

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Manajemen Parenting

1. Konsep Manajemen

Manajemen didefinisikan sebagai serangkaian kegiatan spesifik yang meliputi perancangan, pengelolaan, penerapan, dan pemantauan yang dilaksanakan untuk menetapkan dan mencapai sasaran yang telah ditetapkan dengan memaksimalkan sumber daya manusia dan fasilitas yang ada.¹

Konsep manajemen dalam konteks *parenting* merupakan metodologi terstruktur untuk mendidik dan membesarkan anak agar dapat berkembang secara maksimal, yang mencakup tahapan perencanaan, pengorganisasian, implementasi, dan evaluasi dalam pola pengasuhan yang diterapkan oleh wali atau orang tua terhadap anak mereka.²

Berdasarkan pandangan Diana Baumrind, pengasuhan anak (*parenting*) merupakan bentuk interaksi dua arah antara orang tua dan anak yang melibatkan aktivitas pemenuhan nutrisi, perlindungan, edukasi, bimbingan, serta penerapan kedisiplinan kepada anak dalam berbagai situasi.³

¹ Mulyadi and Widi Winarso, *Pengantar Manajemen* (Banyumas: CV. Pena Persada, 2020), 3.

² Yudho Bawono, *Psikologi Parenting* (Yogyakarta: CV. Bintang Semesta Media, 2021), 1.

³ M. Fadlillah and Syifa Fauziah, "Analysis of Diana Baumrind's Parenting Style on Early Childhood Development," *AL-ISHLAH: Jurnal Pendidikan* 14, no. 2 (2022): 2128.

Dalam tahap perencanaan, orang tua harus menetapkan prinsip-prinsip moral yang hendak diajarkan, menyesuaikan strategi pengasuhan berdasarkan tahap perkembangan dan karakteristik unik anak, serta menyusun rutinitas dan kegiatan yang menunjang pertumbuhan optimal mereka. Tahap pengorganisasian meliputi distribusi tugas dan kewajiban antara pasangan orang tua, penciptaan suasana rumah yang mendukung, dan pembentukan pola komunikasi yang efektif dalam unit keluarga.⁴

Fase implementasi mencakup aplikasi metode pengasuhan yang konsisten, pembangunan dialog yang konstruktif dengan anak, serta demonstrasi perilaku teladan dalam kehidupan harian. Tahap evaluasi dilaksanakan melalui observasi terhadap kemajuan anak secara periodik, penilaian terhadap keberhasilan strategi parenting yang diterapkan, dan modifikasi pendekatan jika dibutuhkan agar selaras dengan keperluan anak. Manajemen parenting yang efektif memerlukan kualitas komunikasi yang baik antara anak dan orang tua, implementasi kedisiplinan yang stabil, dan penyediaan support emosional yang memadai.

Dalam praktik manajemen parenting, terdapat variasi gaya pengasuhan, antara lain otoritatif yang memadukan disiplin dengan afeksi, otoriter yang mengutamakan regulasi ketat dengan diskusi yang terbatas, permisif yang menawarkan kebebasan tanpa batas, dan negligent atau mengabaikan yang minim

⁴ Astrid Krisdayanthi, "Penerapan Financial Parenting (Gemar Menabung) Pada Anak Usia Dini," *Pratama Widya : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 4, no. 1 (2019): 3.

memberikan atensi dan partisipasi dalam proses pengasuhan. Melalui pendekatan yang sistematis, adaptif, dan dipenuhi kasih sayang, manajemen parenting menjadi faktor fundamental dalam membentuk anak yang otonom, dapat diandalkan, dan siap menghadapi berbagai tantangan hidup.⁵

Pengasuhan anak (*parenting*) merupakan strategi pengasuhan yang diimplementasikan orang tua terhadap anak mereka. Terdapat beragam metode pendekatan dalam parenting, termasuk melalui cara demokratis, permisif, dan otoriter yang dapat memberikan dampak pada pertumbuhan anak. Adanya variasi karakteristik pada setiap anak mengharuskan adanya adaptasi strategi pengasuhan yang digunakan oleh orang tua agar sesuai dengan personalitas dan kebutuhan spesifik anak. Lebih dari itu, parenting bukan semata-mata kewajiban ibu, melainkan juga ayah beserta lingkungan yang berkontribusi dalam perkembangan anak, seperti keluarga ekstended, institusi pendidikan, dan komunitas.⁶

⁵ Muhammad Sisma Fitra Nurbawono, "Pengaruh Gaya Pengasuhan Orang Tua Terhadap Ketahanan Keluarga Generasi Z Perspektif Psikologis," *International Conference on Islamic Studies (ICIS)* (2024): 419.

