

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### 2.1 *Single Parent*

##### 2.1.1. Pengertian *Single Parent*

Haffman (1997) mengatakan *single parent* adalah orang tua yang merangkap ayah sekaligus ibu atau sebaliknya, dalam membesarkan dan mendidik anak serta mengatur kehidupan keluarga karena perubahan dalam struktur keluarga akibat perceraian, ditinggal pasangan hidup atau kematian.

Pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa *single parent* merupakan orang tua yang telah berpisah dengan pasangannya, baik ayah maupun ibu dan memiliki tanggung jawab untuk membesarkan, mendidik dan melindungi anaknya.

Subjek dalam penelitian ini dikhususkan pada ibu *single parent* yang dikarenakan perceraian, maka dalam penelitian ini ibu *single parent* yang dimaksudkan adalah istri yang telah berpisah (cerai hidup) dengan suami dari pernikahan yang sah secara hukum, memiliki anak (kandung) dan memiliki hak atas pengasuhan anak. Oleh karena itu sebagai ibu *single parent* selain berkewajiban untuk mengasuh anak, ibu juga harus menggantikan peran ayah sebagai kepala keluarga, pengambil keputusan, dan pencari nafkah.

### **2.1.2. Permasalahan yang Dihadapi oleh Ibu *Single Parent* setelah Bercerai**

Mereka yang berperan sebagai *single parent* akan berhadapan dengan banyak tekanan. Tekanan tersebut utamanya adalah finansial. Mereka cenderung lemah secara finansial apalagi jika suami gagal dalam memberikan dukungan finansial pada keluarga yang ditinggalkannya. Mereka juga menghabiskan uang yang lebih banyak untuk anak-anaknya dari pada yang mereka habiskan untuk kepentingan pribadi (Olson & DeFrain, 2000). Faktor finansial bukanlah satu-satunya tekanan yang ditemui oleh ibu *single parent*, suatu penelitian mengenai *single parent* menunjukkan bahwa mengasuh anak sendirian lebih dapat menyebabkan stres bagi ibu *single parent* dibandingkan dengan orang tua yang utuh, meskipun ibu adalah seorang yang berpendidikan dan memiliki kondisi finansial yang mencukupi (Brooks, 1999).

## **2.2 Parenting Stress**

### **2.2.1. Pengertian Stres**

Menurut Baum (dalam Taylor, 1999) stres merupakan emosi negatif yang disertai dengan biokimia, fisiologis, kognitif dan perubahan perilaku seseorang dikarenakan adanya kondisi yang menyulitkan.

Istilah stres biasanya digunakan merujuk pada kondisi lingkungan yang memicu terjadinya psikopatologi. Banyak definisi stres yang menekankan hubungan antara individu dan lingkungan. Salah satunya pengertian stres menurut Lazarus dan Folkman (1984, dalam Taylor, 1999) stres merupakan konsekuensi dari proses penilaian pada diri seseorang mengenai apakah dirinya memiliki

kemampuan untuk dapat memenuhi tuntutan lingkungannya, sehingga stres muncul ketika seseorang berada situasi tertentu dan situasi tersebut dinilai melebihi kapasitas kemampuan yang dimiliki individu. Menurut Cannon pada tahun 1932 (Garnezy, 1983; Taylor, 1991 dalam Smet, 1994) bahwa tubuh akan cepat terangsang dan termotivasi melalui sistem saraf simpatetik dan endokrin apabila organisme tersebut merasakan kehadiran suatu ancaman.

Hans Selye seorang dokter, pada tahun 1936 memperkenalkan sindrom adaptasi menyeluruh (*general adaptation syndrome - GAS*), suatu gambaran respons biologis untuk bertahan dan mengatasi stres fisik, terdapat tiga fase dalam model ini, yaitu (Davidson, dkk., 2012) :

1. Pada fase pertama, yaitu reaksi alarm (*alarm reaction*), sistem saraf otonom diaktifkan oleh stres. Jika stres terlalu kuat, terjadi luka pada saluran pencernaan, kelenjar adrenalin membesar, dan thimus menjadi lemah.
2. Pada fase kedua, resistensi (*resistance*), organisme beradaptasi dengan stres melalui berbagai mekanisme coping yang dimiliki.
3. Jika stresor menetap atau organisme tidak mampu merespons secara efektif, terjadi fase ketiga, yaitu suatu tahap kelelahan (*exhaustion*) yang amat sangat, dan organisme mati atau menderita kerusakan yang tidak dapat diperbaiki.

Pengertian stres dari Selye seperti yang telah didefinisikan oleh beberapa peneliti yang mengikuti pendapat Selye adalah sebagai respon terhadap kondisi lingkungan dan didefinisikan berdasarkan kriteria yang sangat beragam seperti

penderitaan emosional, deteriorasi kinerja atau berbagai perubahan fisiologis seperti meningkatnya konduktan kulit atau meningkatnya hormon tertentu (Davidson, dkk., 2012). Beberapa peneliti lain melihat stres sebagai suatu stimulus, yang seringkali disebut stresor, dan bukan suatu respon, dan mengidentifikasinya dengan suatu daftar panjang berbagai kondisi lingkungan, seperti sengatan listrik, kebosanan, stimuli yang tidak dapat dikendalikan, berbagai bencana kehidupan, masalah sehari-hari dan kurang tidur (Davidson, dkk., 2012).

