

2. TINJAUAN LITERATUR

Dalam tinjauan literatur ini akan dibagi menjadi empat bagian yaitu teori mengenai *self-management*, orang tua tunggal, orang tua yang bekerja, dan orang tua tunggal yang bekerja. Dalam teori *self-management* akan dijelaskan mengenai definisi *self-management*, pendekatan ABC dalam *self-management*, aspek-aspek dalam *self-management* (*affect, behavior, cognition*), interaksi ABC, dan strategi dalam *self-management*. Selain *self-management* dalam bab ini juga akan dijelaskan akan perbedaan *self-management* dengan *self-regulation*. Selain itu akan dikemukakan pula teori mengenai orang tua tunggal wanita yang bekerja

2.1 *Self-management*

Dalam tinjauan literatur ini akan dijelaskan mengenai definisi *self-management*, pendekatan ABC dalam *self-management*, interaksi antara perasaan (A), tingkah laku (B), dan pikiran (C), urutan dalam interaksi ABC, dan strategi-strategi dalam *self-management*.

2.1.1 Definisi *Self-management*

“Self-management is the ability to take charge of our affect (A), behavior (B), and cognition (C) in order to accomplish our goals” (O’Keefe & Berger, 1999, hal. 7).

Dari definisi di atas, *self-management* dapat diartikan sebagai kemampuan individu untuk mengambil alih *affect* (A), *behavior* (B), dan *cognition* (C) dirinya untuk dapat meraih tujuan. Dengan *self-management*, individu mengarahkan diri sendiri untuk dapat mencapai apa yang diinginkan.

Tujuan dari *self-management* adalah untuk mendorong diri agar dapat mengaktualisasikan potensial diri secara optimal dalam aspek emosi, tingkah laku, dan intelektual, agar meningkatkan kualitas kehidupan diri sendiri dan orang lain yang dikenal. Dalam menjalankan *self-management* individu akan menentukan pilihan-pilihan dengan tujuan mengatur setiap aspek dalam hidupnya, yang

berkaitan dengan motivasi, waktu, kebiasaan, hubungan personal, dan *self-esteem* (O’Keefe & Berger, 1999).

2.1.2 Pendekatan ABC dalam *Self-management*

Dalam *self-management*, terdapat pendekatan ABC yang terdiri dari tiga komponen yang saling berinteraksi yaitu A untuk *affect*, dan B untuk *behavior*, dan C untuk *cognition*.

2.1.2.1 *Affect* (A)

Huruf A dalam pendekatan ABC yang merupakan *affect* terdiri dari emosi dan sensasi, atau dapat disebut juga perasaan. “Saya merasa marah, tegang, atau lelah” merupakan pernyataan tentang *affect*. “Merasa” marah (emosi) dan “merasa” lelah (sensasi) termasuk di dalam kategori *affect*. Dan perbedaan antara emosi dan sensasi merupakan hal yang penting.

O’Keefe dan Berger (1999) menyatakan bahwa *affect* merupakan kata lain untuk perasaan yang merujuk kepada emosi dan sensasi. Hal ini merupakan kondisi fisik yang individu alami sebagai respon dari stimulus internal maupun eksternal. *Affect* dapat diinterpretasikan sebagai hal yang positif (menyenangkan) maupun negatif (tidak menyenangkan), atau diantara keduanya. Kebanyakan individu termotivasi untuk meningkatkan *affect* yang menyenangkan dan mengurangi *affect* yang tidak menyenangkan.

2.1.2.1.1 *Affect* sebagai Emosi

Yates (1986) menyatakan bahwa *affect* merupakan kata lain dari emosi. Berkaitan dengan pendekatan ABC, emosi disini diartikan sebagai keadaan fisik internal yang menyenangkan atau tidak menyenangkan (O’Keefe & Berger, 1999). Kebahagiaan, kesedihan, kemarahan, frustrasi merupakan contoh dari emosi. Keadaan fisik internal ini dapat dikondisikan (dipelajari) atau sebagai hasil dari proses berpikir, dan dapat memotivasi individu untuk melakukan suatu

tindakan. Bandura, Blanchard dan Ritter dalam Yates (1986) mengemukakan bahwa perubahan pada emosi dapat diakibatkan oleh perubahan yang terjadi pada pikiran ataupun tingkah laku.

O'Keefe dan Berger (1999) mengatakan bahwa kebahagiaan dan kepuasan seringkali diinterpretasikan sebagai emosi yang positif karena hal tersebut merupakan sesuatu yang menyenangkan dan dapat memotivasi *constructive behavior*. Kemarahan, depresi, dan kecemasan diinterpretasikan sebagai emosi yang negatif karena hal tersebut merupakan sesuatu yang tidak menyenangkan dan dapat memotivasi tingkah laku yang kurang produktif. Perasaan bahagia dapat memotivasi individu untuk menjadi ramah terhadap orang lain sedangkan perasaan cemas dapat memotivasi individu untuk kasar terhadap orang lain.