⁶ Nurussakinah Daulay, *Psikologi Pengasuhan Bagi Orang Tua Dari Anak-Anak Dengan Gangguan Perkembangan Saraf (Neurodevelopmental Disorders)*, *Sustainability (Switzerland)*, vol. 11 (Jakarta: Kencana, 2020), 1.

2. Jenis-Jenis Parenting

Pada ranah psikologi, ditemukan sejumlah tipe parenting yang lazim dipraktikkan orang tua. Berikut adalah empat jenis utama parenting menurut Maimun yaitu:⁷

a. Pengasuhan Otoritarian (*Authoritarian Parenting*)

Gaya pengasuhan otoritarian dicirikan oleh pendekatan yang sangat rigid dan menuntut dari orang tua terhadap anak. Dalam pola asuh ini, orang tua menetapkan ekspektasi yang sangat tinggi dan mengharuskan anak untuk sepenuhnya patuh pada perintah serta menghargai kerja keras orang tua. Ciri khas dari gaya ini adalah pemberian batasan yang ketat disertai hukuman ketika anak melanggar aturan, di mana hukuman dipandang sebagai metode utama untuk mendisiplinkan perilaku anak. Orang tua dengan gaya ini sering menunjukkan kemarahan, melakukan kekerasan fisik, dan memaksakan peraturan secara kaku tanpa memberikan penjelasan yang memadai. Akibatnya, anak yang dibesarkan dengan pola asuh seperti ini cenderung mengalami masalah kepercayaan diri, sering merasa takut dan tidak

⁷ Maimun, *Psikologi Pengasuhan : Mengasuh Tumbuh Kembang Anak Dengan Ilmu* (Mataram: Sanabil, 2017), 50–52.

bahagia, kesulitan dalam mengambil inisiatif, serta memiliki kemampuan komunikasi interpersonal yang lemah.

b. Pengasuhan Otoritatif (*Authoritative Parenting*)

Pengasuhan otoritatif merupakan pendekatan yang seimbang dan berpusat pada kebutuhan anak, sering disebut juga sebagai gaya demokratis dan adaptif. Dalam gaya pengasuhan ini, orang tua aktif mendorong kemandirian anak sambil tetap mempertahankan kontrol dan panduan yang tepat terhadap tindakan mereka. Orang tua menunjukkan apresiasi dan support ketika anak menampilkan perilaku positif, serta memiliki harapan yang realistis agar anak dapat bertindak sesuai dengan tingkat kedewasaan dan usia mereka. Karakteristik utama gaya ini adalah penetapan standar yang transparan, pengawasan yang konsisten terhadap batasan yang telah ditetapkan, sambil tetap memberikan ruang bagi anak untuk mengembangkan kemandirian. Ketika memberikan konsekuensi atas kesalahan, orang tua melakukannya dengan pertimbangan yang matang dan tidak sewenang-wenang. Hasil dari pola asuh ini adalah anak yang tumbuh dengan kepribadian yang ceria, memiliki kontrol diri yang baik, mandiri, termotivasi untuk berprestasi, mampu membangun relasi positif dengan peer group, dapat bekerja sama dengan orang dewasa, dan memiliki kemampuan manajemen stres yang baik.

c. Pengasuhan Memanjakan (*Indulgent/Permissive Parenting*)

Gaya pengasuhan memanjakan, yang juga dikenal sebagai permisif atau nondirektif, ditandai dengan keterlibatan orang tua yang sangat intensif dalam kehidupan anak namun tanpa disertai kontrol atau tuntutan yang jelas mengenai perilaku yang diharapkan. Orang tua dalam pola asuh ini cenderung memberikan kebebasan penuh kepada anak untuk melakukan apapun yang mereka inginkan tanpa pemberian batasan yang memadai. Konsekuensi negatif dari pendekatan ini adalah anak mengalami kesulitan dalam mengembangkan self-control dan cenderung memiliki ekspektasi bahwa semua keinginan mereka harus dipenuhi. Selain itu, anak juga mengalami kesulitan dalam menghargai orang lain, menunjukkan sifat egosentris yang kuat, kesulitan mengikuti aturan yang ada, dan mengalami hambatan dalam membangun hubungan yang sehat dengan teman sebaya.

