

Strategi Ibu Tunggal (*Single Mother*) dalam Membentuk Regulasi Diri Remaja

Agustin Mega Purnamawati, Ahmad Fauzi

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, Indonesia

*Corresponding Author: Agustinmegap1@gmail.com

Received: 02-08-2023

Revised: 07-02-2023

Accepted: 22-05-2023

Cite this article: Purnamawati, A., & Fauzi, A. (2023). Strategi Ibu Tunggal (*Single Mother*) dalam Membentuk Regulasi Diri Remaja. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 7(1). doi:<http://dx.doi.org/10.29240/jbk.v7i1.5465>

Abstract

This research is motivated by the phenomenon of the success of single mothers in shaping the self-regulation of adolescent children in Tulungagung. Status as a single mother demands to be able to carry out his dual role as a substitute for the ideal father's role as the main breadwinner in the family. In living life and achieving success in life, one needs to have self-regulation since childhood. In the process of forming self-regulation, parents, especially single mothers, have a very large role and influence. This study was conducted to find out how the strategies used by single mothers in forming self-regulation in adolescents in Tulungagung, and to find out how the picture of self-regulation possessed by adolescents from the implementation of the strategies carried out. This study uses a qualitative method with a phenomenological approach. The focus of this research is on a person's subjective experiences and interpretations of the world. Data collection techniques in this study through interviews, observation and documentation. Sampling technique in this study using purposive sampling technique. The results of this study are the first there are several strategies carried out by single mothers in forming self-regulation of adolescent children, namely by providing advice and support, controlling and supervising, instilling an attitude of responsibility and independence. The second is a picture of adolescent self-regulation from the implementation of the strategy, namely the existence of clear and directed planning for the future in achieving the goals of a teenager.

Keywords: Strategy; Single Mother; Self-regulation

Abstrak

Penelitian ini dilatar belakangi oleh fenomena keberhasilan ibu tunggal dalam membentuk regulasi diri anak remaja di Tulungagung. Status sebagai ibu tunggal (*single mother*) menuntut untuk mampu menjalani peran gandanya sebagai pengganti peran ayah yang idealnya sebagai pencari nafkah utama dalam keluarga. Dalam menjalani kehidupan dan mencapai keberhasilan dalam hidup, seseorang perlu memiliki regulasi diri sejak kecil. Dalam proses pembentukan regulasi diri orang tua khususnya ibu tunggal (*single mother*) memiliki peran dan pengaruh yang sangat besar. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana strategi yang dilakukan oleh ibu tunggal (*single mother*) dalam membentuk regulasi diri pada anak remaja di Tulungagung, dan untuk mengetahui bagaimana gambaran regulasi diri yang dimiliki anak remaja dari penerapan strategi yang dilakukan. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Fokus penelitian ini adalah pada pengalaman-pengalaman subjektif seseorang dan interpretasi-interpretasi dunia. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini melalui wawancara, observasi dan dokumentasi. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini dengan menggunakan teknik purposive sampling. Hasil penelitian ini yang pertama ada beberapa strategi yang dilakukan oleh ibu tunggal dalam membentuk regulasi diri anak remaja yaitu dengan memberikan nasehat dan dukungan, mengontol dan mengawasi, menanamkan sikap tanggungjawab dan mandiri. Yang kedua diperoleh gambaran regulasi diri anak remaja dari penerapan strategi tersebut yaitu adanya planning yang jelas dan terarah untuk kedepannya dalam menggapai cita-cita seorang anak remaja.

Kata kunci: Strategi; Ibu Tunggal; Regulasi Diri

Pendahuluan

Pendidikan pertama dan fondasi dasar bagi seorang anak adalah pendidikan di lingkungan keluarga. Keberadaan keluarga dinilai menjadi hal yang penting yang dapat membantu keberlangsungan hidup seseorang. Hal itu dikarenakan keluarga merupakan setting pendidikan pertama dalam kehidupan individu sehingga akan menjadi pijakan bagi individu dalam hidupnya. Dalam sebuah keluarga, ayah dan ibu merupakan unsur terpenting (Taubah, 2015). Idealnya keluarga terdiri dari ayah, ibu dan anak-anak. Namun, dalam fenomena kehidupan dalam masyarakat ada yang mengalami ketidaklengkapan unsur dalam sebuah keluarga yang mana hanya ada orang tua tunggal saja. Dalam fenomena

ini peran orang tua akan di jalankan hanya oleh satu orang saja yang tentunya akan mengalami hambatan dalam menjalankan kedua peran tersebut

Memiliki keluarga yang utuh merupakan impian bagi setiap orang. Namun realitanya kerap kali terjadi perubahan dalam pola keluarga seperti hilangnya peran salah satu orang tua dalam keluarga. Hilangnya peran ayah ataupun ibu dalam keluarga dapat menimbulkan ketimpangan yang terjadi pada perkembangan psikologis anak sehingga dapat berdampak pada tingkah laku sehari-hari. Idealnya kelengkapan peran orang tua dalam keluarga dapat mempengaruhi proses perkembangan anak. Akan tetapi realitanya tidak bisa dipungkiri bahwa tidak ada seorang pun yang siap akan kehilangan. Adapun penyebab hilangnya salah satu peran orang tua yaitu kematian, perceraian, status perkawinan yang tidak jelas dsb.