2.1.2.1.2 Affect sebagai Sensasi

Sensasi merupakan *affect* atau perasaan yang dialami sebagai respon fisik yang dihasilkan oleh indera internal maupun eksternal individu (O'Keefe & Berger, 1999). Sensasi berkaitan dengan sistem sensori yang dapat dikategorikan sebagai: penglihatan, pendengaran, pengecapan, penciuman, atau perabaan dan tekanan. Perasaan lemah, letih, lesu mulas, atau tegang merupakan contoh dari sensasi fisik.

Walaupun emosi yang kuat seringkali bersamaan dengan munculnya sensasi fisik seperti pusing, mual, atau tekanan di dada, sensasi berbeda dengan emosi. Seperti misalnya, individu dapat merasakan sensasi lelah atau tegang tanpa merasakan emosi sedih atau terganggu.

Seperti emosi, sensasi juga terbagi menjadi sensasi positif (menyenangkan) dan sensasi negatif (tidak menyenangkan). Biasanya sensasi yang muncul pada relaksasi adalah sensasi yang menyenangkan sedangkan pada saat individu sakit muncul sensasi yang tidak menyenangkan.

2.1.2.2 Behavior (B)

Behavior yang merupakan salah satu aspek dari pendekatan ABC dapat disebut juga tingkah laku atau tindakan. O'Keefe dan Berger (1999) menyatakan

bahwa *behavior* diartikan sebagai tindakan individual yang dapat diobservasi baik oleh diri sendiri maupun orang lain. Hal-hal yang individu lakukan, katakan, atau respon yang diberikan termasuk tingkah laku. Berteriak, berlari, berbisik, duduk, dan berdiam diri merupakan tingkah laku. Aktivitas yang dianggap menyenangkan biasanya lebih mudah dilakukan, dibandingkan dengan aktivitas yang dianggap sebagai pekerjaan. Tidak jarang individu mengatakan ingin melakukan sesuatu tetapi kesulitan untuk melakukannya atau pada akhirnya tidak dilakukan. Pada dasarnya terdapat beberapa tingkah laku yang lebih sulit untuk dilaksanakan atau dipelajari dibandingkan dengan tingkah laku lainnya seperti contohnya pergi ke pesta dibandingkan dengan belajar.

Behavior terbagi menjadi dua yaitu *positive behavior* dan *negative behavior* (O'Keefe & Berger, 1999). *Positive behavior* merupakan tingkah laku yang dihasilkan dari pemikiran dan perasaan yang positif. Pada umumnya individu ingin meningkatkan tingkah laku ini. Sedangkan *negative behavior* merupakan tingkah laku yang kurang produktif yang dihasilkan dari pemikiran dan perasaan yang negatif, dan pada umumnya individu ingin mengurangi tingkah laku ini.

2.1.2.3 *Cognition* (C)

O'Keefe dan Berger (1999) mengartikan *cognition* dalam pendekatan ABC ini sebagai pemikiran. Pemikiran merujuk kepada segala aktivitas mental yaitu kepercayaan, *self-talk*, gambaran, ide, persepsi, opini, begitu pula proses berpikir yang menghasilkan hal-hal di atas. Penalaran, interpretasi, analisis, dan perencanaan merupakan contoh dari proses berpikir. *Self-talk* terjadi pada saat individu berpikir menggunakan kata-kata ketika berbicara pada diri sendiri dalam usaha memecahkan masalah.

Cognition terbagi menjadi dua yaitu *positive* dan *negative cognitions* (O'Keefe & Berger, 1999). *Positive cognitions* adalah pemikiran atau ide yang merefleksikan aspek yang diinginkan dari sebuah situasi. Hal ini diasosiasikan dengan perasaan dan tingkah laku yang positif. *Positive cognitions* terfokus kepada kekuatan dan kelebihan yang berhubungan dengan diri sendiri, orang lain,

maupun keadaan. Pemikiran positif mengenai sebuah kejadian atau seseorang dapat meningkatkan motivasi individu menuju kejadian yang diinginkan tersebut. Contohnya adalah berpikir betapa bangga dan bahagia ketika sukses mendapat nilai 'A' pada mata pelajaran yang sulit dapat memotivasi individu untuk tetap bekerja keras sampai hal tersebut tercapai.

Sedangkan *negative cognitions* adalah pemikiran atau ide yang merefleksikan aspek dari sebuah situasi yang tidak diinginkan dan seringkali diasosiasikan dengan perasaan dan tingkah laku yang negatif. Pemikiran negatif terfokus kepada kekurangan atau kelemahan yang ada pada diri sendiri, orang lain, maupun keadaan. Pemikiran negatif tentang sesuatu atau seseorang dapat meningkatkan motivasi untuk menjauhkan diri dari hal tersebut. Contohnya adalah terlalu banyak merenungi nilai rendah yang didapat sebelumnya daripada terfokus pada potensi untuk berhasil dapat menyebabkan keraguan diri dan kekhawatiran yang dapat menyebabkan kegagalan dalam memperoleh nilai baik di masa depan.