d. Pengasuhan Mengabaikan/Lalai (*Neglectful Parenting*)

Gaya pengasuhan mengabaikan atau lalai dikarakteristikan oleh minimnya keterlibatan orang tua dalam aspek-aspek penting kehidupan anak, menciptakan jarak emosional antara orang tua dan anak, atau bahkan sikap lepas tangan total dari orang tua. Dalam pola ini, orang tua menganggap perkembangan dan kebutuhan anak bukanlah prioritas utama, atau mereka memiliki urusan lain yang dianggap lebih

penting daripada pengasuhan. Dampak dari gaya pengasuhan ini sangat merugikan bagi perkembangan anak, menghasilkan individu yang kurang mandiri, memiliki kontrol diri yang buruk, menunjukkan perilaku yang tidak matang sesuai usia, mengalami masalah harga diri, kurang memiliki keterampilan sosial yang memadai, dan merasa terasing dari lingkungan keluarga. Dalam konteks pendidikan, anak-anak dengan latar belakang pengasuhan seperti ini sering menunjukkan perilaku membolos dan kenakalan di sekolah.

3. Pentingnya Parenting dalam Perkembangan Anak

Menurut Elia Safitri & Sri Fatmawati, program *parenting* memberikan kontribusi penting terhadap pengembangan karakter anak melalui berbagai aspek yang saling berkaitan:⁸

a. Prestasi Belajar Anak

Program parenting yang baik menciptakan lingkungan belajar yang kondusif di rumah, mendorong motivasi belajar anak, dan membantu mengoptimalkan potensi akademik mereka. Keterlibatan aktif orang tua dalam proses pendidikan anak terbukti meningkatkan pencapaian akademik dan mengembangkan kebiasaan belajar yang positif.

⁸ Elia Safitri and Sri Fatmawati, "Pentingnya Program Parenting Bagi Orang Tua Terhadap Pembentukan Karakter Anak," *BUNAYYA: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini* 2, no. 2 (2023): 20.

b. Disiplin

Melalui parenting yang konsisten, anak belajar memahami pentingnya aturan dan batasan yang membantu mereka mengembangkan self-control dan kemampuan mengatur diri. Penerapan disiplin yang tepat membantu anak memahami konsekuensi dari tindakan mereka dan membentuk karakter yang bertanggung jawab.

c. Tanggung Jawab

Program parenting yang efektif mengajarkan anak untuk memahami dan melaksanakan kewajiban sesuai dengan usia dan kemampuan mereka. Pemberian tugas dan ekspektasi yang jelas membantu anak mengembangkan rasa accountability dan kemandirian dalam menjalankan berbagai aktivitas.

d. Kasih Sayang dalam Mengawasi Belajar Anak yang Dicontohkan Orangtua

Pendampingan belajar yang dilakukan dengan penuh kasih sayang menciptakan ikatan emosional yang kuat antara orang tua dan anak sekaligus memberikan contoh sikap peduli dan perhatian. Model pengawasan yang penuh cinta ini mengajarkan anak tentang pentingnya dukungan dan empati dalam hubungan interpersonal.

4. Faktor yang Mempengaruhi Parenting

Pola asuh yang diterapkan orang tua dalam mendidik anak tidak terbentuk secara spontan, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor kompleks yang saling berinteraksi. Menurut Kadir, Abdul, terdapat beberapa elemen kunci yang secara signifikan membentuk cara orang tua mengasuh anak mereka.⁹

a. Jenis Kelamin

Perbedaan gender antara ayah dan ibu menciptakan variasi dalam pendekatan pengasuhan, di mana setiap gender memiliki kecenderungan karakteristik tertentu dalam berinteraksi dengan anak. Ayah umumnya lebih menekankan aspek disiplin dan kemandirian, sementara ibu cenderung lebih fokus pada aspek emosional dan nurturing dalam pengasuhan.

b. Kebudayaan

Latar belakang budaya yang dimiliki keluarga sangat menentukan nilai-nilai, norma, dan tradisi yang akan ditransmisikan kepada anak melalui proses pengasuhan. Setiap kultur memiliki standar dan ekspektasi yang berbeda mengenai perilaku anak yang dianggap tepat dan cara mendidik yang sesuai.