Stimuli-stimuli tersebut sebagian besar digambarkan sebagai pengalaman yang tidak menyenangkan bagi seseorang. Terdapat berbagai macam cara bagi seseorang untuk merespon berbagai tantangan hidup. Setiap individu memiliki lika-liku hidupnya yang bermacam-macam dan karakteristik personal yang berbeda (*individual differences*) sehingga suatu peristiwa tertentu tidak menimbulkan stres dalam tingkat yang sama pada setiap orang (Davidson, dkk., 2012). Berdasarkan pengertian-pengertian stres yang telah dijabarkan, dapat disimpulkan bahwa stres merupakan suatu kondisi dimana seseorang merasakan ketidakseimbangan antara kemampuan yang dimiliki dengan tuntutan yang ada.

#### **2.2.1.1. Sumber Stres**

Berikut adalah sumber-sumber stres (Sarafino, 1990 dalam Smet, 1994):

1. Sumber stres yang berasal dari dalam diri

Terkadang sumber stres terdapat di dalam diri, salah satunya kesakitan.

Stres dapat muncul melalui penilaian seseorang terhadap kekuatan

motivasional atau mengatasi konflik. Tingkat stres yang dirasakan tergantung dari keadaan rasa sakit dan umur seseorang.

2. Sumber stres yang berasal dari keluarga

Sumber ini dapat muncul dari interaksi di antara para anggota keluarga, seperti: perselisihan antara anggota keluarga, memiliki tujuan yang berbeda dan lain-lain. Contoh lainnya adalah ketika orang tua kehilangan anaknya akibat kematian, mereka akan merasa kehilangan arti. Ibu akan merasa kehilangan harapan dan masa depan. Tak hanya itu, ibu juga akan merasa kehilangan identitas dan peran sebagai ibu.

3. Sumber stres yang berasal dari komunitas

Adanya interaksi seseorang dengan lingkungan luar dapat melengkapi stres. Salah satu contohnya adalah pekerjaan. Ada beberapa faktor dari pekerjaan yang dapat membuat seseorang stres, seperti tuntutan kerja, jenis pekerjaan dan lingkungan pekerjaan yang kurang kondusif.

4. Sumber stres yang berasal dari lingkungan

Lingkungan yang dimaksudkan adalah lingkungan fisik seperti kebisingan, suhu yang terlalu panas, angin badai, kesesakan dan faktor lain yang berasal dari alam.

Setiap tahap perkembangan manusia akan dihadapkan pada tugas-tugas perkembangan berupa tuntutan lingkungan yang spesifik (Smet, 1994). Menurut Goodyer (1998, dalam Smet, 1994) kejadian hidup yang penuh stres akan ditemui seseorang mulai dari kehamilan. Kemudian pada masa pertengahan kanak-kanak, keluarga memiliki peran penting untuk melindungi anak dari keadaan stres. Pada

masa remaja, segala urusan akan menjadi lebih pribadi dan tidak terlalu melibatkan keluarga, sedangkan pada masa dewasa, terdapat jenis tugas yang berbeda dari sebelumnya, seperti tugas menjadi orang tua, bekerja, kematian pasangan dan teman.

### **2.2.2. Pengertian *Parenting* (Pengasuhan)**

Arti pengasuhan adalah proses mengasuh, dimana mengasuh adalah menjaga, merawat dan mendidik anak (KBBi online, 2014). Pengasuhan merupakan salah satu peran seorang ibu terhadap anaknya. Menurut Holditch-Davis dan Miles (2005) pengasuhan pada anak merupakan suatu proses yang kompleks dimana melibatkan tanggung jawab terhadap perkembangan anak, termasuk pemeliharaan dasar, pengajaran, sosialisasi dan melindungi anak. Saat proses pengasuhan berlangsung, orang tua memiliki banyak tuntutan seperti memberikan kebutuhan primer (makan, minum, pakaian, perlindungan) serta kebutuhan yang lain seperti kasih sayang, afeksi, atensi dan dukungan (Deater-Deckard, 2004). Berdasarkan pengertian yang ada, pengasuhan adalah proses kompleks yang melibatkan tanggung jawab untuk mengasuh anak, mulai dari kebutuhan primer hingga kebutuhan lain yang mendukung perkembangan anak.

### **2.2.3. Pengertian *Parenting Stress***

Deater-Deckard (2004) mendefinisikan *parenting stress* sebagai suatu proses yang mengarah kepada reaksi psikologis dan fisiologis tidak menyenangkan yang muncul dari usaha untuk beradaptasi dengan berbagai tuntutan sebagai orang tua. *Parenting stress* merupakan rangkaian proses dimana didalamnya meliputi *aversive psychological* dan reaksi fisiologis. *Aversive*

*psychological* terdiri dari perasaan dan keyakinan bersifat negatif baik terhadap diri sendiri maupun anak. Pengertian tersebut menggambarkan kondisi orang tua yang merasa kesulitan dalam menjalankan perannya sebagai orang tua, terlebih dengan adanya tekanan-tekanan lain dalam kehidupan sehari-hari, sehingga yang terjadi adalah munculnya perasaan dan keyakinan negatif baik terhadap kemampuan diri sendiri dalam mengasuh maupun terhadap anak.