2.1.3 Interaksi ABC

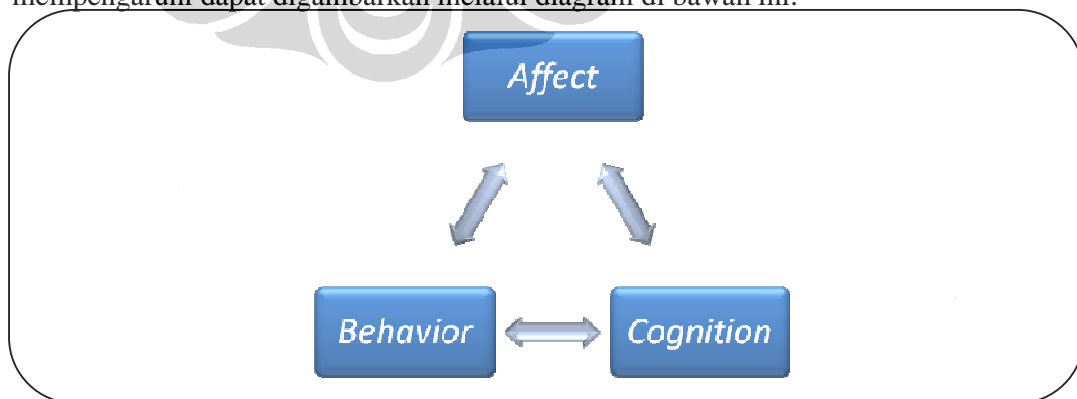
Rudestam dalam O'Keefe dan Berger (1999) mengatakan bahwa walaupun *affect*, *behavior*, dan *cognition* dapat didiskusikan sebagai komponen yang terpisah, ketiga hal tersebut sebenarnya aspek yang saling berhubungan dari manusia sebagai sebuah kesatuan. Interaksi ABC merupakan hubungan sebab akibat yang terus menerus dimana *affect*, *behavior*, dan *cognition* saling mempengaruhi (O'Keefe & Berger, 1999; Bandura et al., dalam Yates, 1986). Diungkapkan pula oleh Yates (1986) bahwa perubahan pada salah satu komponen dapat mengakibatkan perubahan pada komponen lainnya.

Sebagai sebuah kesatuan, usaha untuk merubah salah satu aspek dari ABC dapat mengakibatkan perubahan pada aspek lainnya. Dalam usaha untuk mengubah salah satu dari ketiga aspek tersebut, Yates (1986) mengajukan beberapa metode *self-change* yang dapat diterapkan dalam menjalani *self-management*. Metode tersebut adalah *affective techniques*, *behavioral techniques*, dan *cognitive techniques*. *Affective techniques* merupakan metode *self-change*

yang terfokus pada mengubah emosi (A) secara langsung, daripada mengubah tingkah laku (B) atau pikiran (C) terlebih dahulu. Selain itu, *behavioral techniques* merupakan metode lainnya yang merupakan perubahan tingkah laku (B) yang dapat digunakan untuk merubah pikiran (C) dan perasaan (A). Metode lainnya adalah *cognitive techniques* dimana individu mengubah pemikirannya (C) terlebih dahulu yang kemudian akan mempengaruhi kedua aspek lainnya. *Cognitive techniques* ini melibatkan perubahan pemikiran yaitu pikiran individu.

2.1.3.1 Urutan dalam interaksi ABC

Interaksi ABC merupakan proses yang berkelanjutan dimana setiap komponen mempengaruhi komponen lainnya seperti urutan domino. Menentukan urutan dari interaksi ABC adalah dengan mengidentifikasi komponen mana (A, B, atau C) yang muncul pertama kali dan kemudian mengurutkan komponen-komponen yang muncul berikutnya (O'Keefe & Berger, 1999). Komponen dari ABC yang memulai interaksi ABC merupakan pemicu dari interaksi. Sebagai contohnya, emosi (A) yang kuat dapat memicu munculnya pemikiran (C) yang mengarahkan seseorang melakukan tingkah laku (B) tertentu. Dalam situasi lainnya, melakukan sesuatu (B) dapat memicu sensasi (A) yang kemudian mempengaruhi pemikiran (C) individu. Interaksi ABC yang merupakan hubungan sebab akibat yang terus menerus dimana *affect*, *behavior*, dan *cognition* saling mempengaruhi dapat digambarkan melalui diagram di bawah ini:



Skema 2.1.3.1 Hubungan A (*affect*), B (*behavior*), C (*cognition*) berdasarkan model ABC