⁹ Abdul Kadir, "Pola Asuh Orang Tua (Faktor Eksternal Terhadap Prestasi Belajar Siswa)," *Jurnal Alasma: Media Informasi dan Komunikasi Ilmiah* Vol. 2, no. 2 (2020): 155.

c. Status Sosial

Posisi sosial ekonomi keluarga mempengaruhi akses terhadap sumber daya, pendidikan, dan peluang yang dapat disediakan untuk anak. Keluarga dengan status sosial yang berbeda akan memiliki prioritas dan strategi pengasuhan yang beragam sesuai dengan kemampuan dan aspirasi mereka.

d. Kelelahan Bekerja

Tingkat kelelahan fisik dan mental akibat aktivitas pekerjaan dapat mengurangi energi dan kesabaran orang tua dalam menjalankan peran pengasuhan secara optimal. Kondisi lelah yang berkepanjangan seringkali menyebabkan orang tua menjadi kurang responsif dan lebih mudah emosional dalam menghadapi perilaku anak.

e. Kebosanan di Rumah

Rutinitas domestik yang monoton dapat mempengaruhi mood dan motivasi orang tua dalam menjalankan tugas pengasuhan dengan antusias. Kebosanan ini dapat menyebabkan kurangnya kreativitas dalam menciptakan aktivitas yang stimulatif bagi perkembangan anak.

f. Pengaruh Didikan Orang Tua

Ketika Kecil Pengalaman masa kecil orang tua dengan pola asuh yang mereka terima cenderung mempengaruhi cara mereka mendidik anak di kemudian hari. Pola pengasuhan yang dialami di masa lalu

seringkali menjadi referensi atau justru dihindari dalam menerapkan metode pengasuhan kepada generasi berikutnya.

g. Pengaruh Lingkungan

Kondisi lingkungan sekitar tempat tinggal, termasuk tetangga, komunitas, dan kondisi sosial setempat, turut membentuk perspektif orang tua tentang cara mengasuh anak yang dianggap sesuai. Interaksi dengan lingkungan sosial memberikan contoh dan standar perbandingan yang mempengaruhi keputusan pengasuhan.

h. Pengaruh Agama

Keyakinan dan ajaran agama memberikan panduan moral serta *framework* nilai-nilai yang menjadi dasar dalam mendidik anak. Prinsip-prinsip religius seringkali menjadi acuan utama dalam menentukan apa yang boleh dan tidak boleh dilakukan dalam proses pengasuhan.

B. Orang tua tunggal

Orangtua tunggal (*single parent*) merupakan situasi dimana seorang individu menjalankan peran pengasuhan anak secara mandiri tanpa kehadiran atau dukungan dari pasangan hidup. Kondisi menjadi orangtua tunggal ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, yakni perceraian secara legal (cerai hidup) dimana pasangan suami istri secara resmi mengakhiri ikatan pernikahan melalui proses hukum yang sah, meninggalnya salah satu orang tua (cerai mati) akibat

sakit, kecelakaan, atau sebab lainnya yang menyebabkan pasangan yang tertinggal harus mengasuh anak sendirian, perpisahan tanpa cerai resmi dimana pasangan memutuskan untuk hidup terpisah namun tidak melalui proses perceraian legal, serta penelantaran oleh salah satu pasangan yang memilih meninggalkan keluarga dan tidak lagi bertanggung jawab terhadap kewajiban sebagai orang tua, sehingga menyebabkan pasangan yang ditinggalkan harus mengambil alih seluruh tanggung jawab pengasuhan anak secara sendirian.¹⁰

Orangtua tunggal merupakan kondisi dimana hanya satu figur parental, baik ayah maupun ibu, yang bertugas mengasuh dan membesarkan anak-anak mereka tanpa keberadaan pasangan hidup. Menjalani kehidupan sebagai orangtua tunggal bukanlah hal yang mudah, terutama setelah mengalami kehilangan salah satu anggota keluarga seperti suami atau istri, karena seluruh beban dan tanggung jawab harus dipikul secara individual. Seseorang dapat mengambil peran sebagai orangtua tunggal karena beberapa faktor utama, yaitu perceraian antara pasangan, kematian salah satu pasangan, dan kehamilan yang terjadi di luar ikatan pernikahan yang sah. Orangtua tunggal atau yang sering dikenal dengan istilah *the Single-parent family* (keluarga duda/janda) adalah struktur keluarga yang terdiri dari satu figur orangtua (ayah atau ibu) bersama dengan anak-anaknya, dimana kondisi ini umumnya terbentuk melalui proses