*Parenting stress* digambarkan sebagai kecemasan dan ketegangan yang berlebihan dan berhubungan dengan peran orang tua serta interaksi orang tua-anak (Abidin, 1995 dalam Ahern, 2004). Selain itu, *parenting stress* juga sering diartikan sebagai hasil ketidakseimbangan antara harapan orang tua terhadap diri sendiri dan harapan orang tua terhadap anak. Akibat ketidakseimbangan harapan tersebut dapat mempengaruhi keberfungsian keluarga dan perilaku pengasuhan. Model stres yang dibuat oleh Abidin (Ahern, 2004) mendorong kearah tidak berfungsinya pengasuhan orang tua terhadap anak dan menjelaskan ketidaksesuaian respon orang tua dalam menanggapi masalah yang dihadapi oleh anak-anak mereka.

#### **2.2.4. Karakteristik atau Aspek *Parenting Stress***

Pada model *parenting stress* oleh Abidin (1995, dalam Deater-Deckard, 2004) terdapat aspek-aspek yang dapat mengindikasikan adanya *parenting stress* pada orang tua. Berikut aspek-aspek tersebut:

##### **1. *Parent Domain (The Parent Distress)***

Aspek ini menunjukkan bahwa perasaan stres orang tua merupakan faktor pribadi atau pengalaman pribadi orang tua. Tingkat *parenting stress* ini

berhubungan dengan karakteristik individu (gender, keluarga, mood, keyakinan mengenai perkembangan anak dan ide bagaimana dapat mengasuh anak dengan baik) (Abidin, 1995 dalam Ahern, 2004).

Berikut indikator-indikator yang ada dalam domain ini:

*a. Feelings of competence*

Segala sesuatu hal yang berhubungan dengan kemampuan orang tua dalam menjalankan peran pengasuhan dan seringkali merasakannya. Orang tua seringkali merasakan adanya tuntutan dari peran dan merasa memiliki kekurangan dalam peran tersebut.

*b. Social Isolation*

Keadaan hubungan orang tua dengan lingkungan sosialnya, bagaimana derajat dukungan dari orang sekitarnya. Orang tua merasa kurang mendapatkan dukungan dari lingkungannya atau terasingkan.

*c. Restriction imposed by parent role*

Segala sesuatu hal yang berhubungan dengan pembatasan kebebasan pribadi. Pembatasan yang dimaksud adalah seperti orang tua merasa bahwa dirinya telah dikendalikan oleh kondisi anaknya. Seringkali muncul kekecewaan dan kemarahan pada orang tua.

*d. Relationship with spouse*

Adanya konflik pada hubungan pasangan mungkin dapat menjadi sumber stres. Bagaimana persepsi individu mengenai dukungan secara emosi dan fisik dari pasangan.

*e. Health of parent*

Keadaan kesehatan subjek dimana kesehatan subjek berkontribusi pada *parenting stress*. Stabilitas kesehatan orang tua dapat dipengaruhi karena proses pengasuhan.

*f. Parent depression*

Merupakan status efektif orang tua dimana muncul gejala-gejala depresi mulai dari ringan hingga menengah. Salah satu gejala depresi ringan adalah munculnya perasaan bersalah hingga kehilangan energi.

*g. Attachment*

Seberapa dekat orang tua dengan anak dan kemampuan orang tua melihat serta merespon kebutuhan yang dibutuhkan oleh anak. Kedekatan emosional yang ada dapat mempengaruhi perasaan orang tua.

*2. Child Domain (The Difficult Child)*

Pada aspek ini menunjukkan bahwa perilaku anak sering terlibat dalam proses pengasuhan. Perilaku anak akan mempermudah atau justru mempersulit karena orang tua merasa bahwa anak memiliki karakteristik yang mengganggu.

Berikut indikatornya (Abidin, 1995 dalam Ahern, 2004):

*a. Child adaptability*

Kemampuan anak untuk menerima perubahan di lingkungan sosial maupun fisik. Segala sesuatu yang berhubungan dengan penyesuaian diri anak. Segala sesuatu yang berhubungan dengan adaptabilitas anak.

b. *Child demands*

Pengalaman orang tua dimana anak sering meminta perhatian dan bantuan dari orang tua. Anak tidak mampu melakukan secara mandiri.

c. *Child mood*

Keadaan afektif anak atau keadaan yang berhubungan dengan suasana hati anak. Orang tua merasa bahwa anak kehilangan perasaan-perasaan positif. Adanya perubahan susana hati pada anak dapat mempengaruhi orang tua.

d. *Distractibility*

Karakteristik perilaku anak yang dapat mengganggu orang tua dan sulit mengikuti perintah orang tua.

e. *Acceptability of child to parent*

Karakteristik anak yang berhubungan dengan harapan orang tua. *Parenting stress* yang dapat muncul karena menurunnya kondisi anak, baik intelektual, fisik dan/atau emosi yang tidak sesuai dengan harapan orang tua.

f. *Child reinforced parent*

Pengalaman orang tua saat berinteraksi dengan anak. Apakah orang tua mendapatkan penguatan positif atau tidak dari anak.