Dari diagram di atas dapat dilihat bahwa interaksi ABC ini dapat diuraikan menjadi beberapa pola:

- A-B-C
- A-C-B
- B-A-C
- B-C-A
- C-A-B
- C-B-A

2.1.4 Strategi dalam *Self-management*

Friedman et al., dalam William, Stacey, dan Wahlstrom (2006) menyebutkan bahwa terdapat beberapa strategi yang dilakukan untuk membantu individu untuk meraih tujuan “*work-life balance*”. Strategi-strategi tersebut antara lain adalah *role compartmentalization*, *positive self-talk*, *time management*, dan *task delegation* (William, Stacey, dan Wahlstrom, 2006). *Role compartmentalization* adalah memisahkan peran yang satu dengan yang lainnya dalam pikiran sehingga rasa cemas yang diakibatkan oleh salah satu peran (pekerja di kantor) tidak mengganggu perasaan dan performa individu dalam menjalankan peran lainnya (orang tua tunggal). Dengan menjalankan *role compartmentalization* ini individu tidak memikirkan keluarga dan pekerjaan rumah tangga selagi menjalankan perannya sebagai pekerja di kantor dan begitu juga sebaliknya. *Role compartmentalization* dapat digunakan sebagai salah satu cara mengurangi efek dari *role conflict* yang dialami orang tua yang bekerja

Selain *role compartmentalization*, *positive self-talk* juga merupakan strategi lainnya yang biasa digunakan oleh mereka. *Positive self-talk* merupakan usaha menggunakan pikiran untuk mengalihkan persepsi akan situasi sehingga individu tidak usah mengubah keadaan itu sendiri. *Positive self-talk* memberikan individu pesan-pesan positif sehingga individu dapat melihat situasi sebagai hal yang menguntungkan. Sebagai contohnya bila seorang ibu bekerja lebih lama dari seharusnya (lembur), ia berpikir bahwa kerja lembur tersebut dapat memberikan kemajuan karir yang lebih baik untuk sehingga ia dapat memberi kehidupan yang lebih baik untuk anak.

Strategi lainnya yang biasa dijalankan oleh orang tua yang bekerja adalah *time management* dan *task delegation*. *Time management* dapat dilakukan dengan berbagai macam cara. Baik menulis jadwal di kalender atau agenda, mereka mempertahankan jadwal tugas sehari-hari yang mereka biasa lakukan (*maintain a daily to-do list*). Sedangkan *task delegation* merupakan pemberian delegasi tugas kepada orang lain seperti anak maupun pembantu rumah tangga.

2.2 Perbedaan antara *Self-management* dengan *Self-regulation*

“Self-regulation is the ability to flexibly activate, monitor, inhibit, and persevere and/or adapt one’s behavior, attention, emotions and cognitive strategies in response to direction from internal cues, environmental stimuli and feedback from others, in an attempt to attain personally-relevant goals” (Barkley, 1997; Demetriou, 2000; Finkenauer *et al.*, 2005; Lengua, 2003; Novak dan Clayton, 2001; Thompson, 1994 dalam Moilanen, 2007)

Sesuai dengan kutipan di atas, *self-regulation* dapat diartikan sebagai kemampuan untuk secara fleksibel mengaktivasi/memulai, memonitor, menahan, mempertahankan, dan mengadaptasi tingkah laku, emosi, dan strategi berpikir sebagai respon terhadap stimulus internal maupun lingkungan dan masukan dari orang lain, dalam usaha untuk meraih tujuan-tujuan pribadi.

Definisi lainnya akan *self-regulation* adalah kapasitas individu dalam mengarahkan dirinya sendiri dengan cara apapun untuk meraih tujuannya (Fitzsimons & Bargh, 2004, p. 151 dalam Weiland, 2007). Menurut Weiland (2007), *self-regulation* mencakup banyak hal dalam bagaimana seseorang dapat meraih tujuannya seperti mengabaikan gangguan, melalui rintangan, berhasil beradaptasi dengan lingkungan, dan menyelesaikan konflik yang dialami.

Meskipun memiliki definisi yang sangat mirip dalam kedua konsep tersebut dimana terdapat kata-kata mengontrol tingkah laku, emosi, dan kognitif untuk meraih tujuan, terdapat perbedaan jelas di antara keduanya. Perbedaan antara *self-regulation* dengan *self-management* terletak pada aplikasi penggunaannya dan proses pelaksanaannya. Sebelum seseorang dapat melaksanakan *self-management* ia harus terlebih dahulu menjalankan *self-regulation* agar dapat berfungsi dengan baik dalam kehidupannya. *Self-regulation*

dilaksanakan seseorang setiap hari, dalam menghadapi suatu masalah dan merupakan suatu respon dari stimulus yang dihadapi setiap harinya. Sedangkan *self-management* merupakan suatu konsep yang dilaksanakan seseorang dengan sengaja untuk mencapai tujuan yang diinginkannya.