Menyandang status *single mother* merupakan tanggungjawab besar yang membawa pengaruh besar dalam perubahan dalam berbagai aspek kehidupan keluarga baik ekonomi, pendidikan serta mengambil keputusan yang tepat untuk keberlangsungan hidup anggota keluarga serta menerapkan pola pengsuan pada anak dengan tepat. Tidak menutup kemungkinan menjalani peran tersebut ibu tunggal bisa menerapkannya dengan maksimal karena banyak peran yang harus dikerjakan sendiri. Ibu memiliki peran yang sangat berat terhadap pembentukan karakter anak untuk masa depan, terlebih ibu yang memiliki anak usia remaja yang mana merupakan usia emas dalam proses perkembangannya (Hadi, 2019).

Menurut informasi dari hasil observasi dan wawancara di kantor desa Padangan Ngantru Tulungagung yang diperoleh peneliti bahwasanya disana memiliki banyak wanita yang mengemban peran sebagai *single mother* yang mana ia harus mengasuh anaknya seorang diri. Berdasarkan data yang diperoleh oleh peneliti menunjukkan bahwa terdapat sekitar 105 wanita dari 2.015 wanita yang berstatus telah menikah yang menyandang peran sebagai *single mother*. Terangnya oleh bapak kepala desa Padangan yaitu Sutopo, bahwasannya belum ada pembaharuan data terkait bertambahnya jumlah kepala keluarga perempuan/banyaknya *single mother* di desa tersebut.

Status *single mother* merupakan tantangan tersendiri bagi seorang ibu, dimana ia harus mampu bertahan, mengasuh dan mendidik anak remajanya agar memiliki kontrol diri yang baik sehingga tidak mudah terpengaruh dengan lingkungan yang buruk. Hal tersebut memang tidaklah mudah bagi *single mother*. Namun realitanya yang terjadi dilapangan tepatnya di desa Padangan Ngantru Tulungagung bahwasannya, beberapa dari ibu tunggal berhasil dalam hal mengasuh dan mendidik anaknya yang kaitannya dengan kontrol diri hingga anak remaja memiliki prestasi yang sangat membanggakan baik akademik maupun non-akademik.

Proses perkembangan remaja banyak dipengaruhi oleh banyak hal, diantaranya permasalahan-permasalahan yang mungkin mungkin muncul akibat

kurangnya kontrol diri terhadap remaja yang membahayakan dirinya, diantaranya masalah kenakalan remaja, masalah adaptasi lingkungan, masalah seksual, konsep diri maupun masalah yang berkaitan dengan pendidikan (Diananda). Dalam membatu remaja dalam prosesnya maka dibutuhkan regulasi diri. Regulasi diri ini sangat berpengaruh terhadap keberhasilan remaja dalam proses pengendalian perilaku terhadap tujuan yang ingin dicapai (Alfiana, 2013).

Sebagai ibu yang mengemban tugas dalam proses pembentukan karakter anak, maka sudah semestinya seorang ibu memiliki strategi pola asuh yang sesuai dengan karakter anaknya terlebih pada aspek regulasi diri. Setiap orang tua memiliki kekunikan dan keistimewaannya yang berbeda antara satu dengan yang lain sehingga strategi yang dimiliki antar orang tua berbeda-beda dalam hal pengsuhan anak. Adanya perbedaan latar belakang pada setiap keluarga/orang tua dapat mempengaruhi perbedaan strategi ibu tunggal (*single mother*) dalam membentuk regulasi diri anak remajanya.

Dengan demikian, dalam hal ini peneliti memfokuskan penelitian ini kepada *single mother* dengan alasan karena telah diketahui bahwasannya ibu tunggal (*single mother*) memiliki banyak tekanan dalam dirinya pasca ditinggalkan pasangan dan secara tidak langsung dituntut untuk menjalani kehidupannya dengan label peran ganda, dimana seorang ibu tunggal harus menjadi orang tua tunggal dalam mendampingi perkembangan anaknya di usia remaja. Kemampuan ibu tunggal (*single mother*) dalam beradaptasi dan keberhasilannya terkait didikan anaknya yang membuahkan hasil yang sangat membanggakan (berprestasi) dan memiliki regulasi diri yang baik.

Metode

Metode penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi yaitu penelitian yang dilakukan untuk mengetahui dan mengaji tentang fenomena sosial yang berada di masyarakat yang memiliki arti atau makna tertentu dan tidak dapat diungkap dengan angka atau dengan penelitian kuantitatif yang berfokus pada pengalaman-pengalaman subjektif seseorang dan interpretasi-interpretasi dunia (Moleong, 2014). Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini melalui kegiatan wawancara, observasi dan dokumentasi. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik *purposive sampling* yaitu pengambilan sampel dengan menentukan tujuan dan kriteria tertentu sehingga diperoleh dua subjek dalam penelitian ini. Kriteria informan subjek yaitu: wanita single mother kurang lebih 2 tahun, usia 20-55 tahun, memiliki anak remaja yang berprestasi. Berdasarkan kriteria tersebut dapat dipilih sejumlah 2 ibu tunggal (*single mother*) yang memenuhi kriteria sehingga dapat diambil sebagai informan atau subjek dalam penelitian yang dilakukan.

Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini dilakukan di Tulungagung tepatnya di desa Padangan kecamatan Ngantru, yang terdiri dari 5 desa, 15 rukun warga dan 51 rukun tetangga. Dari data yang diperoleh ada 105 wanita dari 2.015 wanita yang berstatus telah menikah yang menyandang peran sebagai *single mother*. Fokus penelitian ini kepada ibu tunggal (*single mother*) dengan alasan karena telah diketahui bahwasannya ibu tunggal (*single mother*) memiliki banyak tekanan dalam dirinya pasca ditinggalkan pasangan. Berdasarkan rekomendasi dari kepala desa yang memiliki data terkait dengan kependudukan maka dipilih dua penduduk yang berperan sebagai ibu tunggal (*single mother*) serta memenuhi kriteria yang telah ditetapkan. Selanjutnya peneliti berkunjung ke rumah *single mother* untuk melakukan pendekatan/membangun *rapport* sekaligus menanyakan kesediaannya untuk menjadi subjek penelitian ini. Selanjutnya ditentukanlah waktu untuk melakukan pengambilan data.

Timeline Pengambilan Data Subjek 1

Nama : Ibu LN Umur : 55 tahun Asal : Dsn. Karangdoro	
Waktu	Keterangan
1. Hari Sabtu, 14 Mei 2022 Pukul 10.00-11.00 WIB	<ul style="list-style-type: none"> - Menjelaskan maksud dan tujuan peneliti datang - Meminta kesediaan sebagai subjek penelitian
2. Hari Minggu, 22 Mei 2022 Pukul 10.00-11.00 WIB	<ul style="list-style-type: none"> - Wawancara mengenai latar belakang menjadi ibu tunggal - Strategi dalam membentuk regulasi pada anak remajanya.
3. Hari Selasa, 24 Mei 2022 Pukul 16.00-16.30 WIB	<ul style="list-style-type: none"> - Wawancara ibu beserta anaknya sebagai subjek pendukung penelitian.
4. Hari Sabtu, 28 Mei 2022 Pukul 09.00-selesai.	<ul style="list-style-type: none"> - Observasi mengenai sejauh mana hubungan ibu dan anak ini - Terkait kehidupan sehari-hari ibu LN dan perilakunya di lingkungan.

Timeline Pengambilan Data Subjek 2

Nama : Ibu SR Umur : 46 tahun Asal : Dsn. Dlimo	
Waktu	Keterangan
1. Hari Minggu, 29 Mei 2022 Pukul 10.00-11.00 WIB	<ul style="list-style-type: none"> - Menjelaskan maksud dan tujuan peneliti datang - Meminta kesediaan sebagai subjek penelitian
2. Hari Rabu, 31 Mei 2022 Pukul 10.00-11.00 WIB	<ul style="list-style-type: none"> - Wawancara mengenai latar belakang menjadi ibu tunggal - Strategi dalam membentuk regulasi pada anak remajanya.
3. Hari Kamis, 2 Juni 2022 Pukul 16.00-16.30 WIB	<ul style="list-style-type: none"> - Wawancara ibu beserta anaknya sebagai subjek pendukung penelitian.
4. Hari Sabtu, 4 Juni 2022 Waktu kondisional	<ul style="list-style-type: none"> - Observasi mengenai sejauh mana hubungan ibu dan anak ini - Terkait kehidupan sehari-hari ibu SR dan perilakunya di lingkungan.

Biodata Subjek 1	Biodata Subjek 2
Nama : Ibu LN	Nama : Ibu SR
Usia : 55 Tahun	Usia : 46 Tahun
Alamat : Dsn. Karangdoro	Alamat : Dsn. Dlimo
Agama : Islam	Agama : Islam
Pekerjaan : Buruh Tani	Pekerjaan : Penjual Gorengan
Jumlah anak : 2	Jumlah anak : 2
Nama anak : AM	Nama anak : ZD
Usia anak remaja : 15 Tahun	Usia anak remaja : 15 Tahun
Lama ditinggal suami : 5 Tahun	Lama ditinggal suami : 10 Tahun

Latar Belakang Subjek

Subjek 1

Ibu LN adalah salah satu ibu tunggal yang berusia 55 tahun yang bekerja sebagai buruh tani di lingkungannya. Ibu LN dikaruniai 2 orang anak, yang mana anak pertamanya sudah berkeluarga dan tinggal berpisah dengannya. Sedangkan anak keduanya perempuan berusia 15 tahun, yang saat ini duduk dibangku Sekolah Menengah Pertama. Ibu LN ditinggal suaminya sejak 5 tahun yang lalu dikarenakan sakit.

Semenjak suaminya tiada ibu LN sebagai ibu tunggal yang memiliki anak remaja banyak sekali kekhawatiran untuk membesarkan anaknya seorang diri. Karena keikhlasannya lambat laun ibu LN menjadi kuat dan menjalani hidupnya dengan penuh bertanggung jawab. Banyak sekali tanggungjawab yang harus dijalankan oleh ibu LN, selain sebagai kepala keluarga ia juga sebagai ibu yang sangat berpengaruh terhadap anaknya. Terlebih ia memiliki anak usia remaja, sehingga menuntutnya agar lebih hati-hati dan bertanggungjawab mengenai masalah pola asuh, pendidikan dan perkembangan anaknya, selain itu untuk menghindari perilaku buruk terjadi.

Subjek 2

Ibu SR adalah salah satu ibu tunggal yang berusia 46 tahun yang bekerja sebagai seorang penjual gorengan di depan rumahnya. Ibu SR dikaruniai 2 orang anak, yang mana anak pertamanya merantau tidak ada kabar dan tidak pernah pulang sehingga jarak memisahkannya. Sedangkan anak keduanya seorang perempuan berusia 15 tahun, yang saat ini duduk dibangku Sekolah Menengah Pertama. Ibu SR ditinggal suaminya sejak 10 tahun yang lalu dikarenakan sakit.