### 2.2.5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Parenting Stress*

Menurut Johnston, dkk., (2003) faktor-faktor yang dapat mempengaruhi persepsi dan sebagai faktor penentu *parenting stress* yaitu:

a. *Child Behavioral Problems* dan Dukungan Sosial

Perilaku anak yang bermasalah berhubungan dengan *parenting stress* yaitu perasaan keibuan yang meliputi aspek kemampuan, penerimaan ibu serta perasaan terisolasi. *Parenting stress* pada aspek ibu yang merasa terisolasi menunjukkan peningkatan dukungan sosial yaitu dengan bergabung bersama para orang tua lain yang memiliki anak dengan hambatan dalam perkembangan akan mempermudah penyesuaian orang tua terhadap kondisi anak sehingga mengurangi perasaan terisolasi.

b. *Family Cohesion*

*Family cohesion* menekankan pada berbagi rasa tanggung jawab dan dukungan interpersonal di rumah. Hasil penelitian menunjukkan penurunan rasa tersinggung, terisolasi, merasa lebih yakin terhadap keterampilan pengasuhan ketika mendapat bantuan dan dukungan dari anggota keluarga yang lain.

c. *Family Income*

*Family income* meliputi status sosial ekonomi, dukungan keluarga dan sumber daya *coping* yaitu *coping skill*. Menurut Halonan dan Santrock (1999) *coping* melibatkan cakupan yang lebih luas dari potensi strategi, keterampilan dan kemampuan yang efektif dalam mengelola peristiwa stres. Menurut Rathus (1991) kemampuan untuk meramalkan ini akan lebih memiliki nilai bagi internal seseorang dibandingkan eksternalnya. Menurut Passer dan Smith (2001) juga menambahkan bahwa faktor *protective* terhadap kemampuan

individu untuk berhasil dalam mengatasi stres dalam hal ini berhubungan dengan *parenting stress* yaitu *coping skills* yang efektif.

d. *Maternal Psychological Well-Being*

Seseorang ibu yang sedang menderita permasalahan psikologis berat, mungkin tidak memiliki sumber daya pribadi yang cukup tersedia untuk orang lain atau anaknya, dengan demikian meningkatnya perasaan terisolasi dan penggunaan perasaan akan kemampuan dalam keterampilan pengasuhan juga sehingga mempengaruhi kesejahteraan psikologis.

Secara internal, ada tiga faktor yang terdapat pada masing-masing individu dan setiap individunya berbeda. Faktor internal tersebut, antara lain (Deater-Deckard, 2004) :

a. Psikopatologi dan Depresi

Beberapa orang yang memasuki dunia baru menjadi orang tua dan mengasuh relatif menemui kesulitan yang rendah dalam hal penerimaan. Tetapi apabila orang tua menunjukkan tanda-tanda psikopatologis, maka mereka mengalami *parenting stress* yang serius. *Parenting stress* dan permasalahan lain yang bersifat meningkat akan mempengaruhi kesehatan psikologis dan kesejahteraan orang tua. Keadaan psikopatologis juga dapat memperburuk keadaan yang *stressful* seperti kehilangan pekerjaan atau masalah pernikahan (Gelfand, Teti & Fox, 1992 dalam Deater-Deckard, 2004).

Salah satu bentuk psikopatologi adalah depresi adalah perasaan sedih dan keputusasaan yang berkepanjangan, kehilangan selera makan dan rasa

senang, kelesuan dan pemikiran tentang bunuh diri adalah ciri-ciri dari depresi. Depresi merupakan hal yang lazim ditemukan, ada sekitar 20% dari wanita dan 10% dari laki-laki yang memiliki pengalaman tersebut setidaknya sekali dalam hidupnya. Depresi dapat mengganggu kemampuan orang tua untuk meregulasi emosinya dan mengganggu aspek dari hubungan anak-orang tua serta perilaku pengasuhan.

#### b. Temperamen dan Kepribadian

Terdapat variasi individu yang cukup besar dalam mereaksi situasi *stressful*, begitu pula dengan bagaimana mereka dapat mengontrol reaksi setelah stresor muncul. Perbedaan individu dalam bereaksi dan regulasi dipengaruhi oleh *basic* biologis (temperamen) dan juga kepribadian. Temperamen mencakupi aktivitas fisik, emosi dan atensi untuk membentuk regulasi diri (Posner & Rothbart, 2000 dalam Deater-Deckard, 2004). Temperamen dan regulasi diri terdapat di *parenting stress* dan mekanisme koping.

Teori kepribadian menegaskan bahwa kepribadian merupakan trait yang menetap dalam individu dan merupakan pusat dari stres dan proses koping. Atribut kepribadian memberikan banyak pengaruh seperti dapat menaikkan atau menurunkan stresor yang dialami, dapat mempengaruhi kognitif dan pengalaman emosi, dapat berkontribusi atau mengurangi kemampuan yang dibutuhkan untuk melakukan koping dan dapat memilih jenis strategi koping yang akan digunakan.

Teori kepribadian yang sering digunakan adalah *big five* dimensi yaitu *neuroticism, extraversion, openness, agreeableness* dan *conscientiousness*. Adanya perbedaan setiap individu (temperamen dan kepribadian) tersebut sangat penting dan dapat mempengaruhi jalannya pengasuhan.

*c. Self-referent social cognitions*

Merupakan disposisi personal yang berhubungan dengan pemikiran orang tua akan dirinya dan orang lain. Hal tersebut terdiri dari efikasi diri (*self-efficacy*) dan harga diri (*self-esteem*). *Self-efficacy* menyangkutpautkan konsep diri yang mempresentasikan keyakinan diri seperti “saya dapat mengontrol” dan “saya adalah orang tua cakap atau mampu”. Sedangkan harga diri merupakan keyakinan utuh mengenai harga dirinya seperti “saya adalah orang yang baik, terhormat dan sebagainya”. Kedua hal tersebut sama halnya dengan optimis dan pesimis.