Selain itu, interaksi antara aspek afek, tingkah laku dan kognisi merupakan hal lain yang membedakan *self-regulation* dengan *self-management*. Dalam *self-management*, ketiga konsep *affect*, *behavior*, dan *cognitive* tersebut berdiri secara terpisah dan saling mempengaruhi. Sedangkan dalam *self-regulation* ketiga aspek tersebut dapat menjalankan fungsinya secara terpisah dan tidak selalu mempengaruhi secara berurutan seperti yang terdapat pada *self-management*.

Sebagai contohnya, seorang mahasiswa yang menjalani ujian sidang menjalankan *self-regulation* dengan menahan emosinya agar tidak menangis ketika ia dimarahi oleh penguji dan berusaha untuk tetap berkonsentrasi mempresentasikan hasil penelitian kepada penguji karena ia ingin dapat melewati sidang dengan lancar dan sukses.

Sedangkan *self-management* dilakukan seseorang ketika individu memiliki suatu tujuan khusus dan ia mengontrol emosi, tingkah laku dan kognisinya untuk mencapai tujuan tersebut. Seperti contohnya, mahasiswa yang ingin mendapatkan nilai A mengontrol kognisinya dengan meyakini bahwa bila ia belajar setiap hari ia akan mendapat nilai A seperti yang ia inginkan. Karena berpikir bahwa mendapatkan A merupakan hal yang mungkin terjadi, ia merasa senang dan berdampak terhadap tingkah lakunya dengan memilih pergi ke perpustakaan untuk belajar setiap harinya dan bukan pergi bermain bersama teman-temannya seperti yang biasa ia lakukan.

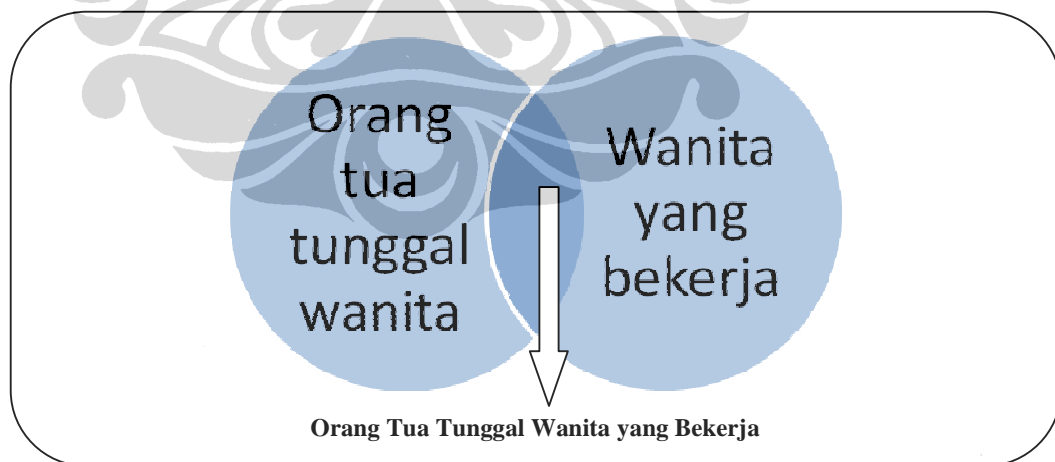
2.3 Orang Tua Tunggal Wanita yang Bekerja

Menurut Lubis (2002), bila dilihat secara umum pengertian orang tua tunggal adalah seseorang yang menjadi orang tua bagi anak-anaknya tanpa didampingi pasangan. Dikarenakan perceraian maupun kematian pasangan, menjadi orang tua tunggal wanita yang bekerja tidaklah mudah. Mereka biasanya terbebani oleh *role overload*, kondisi keuangan yang tidak memadai, dan

minimnya dukungan sosial (Martin & Colber, 1997; Weinraub, Horvath, & Gringlas, 2002). Selain menghadapi tantangan-tantangan sebagai orang tua tunggal, mereka juga harus menghadapi tantangan-tantangan sebagai pekerja di saat yang bersamaan.

Albrecht (1967) menyatakan bahwa orang tua tunggal wanita yang bekerja memiliki beban yang paling berat dibandingkan hanya menjadi ibu, ataupun ibu yang bekerja tetapi memiliki pasangan. Hal ini disebabkan karena banyak hal, antara lain adalah tidak adanya bantuan pasangan dalam pengambilan keputusan, tekanan ekonomi, dan hilangnya sosok ayah dalam mengurus anak. Pernyataan Albrecht di atas sesuai dengan hasil studi yang dilakukan oleh Burden (dalam Martin & Colbert, 1997) mengenai orang tua yang bekerja, dimana orang tua tunggal wanita memiliki tingkatan stres yang paling tinggi dalam menangani berbagai tanggung jawab atas rumah tangga dan pekerjaan.