¹⁰ Stella Vania Puspitasari, "Mengetahui Single Parent," *Jesuit Indonesia*, no. Internos Newsletter Edisi Khusus (2021): 3.

perceraian resmi, kematian pasangan, atau ditinggalkan oleh pasangan yang melanggar komitmen pernikahan.¹¹

1. Peran Orang Tua Tunggal dalam Mendidik Anak

Menurut Meryland Suryati & Emmy Solina, peran orang tua tunggal dalam mengasuh dan mendidik anak memiliki kompleksitas tersendiri, terutama ketika harus menjalankan peran ganda sebagai ayah sekaligus ibu.¹² Penelitian mereka mengidentifikasi beberapa aspek krusial yang harus diperhatikan orang tua tunggal dalam proses pengasuhan anak, khususnya dalam lingkungan yang penuh tantangan. Terdapat tiga aspek utama dalam peran orang tua tunggal:

a. Penanaman Nilai Moral dan Norma Terhadap Anak

Orang tua tunggal berperan sebagai agen sosialisasi utama dalam menanamkan nilai-nilai kebaikan, sopan santun, kejujuran, dan norma-norma masyarakat kepada anak melalui proses sosialisasi informal. Penanaman nilai moral ini menjadi bekal penting bagi anak agar tidak terpengaruh negatif oleh lingkungan bermain dan tempat tinggalnya.

¹¹ Ibnu Rauf, Jetty E T Mawara, and Titiek Mulianti, "Peran Ibu Sebagai Orang Tua Tunggal Dalam Keluarga Di Desa Gotowasi Kecamatan Maba Selatan Kabupaten Halmahera Timur," *E-Journal* 16, no. 3 (2023): 2.

¹² Meryland Suryati and Emmy Solina, "Peran Ibu Sebagai Orang Tua Tunggal Dalam Mendidik Anak Di Desa Lancang Kuning Utara," *Jurnal Masyarakat Maritim* 3, no. 2 (2019): 5–8.

b. Menerapkan Disiplin terhadap Anak

Orang tua tunggal harus menanamkan sikap disiplin sejak dini agar anak memiliki keteraturan dalam waktu dan perilaku, meskipun menghadapi kendala seperti keterbatasan waktu pengawasan dan kurangnya ketegasan dalam memberikan sanksi. Disiplin diperlukan untuk membantu anak mengembangkan kontrol diri dan kepatuhan terhadap aturan.

c. Melakukan Kontrol terhadap Anak

Pengawasan, pengendalian, dan pemeriksaan terhadap aktivitas anak menjadi aspek krusial, terutama ketika orang tua tunggal harus bekerja dan tidak selalu berada di rumah. Kontrol ini penting untuk memantau perkembangan karakter anak dan mencegah pengaruh negatif dari lingkungan sekitar yang dapat membentuk perilaku dan tutur bicara anak.

d. Tantangan yang Dihadapi Orang Tua Tunggal

Menurut Cahyani, Kurnia Dwi, transisi menjadi orang tua tunggal membawa berbagai tantangan kompleks yang harus dihadapi dalam kehidupan sehari-hari. Proses adaptasi terhadap peran baru ini seringkali

menimbulkan dampak psikologis dan sosial yang signifikan bagi individu yang mengalaminya.¹³

Tantangan utama yang dihadapi orang tua tunggal meliputi:

a. Masalah Psikologis

Pada fase awal menjadi orang tua tunggal, individu mengalami kondisi mental yang rendah, merasa terpuruk dan kehilangan harapan bahwa kehidupan mereka akan kembali bahagia. Kondisi psikologis ini merupakan respons natural terhadap perubahan drastis dalam struktur keluarga dan tanggung jawab hidup.

b. Masalah Sosial

Orang tua tunggal menghadapi stigma sosial dari lingkungan masyarakat tempat tinggal yang cenderung memandang rendah atau memberikan penilaian negatif terhadap status mereka. Diskriminasi sosial ini menambah beban psikologis dan menciptakan tantangan tambahan dalam proses penyesuaian diri terhadap peran baru sebagai orang tua tunggal.