Jadi *self-referent social cognitions* terdiri dari *Self-efficacy, self-esteem* dan optimis. Ketiga unsur tersebut akan berperan penting dalam peran pengasuhan yang mana dapat meminimalisir stres serta efeknya.

## **2.3 Self- Efficacy**

### **2.3.1. Pengertian Self-Efficacy**

Konsep *self-efficacy* merupakan cabang dari “Teori Kognitif Sosial” yang dikemukakan oleh Albert Bandura. Menurut Bandura (1997), *self-efficacy* didefinisikan sebagai keyakinan seseorang mengenai kemampuannya (*capabilities*) untuk mengontrol dan melakukan suatu perilaku. *Self-efficacy*

mengakui adanya perbedaan dalam kapabilitas manusia. Jadi, teori ini membahas mengenai sistem kepercayaan terhadap kemampuan diri sendiri bukan sebagai kumpulan ciri tetapi sebagai sebuah kumpulan kepercayaan diri yang terkait dengan fungsi di bidang yang berbeda. Sedangkan Haven, dkk (1996) menyebutkan *self-efficacy* adalah persepsi seseorang mengenai kemampuannya untuk melakukan tugas tertentu.

Konsep *self-efficacy* mencakup dua hal yaitu pernyataan tentang level kemampuan dan juga mengandung aspek *confidence* atau kekuatan keyakinan (Bandura, 1997). Baron dan Greenberg (1990) menjelaskan pengertian *self-efficacy* sebagai suatu keyakinan seseorang mengenai kemampuannya untuk melakukan tugas-tugas tertentu.

Berdasarkan beberapa pengertian *self-efficacy* dari para ahli yang telah disebutkan, dapat disimpulkan bahwa *self-efficacy* sebagai keyakinan pada diri individu mengenai kemampuannya dalam melakukan suatu hal, bahkan ketika individu tersebut dihadapkan pada berbagai situasi penghalang (*stressful situation*).

### **2.3.2. Sumber-sumber *Self-Efficacy***

Menurut Bandura (1997) perubahan tingkah laku didasari oleh adanya perubahan *self-efficacy*, oleh karena itu *self-efficacy* dapat diperoleh, diubah, ditingkatkan maupun diturunkan tergantung pada sumbernya. Perbedaan pada sumber *self-efficacy* berpengaruh pada perubahan perilaku pada individu. Berikut ini merupakan sumber-sumber *self-efficacy* yaitu:

a. *Mastery Experiences*

Keberhasilan atau prestasi yang pernah dicapai seseorang dapat meningkatkan *self-efficacy* pada diri seseorang. Keberhasilan membangun kepercayaan yang kuat terhadap kemampuan diri sendiri, sebaliknya kegagalan justru akan merusak keyakinan seseorang terhadap kemampuan diri, terutama ketika kegagalan terjadi sebelum rasa percaya diri itu dibangun dalam keyakinan seseorang. *Mastery experiences* atau pengalaman keberhasilan merupakan sumber *self-efficacy* yang paling kuat pengaruhnya untuk mengubah perilaku. Mengembangkan *self-efficacy* melalui pengalaman keberhasilan bukan terletak pada masalah kebiasaan seseorang, namun lebih pada melibatkan proses kognitif, perilaku, dan regulasi diri untuk menentukan dan melakukan tindakan yang tepat agar dapat mengantisipasi segala perubahan keadaan dalam kehidupan.

b. *Vicarious Experiences*

*Self-efficacy* dapat diperoleh melalui metode belajar sosial, yaitu belajar dari pengalaman orang lain (*modelling*), seperti contoh ketika melihat bagaimana teman dapat mengatasi kesedihan ketika ditinggalkan oleh orang terdekat, mengamati pekerja yang baru saja dipecat dan sebagainya. *Self-efficacy* akan meningkat (disertai pemikiran) ketika melihat keberhasilan orang lain, sebaliknya akan menurun jika mengamati orang yang kira-kira memiliki kemampuan yang sama namun gagal dalam menghadapi kondisi atau situasi. Dampak dari pemodelan terhadap *self-efficacy* seseorang sangat dipengaruhi dengan kesamaan diri seseorang dengan figur yang diamati atau

model. Bila figur yang diamati atau model berbeda dengan diri si pengamat maka pengaruhnya pada *self-efficacy* tidak besar.

*c. Social Persuasion*

Seseorang akan lebih mudah untuk yakin dengan kemampuan diri sendiri, ketika dirinya didukung oleh teman-teman atau orang-orang terdekat yang ada disekitarnya. Orang-orang yang diberikan dukungan dalam melakukan suatu hal, cenderung memperlihatkan usaha yang lebih besar dan hasil yang lebih baik jika dibandingkan dengan orang yang tidak mendapat dukungan. Mereka yang tidak mendapat dukungan cenderung untuk selalu memikirkan kekurangannya ketika menghadapi suatu masalah (Litt, 1988; Schunk, 1989, dalam Bandura, 1997). Bentuk persuasi sosial dapat bersifat verbal maupun non verbal seperti pujian, dorongan dan sejenisnya. Efek dari sumber ini sifatnya terbatas, namun jika diberikan pada kondisi yang tepat persuasi akan memperkuat *self-efficacy*.