Hal di atas didukung oleh fakta bahwa mereka rata-rata menghabiskan tujuh puluh lima jam dalam satu minggu untuk pekerjaan dan keluarga, dengan kurangnya dukungan finansial dan emosional dari sekitarnya. Walaupun begitu, Martin dan Colbert (1997) menyatakan bahwa kepuasan dan performa kerja mereka berada pada tingkatan yang tinggi, tetapi kesejahteraan fisik dan emosional mereka terancam.



Skema 2.3 Orang tua tunggal wanita yang bekerja memiliki beban yang dimiliki orang tua tunggal wanita dan juga wanita yang bekerja

Williams, Stacey dan Wahlstrom (2006) menyebutkan bahwa bila dilihat dari sudut pandang pekerjaan dan keuangan, tantangan paling besar yang dihadapi oleh orang tua tunggal yang bekerja adalah tidak adanya bantuan keuangan dan pengerjaan tugas rumah tangga oleh pasangan walaupun terkadang mereka mendapat bantuan dari teman ataupun saudara dalam mengurus anak. Dengan tidak adanya bantuan keuangan dari suami, pekerjaan menjadi hal yang penting bagi mereka. Seperti disebutkan dalam penelitian yang dilakukan oleh Burden dalam Martin dan Colbert (1997), pekerjaan merupakan hal yang penting dalam status ekonomi orang tua tunggal wanita. Hasil penelitian yang dilakukan Burden tersebut menunjukkan bahwa lebih dari 50% orang tua tunggal wanita yang tidak bekerja hidup dalam kemiskinan.

Selain kemiskinan, orang tua tunggal wanita yang bekerja ini mengalami masalah-masalah lainnya seperti kurangnya dukungan finansial, hilangnya bantuan dari pasangan, kurangnya dukungan emosional dan sosial, kecenderungan bagi mereka untuk mengabaikan aktivitas sosial dan rekreasi mereka sendiri dan tingkat stres yang tinggi karena harus menjalani berbagai macam tanggung jawab tanpa bantuan pasangan. Menurut S. Cohen, 1988 et al., dalam Taylor (2003), dukungan sosial terbagi dalam beberapa bentuk yaitu *appraisal support*, *tangible assistance* yang merupakan bantuan nyata seperti bantuan materil atau jasa, dukungan dengan berbagi informasi, dan dukungan emosional. Dalam Taylor (2003) disebutkan bahwa kurangnya dukungan sosial pada orang yang sangat membutuhkan seperti individu yang kehilangan pasangan dapat meningkatkan rasa stres (Dunkel-Schetter & Wortman, 1981; Glick, Weiss, & Parkes, 1974).

Berkaitan dengan pernyataan bahwa minimnya dukungan sosial merupakan salah satu masalah yang dirasakan orang tua tunggal (Martin & Colber, 1997; Weinraub, Horvath, & Gringlas, 2002), Ibrahim (2008) menyatakan hal yang berbeda mengenai orang tua tunggal di Indonesia. Ibrahim (2008) menyatakan bahwa ibu di negara Indonesia seharusnya merasa beruntung karena stres yang dihadapi dalam mengasuh anak dan mengerjakan pekerjaan rumah tangga tingkatannya lebih rendah dibandingkan dengan negara maju seperti Amerika Serikat atau Inggris.

Hal di atas disebabkan pada umumnya ibu rumah tangga di negara maju, seperti Inggris atau Amerika Serikat, tidak memiliki *support system* seperti di Indonesia. Di Indonesia, keluarga masih ikut membantu mengurus anak, misalnya nenek, tante atau *babysitter*. Berkaitan dengan *support system*, Seccombe dan Warner (2004) menyatakan bahwa nenek dan kakek memiliki peran penting sebagai anggota keluarga yang memberikan keuntungan bagi anak. Bahkan terdapat beberapa keluarga dengan orang tua tunggal yang tinggal bersama keluarga besar yaitu dengan kakek, nenek maupun saudara lainnya (Pinsof & Lebow, 2005).

Selain minimnya dukungan sosial, Jane (2008) mengemukakan tantangan lainnya sebagai orang tua tunggal wanita yang bekerja. Ia menyatakan bahwa mereka harus bekerja lebih lama dan memiliki kekhawatiran yang lebih tinggi akan keadaan ekonomi dibandingkan dengan orang tua lainnya yang memiliki pasangan. Hal ini disebabkan karena orang tua tunggal wanita menjadi satu-satunya pencari nafkah dalam rumah tangga tanpa mendapatkan bantuan dari pasangan seperti sebelumnya.