Pasca ditinggal suaminya, ibu SR sebagai ibu tunggal yang memiliki anak remaja seringkali merasakan kekhawatiran dalam hidupnya, bahkan sampai stress sehari-hari mengurung diri di kamar. Ia mengaku mengalami kendala ekonomi, karena sebelumnya suaminya pencari nafkah utama adalah keluarga dan peran tersebut mau tidak mau harus digantikan oleh ibu SR, dulunya ibu SR hanya membantu mencari uang tambahan sebagai penjual gorengan yang penghasilannya hanya 30rb perhari, karena ibu SR juga sering sakit kolesterol jadi jarang berjualan. Ketika ditinggalkan suaminya, saat itu juga ibu SR menggantikan peran suaminya sebagai pencari nafkah utama, mengurus dan menghidupi anaknya. Peran sebagai ibu tunggal yang dialami ibu SR ini tidak membuatnya patah semangat, lambat laun membuatnya terbiasa dengan keadaan tersebut.

Strategi Ibu dalam Membentuk Regulasi Diri Anak Remaja Subjek 1

Dalam mendidik anaknya ibu LN memberi nasehat kepada anaknya apabila kita dihadapkan dengan masalah. Selain itu ibu LN juga sering mengingatkan bagaimana harusnya yang dilakukan, apa saja yang boleh dilakukan, apa akibatnya jika dilakukan, dengan tujuan supaya anaknya bisa belajar dari pengalamannya.

“Yo menehi petuah mbak, supoyo bocah ngerti becik lan olo lan tumindak e apik”

Kepedulian anggota keluarga juga sangat berpengaruh terhadap kesadaran dan tanggungjawab anak dengan memberikan nasehat-nasehat kecil.

“Ono salah siji pamane menehi motivasi, dadi anak supoyo ngabekti karo wong tuo terutama ibumu, ojo digawe kecewa, sadar lek saiki wis gedhe kudu ngerti tanggungjawab dewe, bantu-bantu ibu ne”

Prinsip dari keluarga ibu LN adalah selalu menanamkan sikap peduli sesama, saling membantu, memiliki tanggungjawab, saling menjaga dan saling mengasihi. Keadaran dalam diri anak itu tumbuh tanpa ada paksaan apabila anak disirami dengan kata-kata positif, sehingga anak mampu bertanggungjawab atas dirinya, mampu memberikan hal baik kepada orang lain, serta bisa membedakan mana hal baik dan buruk. Keadaan tersebut membuat anak ibu LN memiliki kesadaran dalam menjaga serta membantu ibunya. Keasadaran tersebut dapat dilihat dari hasil wawancara saya kepada anak ibu LN bahwa ia menyadari apabila ia melakukan kesalahan maka akan mengecewakan dan menghancurkan hati ibunya.

“Saya selalu mengingat nasihat ibu saya, bahkan saya catat dibuku lo mbak. Dalam hati saya berkata, selama saya hidup dan dibesarkan orang tua pastaskah saya mengecewakan ibu saya dan ayah saya yang sudah di syurga, hal buruk anak merusak hidup saya mbak”

Anak ibu LN menyadari bahwasannya saat ini ia hanya memiliki seorang ibu tunggal, yang menghidupi keluarganya seorang diri sebagai pengganti sosok ayah. Untuk itu ia berusaha lebih mandiri dan memiliki motivasi tinggi agar bisa membantu meringankan bebas ibunya serta menjadi kebanggaan ibunya.

“Saat ini saya harus lebih mandiri dan rajin belajar, supaya mendapat juara kelas dan mendapat beasiswa sehingga bisa mengurangi beban ibu saya, selain itu supaya ibu saya bangga mbak”

Dalam membentuk regulasi pada anak, ibu LN selalu sigap mengawasi serta mengontrol apa saja yang dilakukan anak sesuai dengan anak.

“Yo ora iso lek kon cul soal anak mbak, panggah tak awasi, tak kontrol. Keping carane ngontrol anak wedok sing apik, anak wedok ora oleh metu bengi nglumebi bates, nyandi-nyandi pamit dll”

Tidak selamanya ibu bisa mengontrol dan mengawasi anak, ada saatnya ibu tidak ada maka anak harus bisa mengontrol dirinya sendiri sesuai dengan nasehat-nasehat dan pengalaman yang sudah didapat. Kontrol diri sangat penting dalam diri remaja karena di zaman milenial ini tidak bisa jika anak dikekang yang ada anak malah memberontak. Jadi harus diberi perlakuan ataupun pertanyaan secara baik-baik, tidak boleh dengan bentakan. Dan menyesuaikan keadaan anak, apakah mood anak sedang baik ataupun buruk.

“Anak iku lek ne terkekang malah bubar, malah koyo dikongkon. Intine yo anak iku kendu iso ngontrol awake dewe masio tanpo pengawasan wong tuo, lek menehi nasehat jaman saiki sing bener yo dilungguhne, ditakoni alon-alon, lek anak sek nesu yo di jarne wae sampe reda nesune, lek keadaan wes apik, lagi ditakoni maneh, ojo malah pas emosi ditakoni ae. Tapi alhamdulillah e anak-anakku kabeh podo patuh, jujur karo wong tuo lan ora tau kluhuran”

Berdasarkan hasil wawancara dengan ibu LN mengenai pembentukan regulasi diri pada anak, ia menyampaikan bahwa dukungan kerabat/keluarga serta cara pengasuhan juga sangat berpengaruh. Pola asuh yang benar adalah sesuai dengan kemampuan, kemauan dan karakter anak.