*d. Emotional and Physiological state*

Keadaan emosi yang mengikuti suatu perilaku atau tindakan akan mempengaruhi *self-efficacy* seseorang. Emosi seperti takut, cemas, dan stres yang parah akan mempengaruhi *self-efficacy*, namun *self-efficacy* juga dapat mengalami peningkatan ketika terjadi peningkatan pada emosi yang baik seperti perasaan gembira, senang dan lain-lain (yang tidak berlebihan). Begitu pula dengan kondisi fisiologis, ketika terlibat dalam aktivitas yang membutuhkan stamina kuat, namun tubuh merasa mudah lelah, nyeri atau pegal dapat melemahkan *self-efficacy* karena merasa fisik tidak mendukung

lagi. Oleh karena itu, peningkatan *self-efficacy* dapat dilakukan dengan menjaga dan meningkatkan status kesehatan fisik.

### 2.3.3. Dimensi *Self-Efficacy*

Bandura (1997) mengemukakan bahwa *self-efficacy* individu dapat dilihat dari tiga dimensi, yaitu :

#### a. Tingkat (*level*)

Dimensi ini berkaitan dengan kesulitan tugas, dimana *self-efficacy* individu dalam mengerjakan suatu tugas berbeda dalam tingkat kesulitan tugas. Individu memiliki *self-efficacy* yang tinggi pada tugas yang mudah dan sederhana, atau juga pada tugas-tugas yang rumit dan membutuhkan kompetensi yang tinggi. Individu yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi cenderung memilih tugas yang tingkat kesukarannya sesuai dengan kemampuannya.

#### b. Keluasan (*generality*)

Dimensi ini berkaitan dengan penguasaan individu terhadap bidang tugas atau tingkah laku. Individu dapat menyatakan dirinya memiliki *self-efficacy* pada aktivitas yang luas, atau terbatas pada fungsi domain tertentu saja. Individu dengan *self-efficacy* yang tinggi akan mampu menguasai beberapa bidang sekaligus untuk menyelesaikan suatu tugas. Dimensi ini menunjukkan apakah keyakinan hanya dimiliki pada situasi tertentu atau pada berbagai situasi.

c. Kekuatan (*strength*)

Dimensi yang ketiga ini lebih menekankan pada tingkat kekuatan atau kemantapan individu terhadap keyakinannya. *Self-efficacy* menunjukkan bahwa tindakan yang dilakukan individu akan memberikan hasil yang sesuai dengan yang diharapkan individu. *Self-efficacy* menjadi dasar dirinya melakukan usaha yang keras, bahkan ketika menemui hambatan sekalipun.

*Self-efficacy* yang dimiliki individu dapat diukur dengan mempertimbangkan ketiga dimensi tersebut, yaitu dengan melihat seberapa kuat penilaian tentang kecakapannya saat individu tersebut dihadapkan dengan tugas tertentu yang bervariasi tingkat kesulitannya. Semakin kuat *self-efficacy* seseorang, maka semakin besar pula kecenderungannya untuk memilih tugas atau muncul perilaku menentang, semakin lama bertahan dengan perilaku atau tugas tersebut seseorang akan semakin maksimal performanya dalam melakukan tugas atau perilaku tersebut (Bandura, 1997).

#### 2.3.4. Pengaruh *Self-Efficacy* bagi Individu

Menurut Bandura (1997) *self-efficacy* mempengaruhi individu dalam cara yang bervariasi, diantaranya:

- a. Bagi proses kognisi, *self-efficacy* yang kuat akan mengarahkan individu untuk berpikir analitis dalam menghadapi situasi khusus. Penyelesaian terbaik dipandang sebagai suatu tantangan yang dapat dicapai melalui kerja keras dan komitmen yang kuat terhadap pencapaian tujuan.

- b. Bila seseorang yakin dengan *self-efficacy* yang dimilikinya, maka dapat mempengaruhi status kesehatan psikis (*psychological well-being*) dan performanya.
- c. Tingkat *self-efficacy* mempengaruhi level motivasi yang dimiliki seseorang. Semakin seseorang yakin akan kemampuan, maka akan semakin besar dan persisten pula usaha atau perilaku yang mereka lakukan. Level motivasi seseorang dibuktikan dari seberapa banyak usaha yang dilakukan dan berapa lama mereka mampu mempertahankannya.
- d. *Self-efficacy* juga berdampak pada tingkat stres dan depresi seseorang. Ketidakyakinan pada kemampuan akan meningkatkan rasa kekhawatiran karena adanya perasaan yang tidak puas yang kemudian berdampak pada timbulnya perasaan tertekan atau stres.
- e. *Self-efficacy* mempengaruhi tujuan yang ingin dicapai oleh seseorang. Jika *self-efficacy* yang dimiliki kuat, maka akan semakin besar tujuan yang ingin dicapai dan makin kuat komitmen seseorang untuk mewujudkannya.
- f. Semakin kuat tingkat *self-efficacy* seseorang, maka ia makin mampu bertahan (*resilient*) terhadap hadirnya situasi yang tidak menyenangkan.