Menjadi seseorang yang bertanggung jawab sepenuhnya akan keuangan keluarga dapat menjadi hal yang menyebabkan rasa tertekan. Tekanan ekonomi yang disebabkan berkurangnya pemasukan menyebabkan mereka cenderung menerima kesempatan kerja yang ada tanpa dapat menunggu yang terbaik terlebih dahulu (Albrecht, 1967). Walaupun para orang tua tunggal wanita yang bekerja ini merasakan tekanan ekonomi, tidak mustahil bagi mereka untuk dapat mandiri secara finansial. Hal ini dijelaskan oleh Parker dalam Martin dan Colbert (1997) bahwa lingkungan pekerjaan yang suportif dapat membantu orang tua tunggal wanita untuk mengurangi ketergantungan mereka pada bantuan masyarakat dan mengarahkan mereka pada kemandirian finansial. Selain itu Martin dan Colbert (1997) mengemukakan bahwa kemampuan ekonomi mereka menentukan dimana keluarga dapat tinggal sesuai dengan kemampuan ekonominya, tipe kenyamanan secara materi yang mereka miliki dan apakah mereka dapat membayar jasa untuk mengurangi stres.

Bock dalam William, Sawyer, dan Wahlstrom (2006) menyatakan bahwa sebagian orang tua tunggal wanita stabil secara finansial tetapi pendapatan rumah

tangga mereka menurun hingga 50 persen setelah mereka menjadi orang tua tunggal. Dengan menurunnya pendapatan rumah tangga mereka, tidak dapat dipungkiri bahwa menurunnya *standard of living* merupakan hal yang tidak dapat dihindari. Weitzman dalam Williams, Sawyer, dan Wahlstrom (2006) menyatakan bahwa para orang tua tunggal wanita tersebut mengalami penurunan standar kehidupan (*standard of living*) setelah terjadinya perceraian. Alasan utama hal tersebut adalah berkurangnya kontribusi ayah secara drastis dibandingkan sebelum terjadinya perceraian.

Serupa dengan pernyataan Weitzman, Cherlin (dalam Weinraub, Horvath dan Gringlas, 2002) mengungkapkan bahwa setelah terjadinya perceraian, banyak keluarga yang mengalami perubahan dramatis akan status keuangan mereka. Hal ini dikemukakan pula oleh Seccombe & Warner (2004) yang mengatakan bahwa *standard of living* seorang wanita akan menurun setelah terjadi perceraian disebabkan keadaan ekonomi yang memburuk. Standar kualitas pakaian, rekreasi, liburan, dan aspek gaya hidup lainnya yang biasa dijalani sebelum terjadinya perpisahan (baik karena kematian ataupun kematian suami) tidak dapat dilakukan lagi. Dengan terbatasnya keadaan keuangan, pola konsumsi pun berubah secara drastis.

Walaupun tekanan ekonomi menyebabkan pekerjaan menjadi hal yang penting bagi para orang tua tunggal, berdasarkan penelitian yang dilakukan Grief (dalam Weinraub, Horvath, dan Gringlas, 2002) terhadap orang tua tunggal, diketahui bahwa hanya 10 persen orang tua tunggal wanita yang menyatakan bahwa pekerjaan tidak menjadi hal yang menyulitkan. Dengan peran tambahannya sebagai pekerja, membesarkan anak tanpa pasangan memiliki efek signifikan terhadap gaya hidup orang tua tunggal wanita. Sebagai contohnya kesempatan bekerja dapat berkurang karena tuntutan peran mengasuh anak dapat mengganggu jadwal kerja, mengurangi kesempatan untuk lembur, membatasi kesempatan untuk melakukan travel, relokasi, dan pelatihan yang dibutuhkan untuk meningkatkan kemampuan mereka sebagai pegawai. Selain itu, sebagai satu-satunya pencari nafkah dalam keluarga, orang tua tunggal memiliki kemampuan dan kesempatan yang terbatas akan kemajuan di tempat kerja seperti mengikuti

seminar, ditugaskan dinas ke luar kota, dll (Weinraub, Horvath, dan Gringlas, 2002).

Selain berkurangnya kesempatan akan kemajuan di tempat kerja, terdapat tantangan lainnya yang dialami oleh orang tua tunggal wanita yang bekerja. Sanik dan Mauldin (dalam Martin & Colbert, 1997) menyatakan bahwa ketika orang tua tunggal wanita bekerja di luar rumah, *role overload* menjadi bertambah rumit. *Role overload* diartikan Martin dan Colbert (1997) sebagai situasi dimana individu memiliki tanggung jawab dari banyak peran yang berbeda-beda dan menghasilkan pengalaman yang meningkatkan stres. Peran yang dimiliki oleh orang tua tunggal wanita yang bekerja antara lain adalah peran sebagai pekerja, orang tua, ibu sekaligus ayah, dan manajer rumah tangga. Mereka merasa sangat sedikitnya waktu untuk dapat menyelesaikan semua tugas yang menjadi tuntutan dari berbagai macam peran itu merupakan hal yang melelahkan (Galinsky & David, dalam Martin & Colbert, 1997).

