Islami*. Surabaya : Al-Ikhlas, 1983.

Yusi Riksa Yuatiana. *Manajemen Diri.* Di akses pada 02 Desember 2022. 21.00.

Zahratul Layliyah. *Perjuangan Hidup Single Parent.* Sosiologi Islam, IAIN Sunan Ampel Surabaya, Vol.3, Nomor.1, tahun 2013.

جامعة الرانري
AR-RANIRY

SURAT KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI UIN AR-RANIRY
Nomor: B.4603/Un.08/FDK/Kp.00.4/11/2022
Tentang
PEMBIMBING SKRIPSI MAHASISWA FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
SEMESTER Ganjil Tahun Akademik 2022/2023

DEKAN FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

Menimbang : a. Bahwa untuk kelancaran bimbingan Skripsi mahasiswa pada Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry, maka dipandang perlu menunjuk Pembimbing Skripsi yang dituangkan ke dalam Surat Keputusan Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry.

b. Bahwa yang namanya tercant um dalam Surat Keputusan ini dipandang mampu dan cakap serta memenuhi syarat untuk diangkat dalam jabatan sebagai Pembimbing Skripsi

Mengingat :
1. Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional,
2. Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005, tentang Guru dan Dosen;
3. Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012, tentang Pendidikan Tinggi,
4. Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005, tentang Standar Pendidikan Nasional,
5. Peraturan Pemerintah Nomor 37 Tahun 2009, tentang Dosen;
6. Peraturan Pemerintah Nomor 4 Tahun 2014, tentang Penyelenggara Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Perguruan Tinggi;
7. Peraturan Pemerintah Nomor 53 Tahun 2010, tentang Disiplin Pegawai Negeri Sipil;
8. Peraturan Presiden RI Nomor 64 Tahun 2013, tentang Perubahan IAIN Ar-Raniry Banda Aceh menjadi UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
9. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 12 Tahun 2014, tentang organisasi dan tata kerja UIN Ar-Raniry;
10. Keputusan Menteri Agama No 89 Tahun 1963, tentang Penetapan Pendirian IAIN Ar-Raniry;
11. Keputusan Menteri Agama No 153 Tahun 1968, tentang Penetapan Pendirian Fakultas Dakwah IAIN Ar-Raniry,
12. Keputusan Menteri Agama Nomor 40 tahun 2008 tentang Statuta IAIN Ar-Raniry;
13. Surat Keputusan Rektor UIN Ar-Raniry No. 01 Tahun 2015 tentang Pendelegasian Wewenang kepada Dekan dan Direktur PPs dalam Lingkungan UIN Ar-Raniry;
14. DIPA UIN Ar-Raniry Nomor: 025.04.2.423925/2022, Tanggal 17 November 2021.

MEMUTUSKAN

Menetapkan : Surat Keputusan Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry sebagai Pembimbing Skripsi Mahasiswa.

Pertama : Menunjuk Sdr. 1). Drs. Umar Latif, MA (Sebagai Pembimbing Utama)
2). Rofiqa Duri, M. Pd (Sebagai Pembimbing Kedua)

Untuk membimbing Skripsi:

Nama : Rauzatul Jannah
NIM/Jurusan : 180402012/Bimbingan dan Konseling Islam (BKI)
Judul : Pola Self-Management Pada Orang Tua Tunggal yang Bekerja di Kecamatan Banda Sakti Kota Lhokseumawe

Kedua : Kepada Pembimbing yang tercantum namanya di atas diberikan honorarium sesuai dengan peraturan yang berlaku;

Ketiga : Pembiayaan akibat keputusan ini dibebankan pada dana DIPA UIN Ar-Raniry Tahun 2022,

Keempat : Segala sesuatu akan diubah dan ditetapkan kembali apabila di kemudian hari ternyata terdapat kekeliruan di dalam Surat Keputusan ini.

Kutipan : Surat Keputusan ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dapat dilaksanakan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di: Banda Aceh
Pada Tanggal 02 November 2022 M
07 Rabiul Akhir1444 H
an. Rektor UIN Ar-Raniry Banda Aceh
Dekan,

Khairawati Hatta

Tembusan:
1. Rektor UIN Ar-Raniry;
2. Kabag. Keuangan dan Akuntansi UIN Ar-Raniry,
3. Pembimbing Skripsi;
4. Mahasiswa yang bersangkutan;

Keterangan: SK berlaku sampai dengan tanggal: 02 November 2023

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
Jl. Syeikh Abdur Rauf Kopelma Darussalam Banda Aceh
Telepon : 0651- 7557321, Email : uin@ar-raniry.ac.id

Nomor : B.5084/Un.08/FDK-1/PP.00.9/12/2022
Lamp : -
Hal : ***Penelitian Ilmiah Mahasiswa***

Kepada Yth,
Kepada Keuchik Ujong Blang Kecamatan Banda Sakti Kota Lhokseumawe

Assalamu'alaikum Wr.Wb.
Pimpinan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry dengan ini menerangkan bahwa:

Nama/NIM : **RAUZATUL JANNAH / 180402012**
Semester/Jurusan : IX / Bimbingan dan Konseling Islam
Alamat sekarang : Jeulingke

Saudara yang tersebut namanya diatas benar mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi bermaksud melakukan penelitian ilmiah di lembaga yang Bapak/Ibu pimpin dalam rangka penulisan Skripsi dengan judul ***Pola Self Management Pada Orang Tua Tunggal Yang Bekerja Di Kecamatan Banda Sakti Kota Lhokseumawe***

Demikian surat ini kami sampaikan atas perhatian dan kerjasama yang baik, kami mengucapkan terimakasih.

