

# REGULASI DIRI ORANG TUA TUNGGAL DALAM MENGASUH ANAK

Lina Sugiarti  
Aneke Dewi Rahayu

Program Studi Psikologi  
Fakultas Bisnis & Humaniora  
Universitas Teknologi Yogyakarta  
Email : [Lina33495@gmail.com](mailto:Lina33495@gmail.com)

## ABSTRAK

*Setiap orang pasti menginginkan keluarga yang utuh dan kokoh yang di dalamnya terdapat ayah, ibu dan anak. Namun terkadang apa yang seseorang inginkan tidak selalu dapat terwujud karena berbagai macam faktor. Menjalani peran sebagai orang tua tunggal berarti mengalami perubahan dimana perubahan ini dapat menimbulkan masalah, sebab seseorang yang semula berperan hanya sebagai ibu maupun ayah saja, sekarang harus berperan ganda (Perlmutter & Hall, 1985). Perempuan sebagai single mother membutuhkan perjuangan yang cukup berat untuk membesarkan anak, termasuk memenuhi kebutuhan hidup keluarga dan yang lebih memberatkan diri adalah anggapan-anggapan dari lingkungan yang sering memojokkan para single mother. Regulasi diri merupakan kemampuan seseorang dalam mengontrol, mengatur, dan mengevaluasi perilakunya untuk mencapai tujuan final atau goals sukses dalam kehidupan dengan menggunakan berbagai strategi reaktif agar apa yang dilakukannya sesuai tujuan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui regulasi diri orang tua tunggal dalam mengasuh anak. Subjek penelitian ini adalah 3 ibu tunggal yang memiliki anak dan masih produktif bekerja. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan observasi, dan wawancara. Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ibu tunggal mampu dalam meregulasi dirinya dengan baik. Ketiga subjek sudah mempunyai tujuan yang jelas dan rencana untuk mengatur tingkah lakunya terhadap anak. Hal ini merujuk seperti yang diutarakan oleh Carver & Scheier (2008) bahwa salah satu syarat tercapainya regulasi diri yang efektif adalah dengan tersedianya standar dan tujuan yang jelas.*

**Kata Kunci:** Mengasuh anak, Orang tua tunggal, Regulasi Diri

## SELF REGULATION SINGLE PARENT IN PARENTING

Lina Sugiarti  
Aneke Dewi Rahayu

Psychology Study Program,  
Faculty of Business & Humanities  
University of Technology Yogyakarta  
Email : [Lina33495@gmail.com](mailto:Lina33495@gmail.com)

### ABSTRACT

*Everyone definitely wants a complete and strong family in which there are father, mother and children. However, sometimes what a person wants cannot always be realized due to various factors. Undergoing the role of a single parent means experiencing changes where these changes can cause problems, because someone who originally played only as a mother or father, now has to play a dual role (Perlmutter & Hall, 1985). Women as single mothers need a pretty tough struggle to raise children, including meeting the needs of family life and what is even more burdensome are the assumptions from the environment that often corner single mothers. Self-regulation is a person's ability to control, regulate, and evaluate his behavior to achieve final goals or goals of success in life by using various reactive strategies so that what he does is in line with his goals. This study aims to determine the self-regulation of single parents in raising children. The subjects of this study were 3 single mothers who have children and are still working productively. This study uses a qualitative research method with a case study approach. Data collection techniques were carried out by observation and interviews. The results of the study can be concluded that single mothers are able to regulate themselves well. The three subjects already have clear goals and plans to regulate their behavior towards children. This refers to what was stated by Carver & Scheier (2008) that one of the conditions for achieving effective self-regulation is the availability of clear standards and objectives.*

**Keywords:** Parenting, Single Parent, Self Regulation