Selain *role overload* permasalahan lainnya yang seringkali dialami oleh para orang tua yang bekerja adalah timbulnya *role conflict*. Menurut Martin dan Colbert (1997), *role conflict* dialami orang tua ketika tuntutan pekerjaan bertabrakan dengan tuntutan pengasuhan anak. *Role conflict* juga dikemukakan oleh Williams, Stacey dan Wahlstrom (2006). Mereka mengatakan bahwa *role conflict* merupakan konflik yang terjadi pada saat terdapat harapan dari dua atau lebih peran yang tidak sejalan. Salah satu konflik paling utama yang dialami oleh orang tua yang bekerja adalah ketika ia harus memilih antara mengurus anak yang sakit atau pekerjaan. Weber et al dalam Williams, Stacey, dan Wahlstrom (2006) mengemukakan bahwa *role conflicts* dapat menyebabkan masalah yang berkaitan dengan stres seperti serangan rasa cemas, insomnia, sakit kepala, merasa tertekan, dan kesehatan mental yang buruk.

Diantara banyaknya para orang tua bekerja yang mengalami *role conflict* dan *role overload*, beberapa orang merasakan kesenangan dalam pekerjaan dan keluarga tanpa merasakan tuntutan yang berlebihan dari berbagai macam peran ini. Terdapat kemungkinan bahwa orang tua yang paling tidak mengalami stres dengan peran ganda ini benar-benar menikmati waktu yang mereka habiskan dengan anak-anaknya, bersemangat dengan pekerjaannya, memiliki keahlian *time*

management yang baik, dan pandangan yang positif akan hidup (Martin & Colbert, 1997).

Dikarenakan statusnya yang merupakan orang tua tunggal, peran yang mereka miliki bertambah karena mereka diharuskan mengambil alih peran suami sebagai pencari nafkah utama dalam keluarga dan peran ayah untuk anak. Albrecht (1967) menyatakan bahwa hilangnya figur ayah merupakan aspek yang berpengaruh dalam kehidupan orang tua tunggal wanita. Dengan tidak adanya figur ayah, para orang tua tunggal wanita ini menggantikan peran mereka dalam rumah tangga. Belum lagi pengambil alihan pekerjaan rumah tangga yang biasa dikerjakan laki-laki seperti pertukangan dan perbaikan rumah.

Dengan banyaknya peran yang mereka miliki, orang tua tunggal wanita yang bekerja hanya memiliki waktu sedikit untuk dipakai dalam pengerjaan tugas rumah tangga, mengurus anak, dan minat pribadi. Mereka cenderung membagi waktu mereka antara pekerjaan dan anak, mengabaikan aktivitas sosial dan rekreasi diri mereka sendiri. Tren ini dapat menyebabkan konsekuensi jangka panjang terhadap keahlian mereka dalam mengasuh anak (Sanik & Mauldin dalam Martin & Colbert, 1997).

Berkaitan dengan aktivitas sosial dan pekerjaan, ternyata ketidakmampuan untuk membina hubungan sosial yang menyenangkan di lingkungan kantor diasosiasikan dengan stres kerja (J.A House, 1981 dalam Taylor, 2003), dan kesehatan fisik dan mental yang buruk (Landsbergis, Schnall, Deitz, Friezman, & Pickering, 1992; Repetti, 1993a dalam Taylor, 2003). Selain itu pekerja yang memiliki sedikit kesempatan untuk berinteraksi dengan orang lain memiliki kepuasan yang lebih rendah akan pekerjaannya (C.J Cooper & Marshall, 1976 dalam Taylor, 2003).

Weinraub, Horvath, dan Gringlas (2002) juga menyebutkan bahwa keterlibatan orang tua tunggal wanita pada pengasuhan anak seringkali menjadi berkurang karena meningkatnya tanggung jawab keuangan setelah terjadinya perceraian. Hal ini dapat disebabkan peran barunya sebagai pencari nafkah utama dalam keluarga yang menyebabkan mereka memiliki waktu lebih sedikit dengan anak. Berkurangnya keterlibatan orang tua tunggal wanita pada pengasuhan dapat dilihat pada hasil penelitian yang dilakukan Williams, Stacey, & Wahlstrom

(2006) bahwa sebanyak 49 persen anak dari orang tua tunggal wanita yang bekerja diasuh oleh anggota keluarga atau saudara sedangkan 51 persen sisanya diasuh oleh seseorang yang bukan berasal dari keluarga (*baby sitter*, pembantu rumah tangga, dll). Setelah mereka menjadi orang tua tunggal mereka menghadapi tantangan untuk dapat menyeimbangkan keluarga dan pekerjaan. Para orang tua tunggal ini merasa mereka tidak dapat menghabiskan waktu dengan anak mereka sebanyak yang mereka inginkan. Walaupun begitu, mereka cenderung lebih sering mengobrol dengan anak setelah mereka menjadi orang tua tunggal.