“Dukungan teko keluarga selama kui positif yo penting mbak, lek cara ngopeni anak kui yo disuainke karo kemauan lan kemampuane anak, koyo misale anakku iki mari lulus SMP njaluk sekolah neng SMA favorit, tak delok disek nilai-nilai ne lek sekirane anak iso lan gelem yo tak dukung lan tak usahakne, alhamdulillah e anakku selalu juara kelas mbak”

Hasil observasi yang diperoleh peneliti, menunjukkan bahwa ibu LN ini ada seseorang yang ramah, ceria, komunikatif, dan terbuka terhadap orang lain. Ibu LN ini sangat dekat dengan anaknya bahkan seperti sahabat sendiri, selain itu ibu LN juga penyayang terhadap keluarganya dan dekat dengan kerabat-kerabatnya.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa strategi ibu dalam membentuk regulasi diri pada anak remaja adalah ibu menanamkan sikap saling pengertian, penyayang, memberi nasehat-nasehat dan bimbingan yang baik, mengontrol dan mengawasi tingkah laku anak, komunikatif dengan anak, akrab dengan anak, melatih tanggung jawab kepada anak.

Subjek 2

Dalam membentuk regulasi diri anak ibu SR memiliki cara tersendiri, dimana ibu SR menasehati, memberi arahan dan memberi contoh yang baik kepada anaknya. Adapun hasil wawancara peneliti dengan ibu SR sebagai berikut:

“Yo diwenehi nasehat, arahan, teladan sing apik-apik mbak, lek soal ndidik anak kabeh tak podo, kabeh tak arahne sing apik-apik”.

Pernyataan diatas diperkuat dengan pernyataan anaknya ibu SR, bahwasannya:

“Tbu selalu memberi tabu kalau saya harus bersikap baik dimanapun, jika saya nakal nanti bisa mengecewakan dan menyakiti hati ibu, karena ibu sudah berjuang membesarkan saya sendiri semenjak ditinggal bapak meninggal, jadi saya harus taat sama ibu”

Perhatian dan kasih sayang yang didapat selain dari ibunya sendiri juga dari kerabat-kerabatnya. Meskipun terkadang anak merasa acuh dari pihak keluarga selalu mengawasi dan tidak menyerah dalam mendidik anak. Hal tersebut dikarenakan faktor usia anak yang masih suka plin-plan dan butuh waktu untuk memahami arahan serta nasehat-nasehat dari kerabat maupun ibu.

“Kadang lak dinasehati yo gak digugu mbak, jeneng yo sik semono umure, dadi ibune kudu ngomongi ae, wayah sinau yo tak sanding yo tak jak ngobrol, awet suwe anak yo bakal ngerti opo sing ibune maksud”

Selain itu ibu SR juga menanamkan sikap kontrol diri yang dilakukan secara pelan-pelan dengan menasehati, mengarahkan mana yang harus diprioritaskan dulu. Bimbingan dan arahan yang diberikan secara terus menerus akan membuat anak bisa memahami dan mengontrol dirinya, bagaimana cara bertanggung jawab dan tidak bergantung dengan orang lain.

“Soyo suwe soyo digawe mbak nasehatku, lek ngerti ibune repot goreng-goreng yo direwangi, saben isuk sak durung e mangkat sekolah nyapu disek, nyeltiko dewe, saiki wis gak njagakne ibune maneh”

Berdasarkan hasil wawancara dengan ibu SR mengenai pembentukan regulasi diri pada anak, ia menyampaikan bahwa kontrol diri terhadap sekitar sangat dibutuhkan dan tidak membiarkan anaknya begitu saja tanpa dampingannya. Meskipun awalnya tidak mudah tapi lambat laun anak akan bisa memahami dengan sendirinya, dimana anak sudah bisa mengatur emosinya, bisa membedakan hal baik maupun buruk, bisa bersosialisasi dengan baik. Berikut kutipan wawancara dengan anak ibu SR

“Pancen tak akoni mbyen iseh angel mbak kon nerapne, tapi sumi-sumi anak ngerti sing tak maksud kepiye. Sing awale sering dolan wae gak ngerti wayah sobone nang PS an game, saiki wis gak tau mbak, taupun jarang lan ngerti wayah. Saiki wis pinter bagi waktu. Masio ngono yo panggah tak awasi mbak.”

Anak ibu SR memiliki prestasi non-akademik dimana ia sering mendapat juara catur antar kecamatan, maupun kabupaten, tapi nilai akademik pun juga masih tergolong tinggi. Sudah menjadi kebanggaan orang tua tersendiri memiliki anak berprestasi dan bisa menghormati orang tuanya. Hal tersebut diperkuat dengan hasil wawancara dengan ibu SR

“Heran aku mbak, ora ono sing di turun kok anakku iso juara catur. Wong tuone gaiso catur. Tapi alhamdulillah karo prestasine dadi bangga karo anakku, ono basile leh ku ndidik kawet cilik mbak”

Hasil observasi yang diperoleh peneliti, menunjukkan bahwa ibu SR ini ada seseorang yang ramah, bisa bersosialisasi dengan baik, mampu menerima peneliti dengan tulus. Selain itu ibu SR juga ringan tangan terbukti dari sikap beliau yang sering membantu tetangga yang membutuhkan bantuannya tanpa pamrih (rewang), terlihat juga ibu SR ini sangat sayang dan selalu memperhatikan anaknya dengan penuh kasih sayang didalamnya tanpa ada kata-kata kasar.