#### **2.3.5. Low Self-Efficacy VS High Self-Efficacy**

Karakteristik orang yang percaya dengan kemampuannya untuk melakukan suatu hal atau perilaku (*high self-efficacy*) sesuai dengan tuntutan situasi, diantaranya (Bandura, 1997) yaitu:

- a. Memandang suatu tugas yang sulit adalah tantangan yang harus ditaklukkan

- b. Mempunyai suatu tujuan yang menentang
- c. Menjaga komitmen untuk mencapai tujuan yang diinginkan
- d. Memiliki minat yang besar untuk melakukan tindakan sesuai yang diharapkan
- e. Menggerakkan segala usaha untuk mencapai tujuan yang diinginkan
- f. Dapat berpikir secara strategis, tidak terpuruk dalam kegagalan begitu lama. Mudah untuk bangkit kembali, dan mampu mengatasi serta mengendalikan stres yang dialami.

Sebaliknya, individu yang meragukan kapabilitasnya (*low self-efficacy*) memiliki karakteristik sebagai berikut:

- a. Menghindari tugas-tugas sulit
- b. Mudah menyerah
- c. Memiliki aspirasi atau cita-cita yang rendah
- d. Terlalu banyak memikirkan kekurangan atau kelemahan yang dimiliki
- e. Tidak optimis, sering membayangkan kegagalan diri
- f. Dengan begitu, mereka menyepelkan usaha mereka sendiri dengan tidak berpikir secara efektif, dan ketika mengalami kegagalan mereka mudah mengalami stres dan membutuhkan waktu lama untuk bangkit dari keterpurukannya.

Menurut Haven (1996, dalam Bandura (1997), menyimpulkan bahwa tiga ciri individu dengan tingkat *self-efficacy* tinggi adalah:

- a. Individu memiliki keyakinan bahwa hasil dari perilaku yang dilakukan memiliki nilai atau manfaat yang berharga bagi dirinya

- b. Individu yakin dengan melakukan perilaku yang dimaksudkan maka ia dapat mencapai hasil yang diharapkan
- c. Individu memiliki keyakinan bahwa mereka sanggup melakukan perilaku tersebut.

#### **2.4 Hubungan *Self-Efficacy* terhadap *Parenting Stress* pada Ibu *Single Parent* yang Memiliki Anak Remaja**

Sebagai ibu *single parent* tentunya memiliki tanggung jawab yang lebih besar jika dibandingkan dengan orang tua utuh (ayah dan ibu), karena ayah dan ibu dapat membagi tanggung jawab bersama terkait dengan kepentingan keluarga. Sementara hal ini tidak dirasakan ibu *single parent* yang harus berjuang sendiri untuk membesarkan anak dan bekerja untuk memenuhi keperluan keluarga, dengan kata lain ibu *single parent* diharuskan mampu berperan ganda selain sebagai ibu juga sebagai ayah. Tentunya hal ini tidak lah mudah untuk dihadapi, karena ibu sebagai seorang wanita banyak bergantung kepada orang lain, oleh karenanya ibu *single parent* rentan untuk mengalami *parenting stress*. Pendapat ini didukung oleh Deater-Deckard (2004) yang mengatakan bahwa adanya transisi dalam pernikahan yang salah satunya adalah menjadi seorang *single parent*, dapat menyebabkan seseorang rentan mengalami stres.

Menurut Simon dan Marcussen (1999, dalam Skolnick & Skolnick, 2003) seseorang yang menjadi *single parent* karena perceraian memiliki kesehatan psikologis yang kurang baik termasuk kebahagiaan, simtom stres psikologis, dan *self-concept* yang menurun. Abidin dan Burke 1978 (dalam Bloomfield &

Kendal, 2012) mengatakan bahwa *parenting stress* muncul dari persepsi orang tua terhadap perannya sebagai orang tuajuga terhadap perilaku anak. *Parenting stress* akan menghasilkan perilaku yang negatif dari orang tua terhadap anak (Abidin,1986 dalam Bloomfield dan Kendal, 2012).