Menurut Janah, Miftahul, tantangan yang dihadapi orang tua tunggal tidak hanya terbatas pada aspek psikologis dan sosial, tetapi juga meluas pada berbagai dimensi kehidupan yang dapat mempengaruhi kualitas pengasuhan

¹³ Kurnia Dwi Cahyani, "Masalah Dan Kebutuhan Orang Tua Tunggal Sebagai," *E-Journal Bimbingan dan Konseling* 876, no. sosial (2013): 161.

dan perkembangan anak. Tantangan-tantangan tersebut saling berinteraksi dan menciptakan kompleksitas dalam menjalankan peran sebagai orang tua tunggal.¹⁴

a. Keterbatasan Sumber Daya Ekonomi

Banyak orang tua tunggal menghadapi kendala finansial yang signifikan, membatasi akses terhadap layanan pendidikan berkualitas, kesehatan, dan aktivitas ekstrakurikuler yang penting bagi perkembangan moral dan sosial anak. Keterbatasan ekonomi ini dapat berdampak pada menurunnya kualitas pengalaman dan kesempatan yang dapat membantu anak memahami serta menerapkan nilai-nilai moral yang penting.

b. Dinamika Hubungan Interpersonal dalam Keluarga

Anak-anak dari keluarga orang tua tunggal seringkali merasa kurang mendapatkan perhatian emosional dan dukungan yang dibutuhkan, yang dapat mempengaruhi kemampuan mereka membangun hubungan sehat dengan orang lain dan mengembangkan empati. Pembagian perhatian dan waktu orang tua antara pekerjaan, rumah tangga, dan anak dapat mengakibatkan kurangnya konsistensi dalam pengasuhan dan pembelajaran nilai-nilai moral.

¹⁴ Miftahul Janah, "Analisis Faktor Penyebab Degradasi Moral Sopan," *Jurnal Bimbingan dan Konseling* 11, no. 1 (2024): 16–19.

c. Faktor-Faktor Sosial dan Budaya

Stigma sosial terhadap keluarga orang tua tunggal dapat mempengaruhi persepsi masyarakat terhadap anak-anak dalam keluarga tersebut, yang berpotensi menimbulkan penilaian negatif dari teman sebaya atau masyarakat. Tekanan sosial ini dapat mempengaruhi harga diri anak, cara mereka memandang diri sendiri, serta kemampuan mereka untuk berintegrasi secara positif dengan masyarakat.

d. Perubahan Struktur Keluarga dan Peran Gender

Orang tua tunggal harus mengambil peran ganda sebagai penyedia nafkah sekaligus pengasuh, yang menciptakan beban berat dan perasaan tidak memadai dalam menjalankan peran mereka. Kesulitan mencapai keseimbangan antara pekerjaan dan pengasuhan anak menjadi tantangan besar yang dapat mempengaruhi kualitas pengasuhan dan interaksi antara orang tua dengan anak.

2. Cara Mengatasi Tantangan sebagai Orang Tua Tunggal

Menurut Prayoga Pangestu dan Amin Tohari, menghadapi tantangan sebagai orang tua tunggal memerlukan strategi komprehensif yang melibatkan berbagai sumber dukungan dan kekuatan internal. Proses pemulihan dan adaptasi terhadap peran baru ini tidak dapat dilakukan secara individual, melainkan membutuhkan jaringan support system yang solid

untuk membantu mengatasi berbagai kesulitan emosional dan praktis yang dihadapi.¹⁵

Strategi Mengatasi Tantangan Orang Tua Tunggal:

a. Dukungan Komunitas

Bergabung dengan komunitas sesama orang tua tunggal atau kelompok support memberikan rasa kebersamaan dan pemahaman dari individu yang mengalami situasi serupa. Komunitas ini menjadi wadah untuk berbagi pengalaman, saling memberikan motivasi, dan mendapatkan solusi praktis dari masalah-masalah yang dihadapi dalam pengasuhan anak.

b. Dukungan Psikolog Online

Memanfaatkan layanan konseling atau terapi psikologi secara online memberikan akses yang mudah dan fleksibel untuk mendapatkan bantuan profesional dalam mengatasi trauma, stres, dan masalah emosional. Dukungan psikologis ini membantu orang tua tunggal memproses perasaan dan mengembangkan mekanisme coping yang sehat.