Berdasarkan uraian diatas dapat diketahui bahwa strategi ibu dalam membentuk regulasi diri pada anak remaja adalah ibu menanamkan kontrol diri dan tanggung jawab pada anak, melatih dan membimbing anak hingga mandiri, memberi nasehat-nasehat baik dan halus, serta jadi garda terdepan anak.

Strategi-strategi yang telah dipaparkan diatas merupakan bentuk pola pengasuhan yang dilakukan oleh ibu tunggal pada anaknya. Selain dari perilaku pengasuhan terdapat gaya pengasuhan. Thomas Gordon menggolongkan pola asuh orang tua dalam tiga pola, yaitu otoriter, permisif dan demokratis (Djamarah, 2014), yaitu:

Pola Asuh Otoriter

Pola asuh otoriter merupakan tipe pola asuh orang tua yang memaksakan kehendak, orang tua cenderung sebagai pengendali atau pengawas, selalu memaksakan kehendak kepada anak, tidak ada keterbukaan, sangat sulit menerima saran. Sering memberi hukuman berat kepada anak seperti pukulan.

Pola Asuh Permisif

Pola asuh ini seringkali tidak membimbing anak ke pola perilaku yang disetujui secara sosial dan tidak menggunakan hukuman. Anak dibiarkan meraba sendiri situasi yang terlalu berat dilalui tanpa bimbingan atau dampingan. Orang tua disini terlalu membiarkan anak tanpa ingin tahu apa yang dirasakan anak. Hingga akhirnya anak biasanya merasakan kurangnya kasih sayang dan perhatian.

Pola Asuh Demokratis

Pola asuh merupakan pola asuh terbaik dari semua tipe pengasuhan yang ada. Hal tersebut dikarenakan pada pol aini selalu mendahulukan kepentingan bersama diatas kepentingan pribadi, dimana orang tua mengajak diskusi untuk membantu anak memecahkan permasalahannya. Penekanan pola asuh ini ada pada penghargaan, namun juga ada hukuman tapi bukan hukuman badan/fisik.

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, maka strategi yang dilakukan oleh kedua ibu tunggal adalah dengan menerapkan pola asuh

demokratis yang memprioritaskan anak, memberi kebebasan anak dalam memilih atau melakukan sesuatu melalui proses rasional dan dialogisnya, sehingga anak memiliki sikap kontrol diri yang baik, bertanggungjawab, dan berprestasi.

Regulasi Anak Remaja

Masa remaja merupakan masa peralihan dari anakanak menuju ke dewasa dimana dalam masa ini terdapat berbagai perubahan yang dialami mulai dari segi fisik, seksual, kognitif dan emosi. Perubahan yang terjadi selama masa remaja awal yaitu perubahan secara fisik yang cepat diikuti dengan kematangan seksual, perubahan dalam hal yang menarik bagi dirinya dan hubungannya dengan orang lain. Perubahan lain yang dialami pada masa remaja awal ialah perubahan nilai serta kebanyakan remaja bersikap ambivalen dalam menghadapi perubahan yang terjadi (Jahja, 2011).

Usia remaja berlangsung sekitar umur 13 tahun hingga 20 tahun dimana usia awal remaja anak duduk di bangku sekolah menengah pertama (Ali & Asrori, 2011). Dalam kehidupan remaja memiliki ciri-ciri tertentu yang membedakannya dengan periode sebelum dan sesudahnya. Ciri-ciri individu dalam masa remaja awal seperti mulai menyampaikan kebebasan dan haknya dalam menyampaikan pendapat, remaja lebih mudah dipengaruhi oleh teman sebayanya, remaja mengalami perubahan fisik yang pesat (Jatmika, 2010).

Situasi yang dihadapi pada masa remaja terbilang kritis yang disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya dari segi usia dimana remaja memiliki tingkat emosional yang tinggi dan kebanyakan dari remaja kehilangan kontrol emosi disebabkan kurangnya pembelajaran sosial dan emosional (Siregar, 2014). Faktor lain yang dapat mempengaruhi ialah tuntutan lingkungan terutama keluarga dimana sebagian besar orangtua hanya mementingkan prestasi dan nilai dibandingkan dengan melakukan pendampingan emosi dan perilaku.

Individu tidak hanya memiliki emosi, akan tetapi juga memerlukan cara untuk mengatur emosinya yang disebut sebagai regulasi emosi, artinya individu perlu mengambil sikap emosi mereka dan menerima konsekuensi dari tindakan emosional mereka (Frijda, 1986).

Bandura merupakan orang pertama yang mempublikasikan konsep regulasi diri. Menurutnya regulasi diri adalah bahwa individu tidak dapat secara efektif beradaptasi dengan lingkungannya selama mampu membuat kontrol pada proses psikologisnya maupun perilakunya (Howard S Friedman dkk, 2006). Regulasi diri adalah kemampuan seseorang untuk mengatur pencapaian dan aksi mereka sendiri, menentukan target untuk diri sendiri, mengevaluasi kesuksesan mereka saat mencapai target tersebut, dan memberikan penghargaan pada diri mereka sendiri karena telah mencapai tujuan tersebut (Shelley Taylor E dan Letitia A. Paplau, 2008).

Berdasarkan pengertian diatas maka dapat dipahami bahwa regulasi diri adalah kemampuan untuk mengatur, mengontrol, mengevaluasi diri dan menetapkan reaksi diri terhadap keberhasilan dan kegagalan yang dicapai. Lebih lanjut dikemukakan regulasi diri dalam belajar sosial, menunjuk pada konsep Bandura dimana regulasi merupakan proses orang dalam mengatur penguatan yang disediakan sendiri untuk tingkah lakunya yang produktif (Andi Mappiare, 2006).