Banda Aceh, 06 Desember 2022
an. Dekan
Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kelembagaan,

Dr. Mahmuddin, M.Si.

Berlaku sampai : 15 Januari 2023

PEDOMAN WAWANCARA

Nama : Rauzatul Jannah
Nim : 180402012
Judul : Pola *Self Management* Pada Orang Tua Tunggal Yang Bekerja di Kecamatan Banda Sakti Kota Lhokseumawe.

No	Variabel	Aspek	Indikator	Item Pertanyaan
1.	Managemen diri (*Self Management*) adalah upaya individu untuk mengatur diri dalam suatu aktivitas dengan mengikut sertakan kemampuan metakognisi, motivasi dan perilaku aktif .	metakognitif	1. Perencanaan	1. Apa langkah atau strategi yang anda lakukan dalam menjalani kehidupan sehari-hari, ketika anda harus bekerja dan mengurus rumah tangga?
			2. Pengorganisasian dan penginstrukdian diri.	1. Apa rencana anda kedepannya supaya dalam melakukan tugas-tugas dan kegiatan anda lebih seimbang dan tidak memberatkan anda?
			3. mengukur diri	1. bagaiaman anda mengatasi kendala dalam tugas dan kegiatan sehari-hari? 2. Apa saja yang memberatkan anda ketika anda harus melakukan multi tugas dalam rumah tangga? 3. Bagaimana anda menghadapi kendala-kendala tersebut ?

		Motivasi	1. Dorongan melakukan suatu kemampuan yang ada dalam diri.	1. Apakah ada kegiatan yang anda lakukan selain bekerja dan kewajiban untuk rumah tangga? 2. Apa yang membuat anda tertarik untuk melakukan hal tersebut?
			2. Kepercayaan diri.	1. Adakah kegiatan lain yang anda lakukan (kegiatan pendukung) selain bekerja dan kewajiban untuk rumah tangga? 2. Apa yang membuat anda tertarik untuk melakukan kegiatan tersebut ? 3. Adakah pihak yang membuat anda tertarik untuk melakukan hal tersebut? 4. Bagaimana anda menghadapi keadaan eksternal ketika ada pihak lain yang menggoyahkan kepercayaan diri anda dan meragukan kemapuan anda dalam melakukan sesuatu? 5. Bagaimana anda menyesuiakan
		Perilaku	1. Lingkungan fisik dan lingkungan	1. Adakah sesuatu hal di lingkungan

جامعة الرانري
AR-RANIRY

			sosial	sekitar anda yang dapat anda gunakan untuk mendukung kegiatan sehari-hari yang anda lakukan? 2. Sejauh ini apa yang anda lakukan untuk melihat perubahan perilaku anda dari sesudah dan sebelum menjadi orang tua tunggal? 3. Adakah suatu hal yang anda tetapkan untuk mencapai keseimbangan manajemen diri anda dalam menjalankan kehidupan sehari-hari? 4. Siapa saja yang berpartisipasi dalam proses perubahan perilaku yang anda alami ketika anda menjadi orang tua tunggal? 5. Bagaimana cara anda dalam menyesuaikan diri dalam lingkungan sekitar semenjak anda menjadi orang tua tunggal?
2	Orang tua Tunggal (*Single Parent*) adalah seseorang yang tidak memiliki istri atau suami (pasangan) dan	Kematian dan Perceraian	Hubungan Sosial	1. Bagaimana anda berkomunikasi dengan masyarakat sekitar yang bukan orang

	hidup dengan satu atau beberapa orang anak. Single parent dapat terjadi karena kematian atau perceraian.			tunggal? 2. Bagaimana anda menyikapi lawan jenis yang ada dalam lingkup sosial anda? 3. Bagiaman anda menyikapi tanggapan atau persepsi orang lain yang beragam tentang orang tua tunggal baik itu dari segi negatif dan positif?
			Penopang ekonomi Keluarga	1. Apa yang menjadi kendala dalam masalah ekonomi ? 2. Siapa saja yang menjadi tanggungan anda setelah menjadi orang tua tua tunggal? 3. Adakah bantuan ekonomi tambahan dari keluarga terdekat? Bagaimana cara anda mengahadapi dan menhandle kendala ekonomi dan tanggungan sehari-hari semenjak anda menjadi orang tua tunggal?
			Psikologis Menciptakan figure pengganti bagi anak dan keluarga	1. Pada usia berapakah anda menjadi single parent? 2. Adakah kendala

جامعة الرانري
AR-RANIRY

				dalam mengasuh dan membesarkan anak? 3. Adakah strategi atau langkah yang anda lakukan dalam menjalankan fungsi keluarga sejak menjadi single parent? 4. Bagaimana cara anda menyikapi dan menjelaskan kepada anak tentang kehilangan salah satu sosok orang tuanya? Bagaimana cara anda menghilangkan pikiran-pikiran tentang tuntutan kehidupan yang membuat anda stress?

Wawancara dengan Hj pada aspek *Self Management*

Wawancara dengan HJ cara menangani maslah sosial, ekonomi dan psikologis

Wawancara dengan MY pada aspek *self management*

Wawancara dengan MYcara menangani masalah social, ekonomi dan psikologis.

Wawancara dengan SF pada aspek *Self Management*

Wawancara dengan SF cara menanagni masalah sosial, ekonomi dan psikologis

Wawancara dengan ML pada *Self Management* dan cara menangani maalah sosial, ekonomi dan masalah psikologis.