¹⁵ Prayoga Pangestu and Amin Tohari, "Strategi Mengatasi Stres Dan Mempertahankan Kesejahteraan Keluarga Pada Orang Tua Tunggal: Studi Kasus Pamulang Barat," *RISOMA : Jurnal Riset Sosial Humaniora dan Pendidikan* 2, no. 2 (2024): 29.

c. Interaksi dengan Teman-Teman

Mempertahankan dan memperkuat hubungan sosial dengan teman-teman memberikan outlet emosional dan dukungan moral yang penting. Interaksi sosial yang positif membantu mengurangi isolasi dan memberikan perspektif baru dalam menghadapi tantangan sehari-hari.

d. Doa dan Spiritualitas

Mengandalkan kekuatan spiritual melalui doa dan praktik keagamaan memberikan ketenangan batin dan harapan dalam menghadapi kesulitan. Aspek spiritual ini menjadi sumber kekuatan internal yang membantu orang tua tunggal menemukan makna dan tujuan dalam perjalanan hidup mereka.

e. Kemandirian dalam Mencari Kekuatan

Mengembangkan kemampuan untuk menggali potensi dan kekuatan diri sendiri melalui refleksi, pengembangan hobi, atau aktivitas yang meningkatkan kepercayaan diri. Kemandirian emosional ini membantu orang tua tunggal menjadi lebih resilient dan mampu mengatasi rasa sakit hati serta kenangan buruk dari masa lalu.

Menurut Dara Nurfitri & Siti Waringah, selain dukungan eksternal, faktor internal berupa ketangguhan pribadi memegang peranan krusial dalam membantu orang tua tunggal bangkit dari keterpurukan dan beradaptasi dengan peran baru mereka. Ketangguhan pribadi ini tidak hanya

berfungsi sebagai mekanisme pertahanan diri, tetapi juga sebagai motor penggerak untuk transformasi positif dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan.¹⁶

Aspek-Aspek Ketangguhan Pribadi Orang Tua Tunggal:

a. Fungsi Ketangguhan Pribadi

Ketangguhan pribadi berfungsi membantu proses adaptasi setelah kehilangan pasangan, mengurangi dampak negatif dari stres akibat tekanan berbagai permasalahan, serta mengurangi penilaian negatif terhadap situasi yang mengancam. Selain itu, ketangguhan ini meningkatkan harapan untuk melakukan koping yang berhasil, memperkuat ketahanan terhadap stres, dan membantu individu melihat kesempatan sebagai latihan untuk mengambil keputusan yang tepat.

b. Tiga Dimensi Ketangguhan Pribadi

Dimensi komitmen mengacu pada dedikasi dan keterikatan kuat terhadap tujuan hidup dan tanggung jawab sebagai orang tua. Dimensi kontrol mencerminkan keyakinan bahwa individu memiliki kemampuan untuk mengendalikan situasi dan mengambil keputusan yang mempengaruhi hidupnya. Dimensi tantangan menunjukkan kemampuan

¹⁶ Dara Nurfitri and Siti Waringah, "Ketangguhan Pribadi Orang Tua Tunggal : Studi Kasus Pada Perempuan Pasca Kematian Suami," *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)* 4, no. 1 (2019): 22–23.

untuk melihat perubahan dan kesulitan sebagai peluang pertumbuhan dan pembelajaran, bukan sebagai ancaman.

c. Faktor Pembentuk Ketangguhan (Dasar)

Penguasaan pengalaman merujuk pada kemampuan belajar dari pengalaman hidup sebelumnya untuk menghadapi situasi baru. Perasaan positif mencakup kemampuan mempertahankan optimisme dan sikap konstruktif meskipun menghadapi kesulitan. Pola asuh orang tua dalam masa kecil memberikan fondasi karakter dan resiliensi yang mempengaruhi kemampuan menghadapi tantangan di masa dewasa.

d. Faktor Internal

Karakteristik kepribadian yang mendukung ketangguhan meliputi sifat penyabar yang membantu menghadapi proses adaptasi secara bertahap, sikap banyak bersyukur yang mempertahankan perspektif positif terhadap kehidupan, dan komitmen kuat terhadap nilai-nilai agama yang memberikan makna dan tujuan hidup. Ketiga karakteristik ini bekerja sinergis dalam membangun kekuatan mental dan emosional.

e. Faktor Eksternal

Motivasi dari melihat tumbuh kembang anak memberikan tujuan dan makna dalam menjalankan peran sebagai orang tua tunggal. Mengingat pesan atau nasihat dari almarhum suami menjadi sumber

kekuatan spiritual dan emosional yang membantu dalam pengambilan keputusan. Dukungan dari keluarga dan teman-teman dalam bentuk nasihat, semangat, dan bantuan materiil memberikan jaringan support system yang memperkuat resiliensi dan kemampuan bertahan dalam menghadapi berbagai tantangan.