Pola asuh orang tua menyumbangkan peran penting terhadap regulasi diri seorang anak. Hal tersebut sesuai dengan yang diungkapkan oleh Goleman (2000) mengemukakan yakni keluarga memiliki fungsi secara penuh memiliki kedekatan dan keterbukaan sesama keluarganya. Adanya kedekatan dan keterbukaan dalam keluarga, seluruh tindakan dan perilaku anak diterima dan dihargai yang didalamnya terhadap penghargaan akan pengungkapan emosi anak yang melalui proses regulasi.

Ketidakseimbangan pola asuh keluarga bisa terjadi karena kekosongan peran ayah dalam keluarga, dan digantikan peran oleh seorang ibu. Hal tersebut memang terkesan tidak mudah, karena seorang ibu harus melakukan peran ganda dalam keluarga. Memiliki anak sukses adalah dambaan semua orang tua di dunia ini, tentu untuk mencapai itu setiap orang hendaknya memiliki regulasi diri yang baik dalam menjalani kehidupan. Regulasi merupakan proses di mana seseorang dapat mengatur kecapaian dan aksi diri sendiri, menentukan target untuk dirinya, mengevaluasi kesuksesannya ketika mencapai target, dan memberikan penghargaan pada diri sendiri karena telah mencapai tujuan/goals tersebut (Pervin, Pervone, & John, 2010). Dengan adanya regulasi dalam diri seseorang dapat mempengaruhi keberhasilan seseorang melalui pengendalian dan kontrol diri yang dimunculkan yang dianggap sesuai dengan tujuannya (Alfiana, 2013).

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi diri seseorang yaitu faktor internal maupun eksternal, faktor internal meliputi:

1. *Observasi diri* : upaya dalam memahami diri dan memonitoring.
2. *Penilaian tingkah laku* : kemampuan seseorang dalam menilai serta menyesuaikan tingkah laku dengan standart diri, dan membandingkannya dengan orang lain maupun lingkungan.
3. *Reaksi diri afektif (Self Respons)* : mampu mengevaluasi dari Tindakan yang telah dilakukan dan memberikan reward untuk Tindakan positif dan punishment atas Tindakan negatif.

Sedangkn faktor eksternal yang mempengaruhi regulasi diri, meliputi:

1. Standart masyarakat dimana norma disini dijadikan sebagai acuan dalam bertindak.

2. Penguatan, faktor intrinsik dari dalam diri seseorang itu dijadikan sebagai motivasi untuk mendorong agar tujuan yang direncanakan tercapai (Alwisol, 2007).

Menurut Schunk dan Zimmerman (Dalam M Ropp, 1998) mengatakan bahwa regulasi diri mencakup tiga aspek, yaitu:

1. Metakognisi ini berkaitan dengan keterampilan anak dalam membuat tujuan, merancang, mengorganisasikan, atau mengatur, mengarahkan diri, memantau dan mengevaluasi diri pada berbagai sisi selama proses penerimaan.
2. Motivasi adalah aspek yang sangat utama dalam regulasi diri anak. Aspek motivasi ini mencakup efikasi diri, harapan hasil, minat pribadi dan orientasi tujuan.
3. Perilaku/Tindakan Positif adalah aspek yang berhubungan dengan kemampuan anak dalam mengatur waktu, mengatur lingkungan fisik, memanfaatkan orang lain dalam upaya meningkatkan pembelajaran.

Berkaitan dengan hasil observasi yang telah dilakukan peneliti yang sesuai dengan teori yang telah dipaparkan diatas, berikut faktor yang mempengaruhi AM dan ZD dalam membentuk regulasi dirinya.

Analisis Kondisi Regulasi Diri Anak Remaja Ibu Tunggal

No	Regulasi Diri Anak Remaja	Anak Subjek1	Anak Subjek 2
Metakognitif			
1	- Memiliki planning kedepan masa depan - Memiliki tujuan dan tindakan yang direncanakan	√	√
Motivasi			
2	- Memiliki kontrol diri baik itu tindakan dari luar maupun dalam diri.	√	√
Tindakan Positif			
3	- Ada upaya dalam mencapai tujuan dan mengendalikan tindakannya sehingga dapat diterima dalam lingkungan sosialnya.	√	√

Dengan demikian, dapat diketahui bahwa faktor internal adalah faktor yang mendominasi dan mempengaruhi pembentukan regulasi diri anak. Hal ini dibuktikan dengan adanya kontrol diri dan pertimbangan yang matang serta kuat dalam pengambilan keputusan atau tingkah laku oleh AM dan ZD terlepas dari seberapa besar penguatan-penguatan yang muncul dari perilaku yang dilakukan

anak. Penerapan pola asuh dengan pola demokratis juga membuat anak memiliki kesempatan atau peluang dalam pengambilan keputusannya sendiri.

Faktor lain yang mempengaruhi pembentukan regulasi diri anak adalah peneliti bisa melihat potensi yang ada pada diri anak, dimana anak bisa memenuhi aspek-aspek seperti: memiliki kemampuan dalam merencanakan dan menyusun tujuan (*metakognitif*), adanya kebutuhan dasar untuk menetapkan tujuan dan mengontrolnya (memiliki motivasi), dan adanya upaya dan usaha yang dilakukan sehingga mencapai tujuan yang diinginkan.