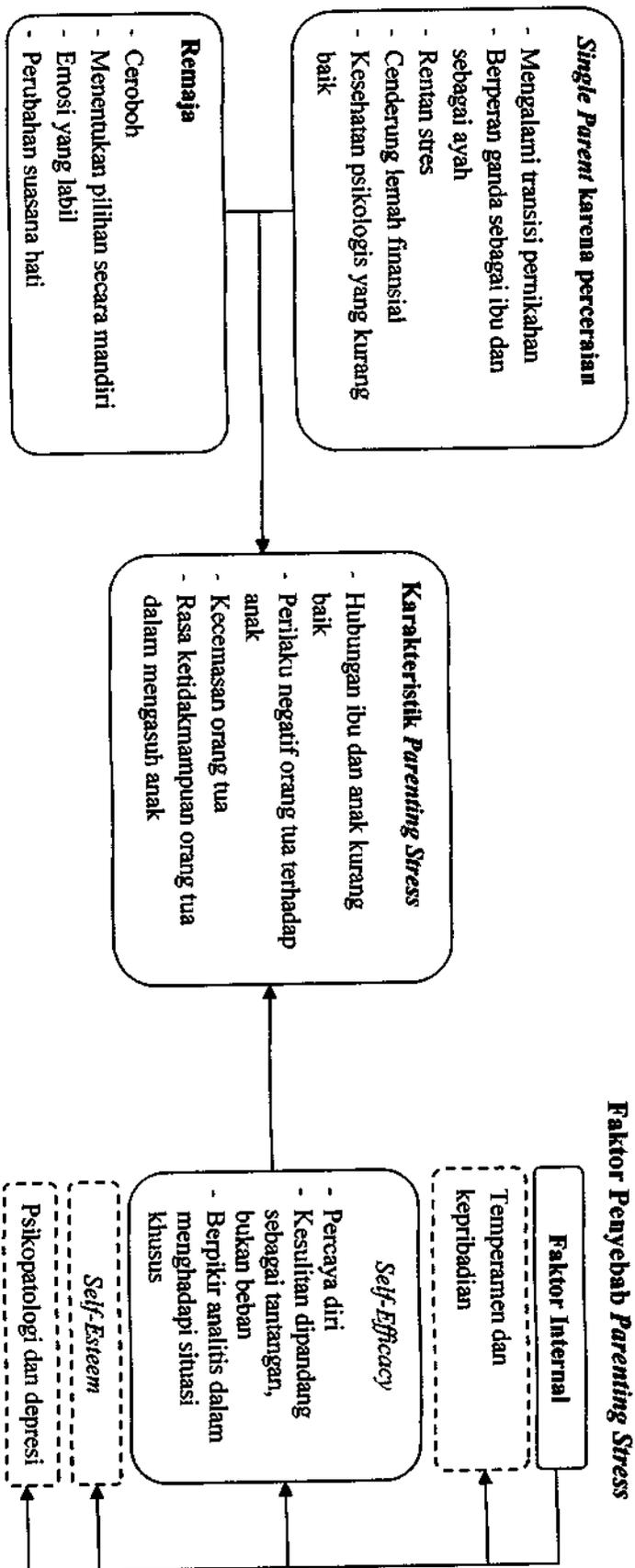
*Parenting stress* akan mempengaruhi hubungan orang tua dan anak. Khususnya anak remaja, menurut Gunarsa (2010) remaja memiliki karakteristik emosi yang labil sehingga seringkali remaja berubah suasana hati yang tidak dapat diramalkan yang dapat meyalutkan orang lain dalam melakukan pendekatan, selain itu remaja juga memiliki sikap menentang dan seringkali mengalami pertentangan dalam dirinya sendiri. Pemikiran remaja yang egosentrisme juga menambah sulitnya ibu *single parent* untuk mengasuh remaja dapat membuat mereka bertindak ceroboh, seperti penggunaan obat-obatan terlarang, bunuh diri, berhubungan seks (Dolcini, dkk, 1989; Elkind, 1978 dalam Santrock, 2002).

Tindakan ceroboh pada pemikiran egosentrisme juga dapat mengarahkan perilaku remaja ke arah perilaku kekerasan (Santrock, 2002). Terlebih lagi remaja yang berasal dari keluarga *broken home* yang memiliki karakteristik sulitnya menyesuaikan diri dalam masalah perilaku, kesulitan belajar, atau penarikan diri dari lingkungan sosial. Perasaan-perasaan tersebut nantinya dapat diwujudkan dalam bentuk perilaku seperti suka mengamuk, menjadi kasar, dan tindakan agresif, pendiam dan sulit bergaul (Mu'tadin, 2002 dalam Rahmayati, 2008). Tania, dkk., (2002) mengatakan anak yang memiliki masalah perilaku dihasilkan dari hubungan yang kurang baik dengan orang tua. Kebanyakan dari mereka yang adalah anak-anak yang mengalami *broken home* atau kondisi hubungan keluarga

yang kurang harmonis. Kondisi ini akan membuat hubungan ibu dan anak remaja semakin rumit, hal ini didukung oleh pendapat Baer (1999, dalam Laursen, 2005) yang mengatakan beberapa penelitian mengenai *single parent* yang dikarenakan perceraian, menunjukkan bahwa hubungan ibu *single parent* dengan remaja lebih banyak konflik dan lebih negatif, jika dibandingkan dengan remaja yang memiliki orang tua yang utuh.

Ibu *single parent* memerlukan kepercayaan diri bahwa ia mampu untuk mengatasi tekanan-tekanan yang akan berdampak pada hubungan dengan anak. Menurut Coleman dan Karraker (2003, dalam Bloomfield & Kendall, 2012) *self-efficacy* yang tinggi dapat membuat orang tua memiliki kompetensi yang tinggi pula, sehingga memiliki kecenderungan untuk menganggap suatu masalah sebagai suatu tantangan yang pasti ada jalan keluarnya. Raikes dan Thompson (2005, dalam Bloomfield & Kendall, 2012) menambahkan bahwa *self-efficacy* yang tinggi dalam mengasuh anak menjadi suatu hal yang penting untuk dapat menghindarkan diri dari *parenting stress*. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa *self-efficacy* yang tinggi dapat membuat seseorang menjadi lebih yakin pada kemampuan dirinya sendiri dalam mengatasi masalah yang dihadapi baik dalam masalah yang ringan maupun yang berat.

2.5 Kerangka Konseptual



Gambar 2.1. Kerangka Konseptual

## 2.6 Hipotesis

Dari penjelasan yang telah dijabarkan di atas, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

Ada hubungan antara *self-efficacy* dengan *parenting stress* pada ibu *single parent* yang memiliki anak remaja.