Idealnya setiap anak akan selalu memiliki keinginan membanggakan orang tuanya, begitu juga dengan AM dan ZD, dimana mereka ingin membuat orang tuanya bangga atas prestasi yang didapatkan diusia remajanya. AM dan ZD memiliki cita-cita dan sudah menyusun rencana agar bisa mencapainya untuk kedepannya (*Metakognitif*). Upaya yang digunakan untuk mencapai tujuannya AM dan ZD memiliki motivasi tinggi serta dukungan dari keluarga ataupun lingkungannya. Sehingga AM dan ZD semangat dan tidak pantang menyerah (*Motivasi*). Perlu adanya tindakan positif supaya cita-cita itu tercapai. Seperti halnya AM dan ZD, yang mana mereka berusaha keras untuk mempertahankan prestasinya dan terus belajar lebih baik lagi agar kelak bisa melanjutkan ke jenjang yang lebih tinggi/bisa masuk sekolah yang di idamkan.

Keberhasilan orang tua dan anak dalam membentuk regulasi diri menjadikan anak memiliki pribadi yang santun, terkontrol dan berprestasi diusia remajanya. AM yang berprestasi dibidang akademik, dibuktikan dengan prestasi-prestasi yang telah ia dapat, yang mana ia selalu mendapat juara kelas, selain itu juga sering ikut perlombaan MIPA se kabupaten mendapat juara 2, dan juga masuk di sekolah favorit. Begitu juga dengan ZD, ia memiliki prestasi non-akademik yang mana ia sering mengikuti pertandingan catur dan mendapat juara 1 tingkat kabupaten.

Peningkatan regulasi diri jika dilakukan secara terus menerus maka kemampuan seseorang dalam mengendalikan dan mengontrol dirinya akan semakin mudah, sehingga akan mampu mencapai kehidupan yang lebih baik dan sukses. Upaya peningkatan tersebut bisa dilakukan dengan berlatih atau mengatur kegiatan-kegiatan yang dilakukannya.

Penutup

Strategi-stratgei yang dilakukan oleh ibu LN dan SR dalam membentuk regulasi diri anak adalah dengan memberi nasehat-nasehat dengan bahasa yang baik dan lembut, mengawasi, mengontrol diri anak dan memberi dukungan anak, membangun relasi yang baik dengan anak, menanamkan sikap

tanggungjawab, penyayang, pengertian dengan orang lain, dan saling membantu. Pola asuh yang di terapkannya adalah pola asuh demokratis.

Gambaran regulasi yang dimiliki oleh anak ibu LN dan SR adalah mereka telah memiliki tujuan hidup yang jelas dan terarah, yang mana mereka ingin membanggakan orang tuanya dengan prestasi-prestasi yang diperolehnya. Selain itu mereka juga menanamkan sikap tanggungjawab dan kontrol diri pada dirinya sehingga mereka tidak mudah terjerumus ke hal-hal yang sifatnya negative. Dan mereka juga memiliki kemampuan bersosialisasi yang baik dalam lingkungannya.

Referensi

- Moleong, L. J. (2014). *Metodologi Penelitian Kualitatif edisi Revisi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Alfiana, A. D. (2013). Regulasi Diri Mahasiswa Ditinjau dari Keikutsertaan dalam Organisasi Kemahasiswaan. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 1(2), 246.
- Ali, M., & Asrori, M. (2011). Psikologi remaja dan perkembangan peserta didik. Jakarta: Bumi Aksara.
- Alwisol. (2007). *Psikologi Kepribadian Edisi Revisi*. Malang: UPT Penerbitan UMM.
- Alwisol. (2012). *Psikologi Kepribadian Edisi Revisi*. Malang: UPT Penerbitan UMM.
- Andi Mappiare. (2006). Kamus Istilah Konseling dan Terapi. Jakarta: Grafindo Persada.
- Dalam M Ropp. (1998). *A New approach to supporting reflective self regulated Learning computer learning*. Diambil kembali dari <http://ott.educ.msu.edu/tec/R&D/SITE98/site98ropp.htm>
- Diananda, A. (t.thn.). Psikologi Remaja dan Permasalahannya. *Jurnal ISTIGHNA*, 1(1), 126-128.
- Djamarah, S. B. (2014). Pola Asuh Orang Tua Dan Komunikasi Dalam Keluarga. 28-61.
- Frijda, N. H. (1986). *The emotion*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Hadi, W. (2019). Peran Ibu Single Parent dalam Membentuk Kepribadian Anak: Kasus dan Solusi. *EL-BANAT: Jurnal Pemikiran dan Pendidikan Islam*, 9(2), 304.
- Howard S Friedman dkk. (2006). *Kepribadian Teori Klasik dan Riset Modern*, terj. Fransiska Dian Ikarini et.al. PT Gelora Aksara Pratama.
- Jahja, Y. (2011). Psikologi Perkembangan. Jakarta: Kencana.

- Jatmika, S. (2010). Telaah sosiologis folklor Jogja. Yogyakarta: Kanisius.
- Pervin, L. A., Pervone, D., & John, O. P. (2010). *Psikologi Kepribadian Teori Dan Penelitian*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Shelley Taylor E dan Letitia A. Paplau. (2008). Psikologi Sosial (terjemah). Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Siregar, D. (2014). *Kasus ade sara, remaja Jakarta kondisinya kritis. (Tempo) Dipetik November 6 2022. Diambil kembali dari <https://m.tempo.co/read/news/2014/03/14/06455>*
- Taubah, M. (2015). Pendidikan Anak dalam Keluarga Perspektif Islam. *Journal of Islamic Educaation Studies*, 3(1).

This page belong to Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam