

CARA IBU TUNGGAL DALAM MENGELOLA WAKTU

Chyntia Dewi Ayuanjani¹, P. Tommy Y.S. Suyasa²

¹Program Studi Psikologi Jenjang Sarjana, Universitas Tarumanagara, Jakarta
Email: chyntia.705190046@stu.untar.ac.id

²Program Studi Psikologi Jenjang Magister, Universitas Tarumanagara, Jakarta
Email: tommys@fpsi.untar.ac.id

Masuk : 25-07-2023, Revisi: 13-08-2023, Diterima untuk diterbitkan: 30-08-2023

ABSTRAK

Sebagai ibu-tunggal, membesarkan anak menjadi tantangan yang sangat berat. Selain membesarkan anak dan mengurus rumah tangga, ibu-tunggal juga perlu bekerja. Lebih dari itu, terkadang ibu-tunggal bahkan ada yang berkegiatan melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi. Ibu-tunggal ingin sukses dalam berbagai aspek kehidupan, seperti sukses dalam pengasuhan, sukses dalam bekerja, dan sukses dalam pendidikan. Dalam hal menyeimbangkan berbagai aspek kehidupan, tampaknya bukan hal yang mudah bagi ibu-tunggal. Ibu tunggal perlu melakukan pengelolaan waktu (*time management*) dengan baik dalam menjalankan berbagai peran/aspek kehidupan. *Time management* adalah cara individu mengatur atau menjadwalkan setiap kegiatannya, sehingga semua kegiatan dapat diselesaikan dengan baik. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan, memahami, dan melihat praktik manajemen waktu yang dilakukan oleh ibu-tunggal. Analisis data dalam penelitian ini dilakukan secara kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah empat (4) orang ibu tunggal yang berusia 38-51 tahun. Dalam melakukan validasi terhadap informasi keempat partisipan, peneliti melakukan triangulasi pada *significant other*. Hasil penelitian ini menjelaskan bagaimana keempat partisipan berhasil dalam menerapkan *planning, organizing, leading, prioritizing, controlling, goal setting, communication, delegation, collaborating*, dan *managing stress* yang merupakan faktor-faktor keberhasilan *time management*. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan pemahaman oleh berbagai pihak (seperti: pemahaman anak kepada ibunya yang ber-status *single mother*, pemahaman atasan di tempat kerja kepada bawahan yang merupakan seorang ibu-tunggal, ataupun pemahaman dosen kepada mahasiswanya yang berstatus ibu-tunggal), yang memiliki hubungan/keterkaitan/tuntutan terhadap seorang ibu-tunggal. Berbagai pihak tersebut diharapkan dapat lebih memahami bahwa seorang ibu-tunggal demikian sulitnya dalam berusaha menjalani berbagai peran/kegiatan.

Kata Kunci: Manajemen waktu, Ibu Tunggal, Multi Peran.

ABSTRACT

As a single mother, Raising a child is a very tough challenge. Apart from taking care of the household, it is found that single mothers also need to work. More than that, sometimes single mothers even have activities to continue their education to tertiary institutions. Single mothers want to be successful in all aspects of life; success in parenting, success in work, and success in education. In terms of balancing various aspects of life, it seems that it is not an easy thing for single mothers. Single mothers need to do good time management in carrying out various roles/aspects of life. Time management is the way individuals organize or schedule each activity, so that all activities can be completed properly. This study aims to describe, understand, and observe time management practices by single mothers. Data analysis in this study was carried out qualitatively with a phenomenological approach. Participants in this study were four single mothers aged 38 - 51 years. In validating the information of the four participants, the researcher triangulated the significant other. The results of this study explained how the four participants succeeded in implementing planning, organizing, leading, prioritizing, controlling, goal setting, communication, delegation, collaborating, and managing stress, which are success factors of time management. It is hoped that the results of this study can provide an understanding of various parties (such as: children of single mothers, superiors in companies that have subordinates who are single mothers, or lecturers of students who are single mothers), who have relationships/connection/demands against a single mother. It is hoped that these various parties can better understand that a single mother is so difficult in trying to carry out various roles/activities

Keywords: Time management; Single-Mother, Multi-Role

Membesarkan anak dengan baik dan menjaga keutuhan keluarga merupakan tanggung jawab orang tua dalam keluarga. Dalam kenyataannya, sering dijumpai kondisi dimana salah satu orang tua tidak lagi hadir dalam sebuah keluarga. Hal tersebut membuat tanggung jawab yang harusnya dipikul bersama justru harus dipikul oleh salah satu pihak saja. Keadaan tersebut mengubah status orang tua menjadi orang tua tunggal atau *single parent*. Orang tua tunggal dalam keluarga terbentuk ketika orang tua bercerai, lahir di luar perkawinan, atau salah satu orang tua berstatus meninggal dunia (Hilton, Desrochers & Devall, 2008). Menurut Perlmutter dan Hall dalam jurnal yang dikemukakan oleh Aprilia (2013), menjelaskan peran sebagai orang tua tunggal berarti mengalami perubahan yang dapat menimbulkan beberapa permasalahan, sebab seorang yang semula berperan hanya sebagai ibu, juga harus berperan sebagai ayah.

Peristiwa kehilangan suami karena meninggal dunia menjadi awal bagi perempuan untuk menjadi ibu tunggal dalam kehidupan selanjutnya. Perubahan tersebut mengharuskan perempuan sebagai orang tua tunggal bertanggung jawab sepenuhnya terhadap kehidupan keluarganya setelah ditinggal suami. Terjadinya perubahan status berdampak secara psikologis, ekonomi, dan sosial. Ibu tunggal atau *single mother* yang ditinggalkan oleh suami karena meninggal harus mampu menjalankan multi peran dalam keluarganya. Menurut Fassinger dan McLanahan (dalam Pranandari, 2011) menyebutkan bahwa ibu tunggal harus memenuhi semua kebutuhan keluarga, anak, serta kebutuhan dirinya sendiri yang membuat mereka mengalami stres lebih besar dibandingkan dengan perempuan yang masih memiliki suami.

Kematian suami membuat seorang perempuan menjadi orang yang bertanggung jawab terhadap kelanjutan hidup keluarganya (Pranandari, 2011). Fenomena tersebut terlihat dari hasil jajak pendapat di Kompas pada tanggal 27-29 Juli 2020, menemukan sebanyak 63,5 persen perempuan yang berperan sebagai kepala keluarga (Indraswari, 2020). Sedangkan berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2018 yang dikutip dari harian Kompas edisi 3 Agustus 2020, tercatat 10,3 juta rumah tangga dengan 15,7 persen perempuan sebagai kepala keluarga dan mayoritas perempuan menjadi kepala rumah tangga karena suami meninggal berjumlah sekitar 67,17 persen (Mashabi, 2020).

Di antara orang tua tunggal, sosok yang lebih memiliki tanggung jawab besar dalam mengurus keluarga adalah sosok Ibu. Menurut Fadillah (2015), Ibu tunggal menjadi sangat penting dalam keluarga dengan adanya tugas untuk menanamkan nilai-nilai karakter pada anak. Mengingat perkembangan psikologis anak yang memasuki tahap-tahap perkembangan psikologis yang bisa dikatakan dalam memasuki tahapan rawan, seperti ketika anak mulai mengalami pubertas dimana biasanya anak akan melakukan proses pencarian jati dirinya. Maka dari itu selain mencari nafkah, melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi serta menjadi sosok ayah, di sisi lain peran ibu tunggal mempunyai tanggung jawab yang lebih besar dalam proses pertumbuhan kembang anak.

Menurut Adisa dan Sani (2022), ibu tunggal yang melanjutkan pendidikan di perguruan tinggi harus mampu membagi waktu antara pengasuhan anak, melakukan pekerjaan rumah tangga, bekerja, dan kuliah. Tingginya jumlah ibu tunggal yang mengejar pendidikan di perguruan tinggi dan berkarir, menggambarkan bahwa ibu tunggal tersebut mempunyai keinginan yang besar dalam mencapai status hidup yang lebih baik dan memuaskan secara pribadi daripada status mereka sebagai ibu tunggal saja.

Dapat disimpulkan bahwa, membesarkan anak sebagai ibu tunggal menjadi tantangan yang sangat berat. Selain mengurus rumah tangga, orang tua juga bekerja, serta ada pula yang melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi, sehingga perlu menyeimbangkan semua aspek ini dalam kehidupan, oleh karena itu orang tua tunggal butuh adanya kemampuan untuk mengelola waktunya dengan baik. Menurut (Dimitrova & Ali, 2018), *time management* adalah suatu proses untuk melakukan suatu kegiatan tertentu dengan mengendalikan waktu atas batas yang telah ditentukan serta dapat mengatur, merencanakan, dan menggunakan waktu secara efektif dan efisien.

Manajemen waktu adalah keterampilan penting yang harus dimiliki oleh semua individu. Dalam mengatur waktu secara efektif, sangat penting untuk memiliki tujuan yang jelas mengenai apa yang

sedang dilakukan dan memiliki target tertentu. Hal penting lainnya adalah mengutamakan prioritas yang telah ditetapkan dan harus berusaha meminimalkan hal yang mengganggu (Sajeevanie, 2018). Oleh karena itu, pentingnya seorang ibu tunggal dalam menjalankan perannya dengan menggunakan waktu sebaik mungkin agar semua aktivitas yang dikerjakannya berjalan dengan sukses dan memiliki keseimbangan kehidupan yang lebih baik. Tentunya dengan menggunakan waktu yang baik, maka dapat mengurangi tingkat stres yang berlebih.

Pada penelitian sebelumnya tentang pengelolaan waktu yang diteliti oleh Johnson (2022) dengan judul "*The Lived Experiences of Students Who are Single Parents and Attending Community College: A Phenomenological Study*" menjelaskan bahwa banyak sekali tantangan yang dihadapi oleh *single parents* (*single mother and single father*) dalam menyeimbangkan peran yang sedang mereka jalankan. Seringnya mereka mengalami konflik peran saat mencoba menyeimbangkan tanggung jawab sebagai orang tua, mahasiswa, dan karyawan. Dalam penelitian Johnson (2022), menyebutkan bahwa partisipan mengalami kelelahan dalam menyeimbangkan waktu antara anak-anak, pekerjaan, mengurus rumah tangga, diri sendiri, dan berusaha untuk memiliki waktu tidur yang cukup. Penelitian Johnson (2022) juga mengungkapkan bahwa para mahasiswa *single parents* memiliki waktu jam tidur yang lebih sedikit, sehingga mempengaruhi kemampuan mereka dalam berfungsi dan menjadi produktif.

Peran ibu tunggal yang bekerja dapat menimbulkan konflik multi peran bagi perempuan itu sendiri. Selain kodrat utamanya mengurus keluarga, merawat dan mendidik anak, fokus ibu tunggal juga akan terbagi dalam bekerja bahkan ditemukan beberapa ibu tunggal juga melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi. Ibu tunggal yang ingin sukses dalam pengasuhan dan pendidikan, mereka akan sering mengalami kekurangan waktu, energi, dan sumber daya yang dibutuhkan dalam merawat keluarga (Home, 1998). Dalam menjalani karier, perempuan mempunyai beban lebih berat dibandingkan dengan pria. Pengaruh yang paling sering ditemukan adalah pembagian waktu untuk keluarga. Bagi ibu tunggal, waktu merupakan hal yang sangat krusial. Dengan kondisi multi peran yang dijalankan oleh ibu tunggal, tentunya dibutuhkan *time management* bagi ibu tunggal yang memiliki multi peran. *Time management* berkaitan dengan bagaimana seseorang bisa mengatur atau menjadwalkan setiap kegiatannya sehingga semua pekerjaan dapat terselesaikan dengan baik dan tepat waktu (Hasanah & Daharnis, 2019). Menurut Silalahi (dalam Atmaja et al., 2021) *time management* atau pengelolaan waktu umumnya berkaitan dengan perencanaan, mengorganisir, menggerakkan, dan pengawasan terhadap produktivitas waktu yang dimiliki. Waktu merupakan salah satu sumber daya yang harus dikelola dengan baik agar seseorang bisa mencapai tujuannya secara efektif dan efisien. Maka dari itu, pentingnya pengelolaan waktu yang baik untuk permasalahan konflik multi peran yang dirasakan oleh ibu tunggal. Oleh karena itu, penelitian ini meneliti cara praktik manajemen waktu yang dilakukan oleh ibu tunggal yang memiliki berbagai peran (multi peran), yaitu sebagai ibu dalam membimbing anak-anak dan mengurus rumah tangga, sebagai pencari nafkah, dan sebagai mahasiswi yang sedang berkuliah di perguruan tinggi.

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan, memahami, dan melihat praktik manajemen waktu dan keberhasilan dalam menjalankan multi peran yang dialami oleh ibu tunggal. Manfaat penelitian ini secara teoretis, diharapkan dapat memberikan sumbangan literatur dalam bidang Ilmu Psikologi. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi, acuan, dan pertimbangan bagi penelitian selanjutnya sehingga menjadi lebih baik. Sedangkan secara praktis, hasil penelitian ini dapat memberikan gambaran pada individu yang mengalami hal yang sama, sehingga individu tersebut dapat menerapkan *time management* yang baik. Melalui penelitian ini besar harapan peneliti untuk dapat memberikan dukungan moral dan empati bagi ibu tunggal yang memiliki multi peran dikarenakan suami meninggal dan sedang melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi.

Faktor-Faktor Keberhasilan *Time Management*

Menurut Kapur (2020), menyebutkan bahwa memiliki keterampilan *time management* adalah keterampilan yang dapat membantu dalam mengatur waktu dengan baik. Berikut keterampilan *time management* yang dapat menentukan keberhasilan dari *time management*: (a) *planning*, (b) *organizing*, (c) *leading*, (d) *prioritizing*, (e) *controlling*, (f) *goal setting*, (g) *communication*, (h) *delegation*, (i) *collaborating*, dan (j) *managing stress*.

Planning merupakan keterampilan untuk melaksanakan tugas dan kegiatan yang dilakukan dalam sehari-hari. Jadwal dibentuk dan diurutkan berdasarkan tugas yang lebih penting dahulu dan setelah itu tugas yang kurang penting dinyatakan kemudian. *Planning* ini memungkinkan individu untuk menjalankan *time management* dengan cara yang efisien. Individu dapat melakukan perencanaan harian atau perencanaan mingguan. *Planning* membutuhkan kekuatan yang tersedia untuk mampu menjalankan segala rencana yang telah disusun, *planning* dibutuhkan juga untuk skala waktu yang ditentukan untuk merealisasikan rencana tersebut.

Organizing mengacu pada pengaturan dan pembentukan. Individu mengatur tugas dan kegiatan dengan cara yang efisien dan teratur. Dengan adanya *organizing*, individu mampu menjadwalkan dengan tepat hal-hal yang diperlukan dalam melaksanakan tugas dan pekerjaannya. Ketika individu menghasilkan informasi dalam hal keterampilan manajemen waktu, mereka harus sangat sadar dalam hal keterampilan mengatur. Mengatur tugas dan kegiatan secara efisien dan tertata dengan baik dianggap sebagai salah satu keterampilan manajemen waktu yang sangat diperlukan. Ketika individu bekerja semata-mata pada suatu tugas, mereka harus sangat sadar dalam hal cara mengatur dengan cara yang efektif.

Leading merupakan kegiatan memimpin, membimbing, dan mengarahkan orang lain untuk melaksanakan tugas dan tanggung jawab pekerjaannya sendiri. Bawahan yang masih pemula mungkin tidak sadar dan tidak akan mampu menerapkan keterampilan manajemen waktu secara efisien. Oleh karena itu, perlunya bimbingan dan arahan dalam hal pelaksanaan keterampilan ini. Memimpin orang lain dianggap sebagai keterampilan manajemen waktu yang penting. Pasalnya, seseorang dapat memahami bahwa mereka perlu meluangkan waktu yang cukup untuk semua tugas dan aktivitas.

Prioritizing yaitu memprioritaskan penjadwalan tugas dan kegiatan dengan memilih tugas yang lebih penting untuk dilaksanakan terlebih dahulu, setelah itu tugas yang kurang mendesak dinyatakan kemudian. Seseorang biasanya membuat keputusan untuk menyelesaikan *item* sederhana, diikuti dengan *item* yang lebih lama dan lebih rumit. Tugas-tugas yang lebih penting dan lebih memakan waktu dilakukan terlebih dahulu. Di sisi lain, tugas-tugas yang kurang penting dan mungkin membutuhkan lebih banyak atau lebih sedikit waktu ditunda. Memprioritaskan dianggap sebagai salah satu keterampilan manajemen waktu yang sangat diperlukan.

Controlling yaitu pemantauan tugas. Dengan *controlling* memudahkan pelaksanaan tugas menjadi lebih terorganisir dengan baik dan produktif. *Controlling* merupakan aksi untuk memastikan alur jadwal sesuai rencana. Proses ini mengontrol aktualisasi dan menjaga proses berjalan sesuai yang direncanakan.

Goal Setting yaitu dengan adanya tujuan dapat memotivasi dan memberikan tantangan terhadap individu. Dengan adanya tujuan, individu menjadi lebih giat dalam melakukan kegiatan untuk mencapai suatu tujuan dan harapan individu. Setelah individu merumuskan tujuan dan sasaran mereka, mereka biasanya mencurahkan waktu mereka untuk kegiatan, yang dianggap bermanfaat dan cocok untuk mencapainya. Tujuannya bersifat pribadi dan profesional. Misalnya, jika seorang individu memiliki tujuan profesional untuk menjalankan tugas pekerjaan sedemikian rupa sehingga dia akan mendapatkan peluang promosi, dalam kasus seperti itu, dia akan dengan sepenuh hati mendedikasikan diri terhadap tugas dan tugas pekerjaan, yang akan memungkinkan mereka memperolehnya.

Communication merupakan hal yang penting. Memiliki komunikasi yang efektif akan memungkinkan individu untuk berinteraksi secara baik dengan orang lain. Dengan interaksi yang baik, individu dapat mengatur waktu mereka secara produktif untuk tugas dan kegiatan. Dalam menjalankan tugas dan

aktivitas seseorang dengan cara yang efisien dan dalam meningkatkan kondisi kehidupan seseorang, sangat penting bagi individu untuk mengasah keterampilan komunikasi mereka. Memiliki keterampilan komunikasi yang efektif akan memungkinkan individu untuk berinteraksi dengan baik dengan orang lain. berkomunikasi dengan orang lain memungkinkan individu untuk mengatur waktunya secara produktif untuk semua tugas dan aktivitas. Selain itu, komunikasi memungkinkan individu untuk mendelegasikan, yang memungkinkan individu untuk menekankan penyelesaian tugas dan aktivitas dengan cara yang memuaskan.

Delegation yaitu setiap individu harus mempunyai kesadaran akan tugas dan tanggung jawab pekerjaan mereka masing-masing dan berfokus pada pelaksanaannya. Individu akan mengatur waktu dengan produktif sehingga dapat menghemat waktu dan memanfaatkannya untuk tugas, pekerjaan, atau kegiatan lain.

Collaborating, yaitu individu melakukan tugas yang sulit dan tidak praktis, mereka menghabiskan lebih banyak waktu daripada waktu yang dibutuhkan, sehingga mereka perlu mencari dukungan atau bantuan dari orang lain. Dengan mencari dukungan atau bantuan dari orang lain, maka mereka dapat menemukan solusi untuk masalah dan kesulitan mereka sehingga dapat menyelesaikannya dalam waktu yang lebih singkat. Hal ini dapat meringankan pekerjaan individu.

Managing stress yaitu merupakan reaksi yang normal akan suatu tekanan. Ketika individu kewalahan dengan sejumlah tugas pekerjaan, mereka merasa stres. Dalam hal ini, melakukan pekerjaan dengan baik adalah salah satu cara yang sangat diperlukan untuk mengelola stres. Mengelola stres dianggap sebagai keterampilan manajemen waktu yang penting. Pasalnya, individu sangat menyadari fakta bahwa ketika stres dialami karena tugas pekerjaan dan akan dilaksanakan dengan cara yang tepat dan memuaskan, individu akan dapat mengelola stres.

METODE

Partisipan

Karakteristik partisipan yang digunakan dalam penelitian ini adalah ibu tunggal sebagai *single parent* yang memiliki multi peran dikarenakan suami meninggal, bekerja sendirian dan sebagai kepala keluarga serta sedang melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*, yaitu memilih subyek penelitian berdasarkan kriteria tertentu berdasarkan tujuan dan masalah penelitian. Peneliti memilih subyek penelitian tersebut berdasarkan kriteria dan tujuan penelitian ini. Peneliti mencari sendiri subyek penelitian serta dibantu oleh ibu peneliti yang merupakan dosen dan memiliki akses pada kriteria subyek penelitian dalam penelitian ini. Peneliti meminta izin terlebih dahulu kepada subyek penelitian dengan memberikan *informed consent* sebelum subyek menyetujui untuk berpartisipasi dan menjadi subyek dalam penelitian ini.

Subyek penelitian yang dipilih adalah 4 (empat) orang ibu tunggal yang memiliki multi peran dan suaminya meninggal. Peneliti juga mewawancarai 4 (empat) *significant other* dari masing-masing subyek penelitian sebagai alat untuk *cross check* data dalam penelitian. Kriteria *significant other* antara lain mengenal subyek penelitian sudah lama dan mengenal baik serta merupakan kerabat dekat. Peneliti mendapatkan subyek penelitian dari ibu peneliti yang berprofesi sebagai dosen di salah satu Universitas swasta Jakarta. Ketiga subyek penelitian merupakan 3 (tiga) mahasiswa kelas karyawan dari universitas tersebut, sedangkan 1 (satu) subyek penelitian merupakan dosen di universitas tersebut yang sedang melanjutkan pendidikan S3.

Tabel 1*Identitas Keempat Subyek*

Nama	Subyek	Subyek	Subyek	Subyek
	TY	RN	DW	CH
Usia	40 tahun	38 tahun	31 tahun	51 tahun
Agama	Islam	Islam	Islam	Islam
Suku	Palembang	Batak	Jawa	Sunda
Tempat/Tgl Lahir	Palembang, 30-8-1982	Jakarta, 20-4-1984	Jakarta, 20-5-1990	Jakarta, 20-2-1971
Jumlah Anak	2	2	3	2
Usia Anak	10 tahun dan 13 tahun	4 tahun dan 6 tahun	1 tahun, 3 tahun, dan 7 tahun	15 tahun dan 18 tahun
Domisili	Jakarta Barat	Cileduk	Karawaci	BSD Serpong
Pendidikan Saat ini	Kuliah S1	Kuliah S1	Kuliah S1	Kuliah S3
Lama suami meninggal	2 tahun	3 tahun	3 tahun	6 tahun
Sumber Penghasilan	Usaha warung, katering, dan bantuan dari ibu.	Bekerja dan bantuan dari orang tua.	Bekerja, katering dan bantuan orang tua.	Dosen dan <i>freelance</i> .
Memberikan bantuan dan dukungan	Asisten rumah tangga (ART) dan ibu.	Orang tua, keluarga, dan asisten rumah tangga (ART).	Orang tua, saudara, dan asisten rumah tangga (ART).	Asisten rumah tangga (ART).

Prosedur

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologi. Penelitian fenomenologi merupakan jenis penelitian kualitatif yang melihat dan mendengar lebih dekat dan terperinci penjelasan dan pemahaman individual tentang pengalaman-pengalamannya. Penelitian kualitatif fenomenologi ini dirancang untuk mengeksplorasi pengalaman hidup ibu tunggal yang menjalankan multi peran dikarenakan suami meninggal. Menurut Creswell (2018), penelitian fenomenologi dirancang untuk mempelajari pada individu yang semuanya telah mengalami fenomena tertentu untuk menggambarkan esensi dari pengalaman hidupnya. Pendekatan ini mengeksplorasi pengalaman dari sudut pandang subyek penelitian. Tujuan dari studi fenomenologi kualitatif ini adalah untuk mengetahui pengalaman hidup ibu tunggal yang memiliki multi peran yaitu mengurus anak, mencari nafkah dan sebagai mahasiswa. Studi fenomenologi ini dirancang untuk memahami esensi dari pengalaman menjadi ibu tunggal, bekerja serta sebagai mahasiswa dan bagaimana cara mereka dalam melakukan praktik manajemen waktu.

Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah wawancara mendalam dengan semi terstruktur. Acuan pedoman wawancara menggunakan dimensi dari teori Macan (1994), yang diidentifikasi menjadi 3 (tiga) komponen yaitu: (a) *setting goals and priorities*, (b) *mechanics (making lists and scheduling)*, (c) *preference for organization*. Wawancara dipilih karena sifatnya yang lebih fleksibel, namun tidak melupakan tujuan dari wawancara itu sendiri agar memperoleh informasi secara mendalam. Peneliti melakukan wawancara sebanyak 3 (tiga) kali kepada partisipan penelitian untuk

mendapatkan data yang lengkap, sehingga menjawab semua pertanyaan dari peneliti. Alat bantu yang digunakan dalam wawancara adalah aplikasi *sound recorder* di *handphone* untuk merekam selama proses wawancara serta pedoman wawancara yang berisi sejumlah pertanyaan terkait dengan pengelolaan waktu pada ibu tunggal yang memiliki multi peran yang ingin dipahami.

Setelah peneliti memperoleh data, peneliti menyusun verbatim transkripsi wawancara. Kemudian, peneliti memberikan *coding* pada informasi-informasi yang penting dan terkait dengan penelitian ini. Setelah melakukan *coding*, peneliti juga mengategorikan *coding-coding* tersebut ke dalam kategori konseptual dan menuliskan refleksi agar mengetahui dan menemukan informasi yang perlu ditanyakan kembali. Peneliti menggunakan teknik analisis data yaitu *pattern matching*. *Pattern matching* merupakan teknis analisis data yang dilakukan dengan menentukan pola-pola teoretis terlebih dahulu, kemudian menentukan pola-pola hasil wawancara dan observasi. Peneliti juga menganalisis persamaan dan perbedaan praktik manajemen waktu dan keberhasilan dalam menjalankan berdasarkan teori *time management* dari 2 (dua) tokoh, yaitu Atkinson (1994) dan Kapur (2020). Setelah itu, peneliti membuat kesimpulan dari hasil analisis data tersebut.

HASIL

Berdasarkan hasil wawancara kepada keempat partisipan yaitu TY, RN, DW, CH dapat dikatakan bahwa faktor keberhasilan *time management* oleh Kapur (2020), telah dilakukan/diterapkan oleh partisipan penelitian yang terdiri dari *planning, organizing, leading, prioritizing, controlling, goal setting, communication, delegation, collaborating*, dan *managing stress*. Keterangan penerapan dari berbagai faktor keberhasilan tersebut peneliti uraikan pada alinea di bawah ini.

Planning adalah faktor keberhasilan yang merupakan keterampilan untuk melaksanakan tugas dan kegiatan yang dilakukan oleh individu sehari-hari. Subyek TY menerapkan *planning* dengan cara membuat perencanaan di *notes handphone* dan memberikan *alarm* sebagai pertanda. Subyek TY dalam kesehariannya melakukan rutinitas yang sama yang ia lakukan sehari-hari. Subyek RN dalam mencatat semua *planning*-nya dengan menggunakan kalender *handphone* untuk mengetahui jadwal apa saja yang harus dilakukannya. *Planning* yang dibuat oleh subyek DW yaitu membuat semua perencanaan di *time schedule* di *notes handphone*. *Notes* tersebut berguna untuk *reminder* hal-hal yang perlu ia lakukan. Pada subyek CH, mencatat semua *planning* di *handphone, laptop* dan *notebook* yang tujuannya untuk mengetahui skala prioritas yang harus ia kerjakan dan tugas apa saja yang harus dipersiapkannya.

Organizing adalah individu mengatur tugas dan kegiatan dengan cara yang efisien dan teratur. Dengan adanya *organizing* individu mampu menjadwalkan dengan tepat hal-hal yang diperlukan untuk melaksanakan tugas dan pekerjaannya. Hal yang dilakukan subyek TY merupakan hal yang rutinitas, yang tentunya subyek TY sudah mengatur semua jadwal dari bangun pagi hingga kembali tidur malam. Maka dari itu, subyek TY selalu memanfaatkan waktu agar semua aktivitas dapat terealisasi dengan baik. Subyek RN me-*organize* semua *timeline*-nya di sebuah *notes* kalender secara rapi agar lebih terorganisir. Menurut subyek RN, hal seperti itu sangat perlu dilakukannya agar terhindar dari kelalaian dalam mengetahui tugas-tugas yang penting yang harus diselesaikannya. Hal yang dilakukan subyek DW dalam *organizing* yaitu membuat *time schedule* untuk mengetahui mana yang perlu diprioritaskan terlebih dahulu. Dalam aktivitasnya, subyek DW harus pandai dalam membagi waktunya dan pentingnya bantuan dari orang-orang terdekat agar semua dapat terealisasi. Dalam mengatur atau me-*organize* semua jadwal, subyek CH mencatat jadwal tersebut di *handphone, laptop*, dan di buku agar memudahkannya. Dalam *organizing*, subyek CH melihat skala prioritas sesuai *deadline* pekerjaan.

Leading merupakan kegiatan memimpin, membimbing, dan mengarahkan orang lain untuk melaksanakan tugas dan tanggung jawab pekerjaannya sendiri. Subyek TY dalam mengatur *time management* membutuhkan orang lain agar dapat merealisasikan perannya. Maka dari itu dalam

kesehariannya, subyek TY dibantu oleh ART. Pastinya kegiatan membimbing dan mengarahkan selalu subyek TY lakukan kepada ART untuk meringankan pekerjaannya. Dalam menjalankan aktivitasnya, subyek RN selalu dibantu oleh kedua orang tua dan ART. Subyek RN selalu memberikan arahan kepada kedua orang tuanya dan ART dalam menjaga anak-anaknya ketika ia sedang bekerja dan kuliah. Menurut subyek RN, hal tersebut dapat meringankan pekerjaannya. Aktivitas yang dilakukan subyek DW dalam merawat ketiga anaknya dibantu oleh orang-orang terdekat seperti: ibunya, ART, kakak kandung, kakak ipar, dan mertuanya. Dengan kondisinya seperti saat ini, perlunya arahan dan koordinasi yang dilakukan oleh subyek DW terhadap kerabat terdekatnya. *Leading* dilakukan oleh subyek CH karena dalam kesehariannya, ia dibantu oleh ART dalam mengurus rumah tangga dan pekerjaan sehari-hari. Oleh karena itu, pentingnya bimbingan dari subyek CH kepada ART-nya.

Prioritizing yaitu memprioritaskan penjadwalan tugas dan kegiatan dengan memilih tugas yang lebih penting untuk dilaksanakan terlebih dahulu. Subyek TY selalu memprioritaskan anak-anaknya dan mencari tambahan penghasilan dengan menerima pesanan katering, serta fokus dalam menyelesaikan kuliah. Dalam menentukan prioritas, subyek RN memprioritaskan pada kedua anaknya dan menyelesaikan pekerjaan kantor dan tugas kuliah tepat waktu. Dikarenakan subyek DW memiliki tiga anak yang masih yang sangat kecil-kecil, maka anak merupakan prioritas utama meskipun dalam membagi prioritas terkadang merupakan suatu kendala baginya. Subyek DW harus memikirkan bagaimana cara agar dapat membagi waktunya sebaik mungkin agar semua tugas-tugasnya dapat terealisasi. Beruntung sekali dalam menjalankan perannya sehari-hari, subyek DW banyak mendapatkan bantuan dari orang terdekat sehingga semua pekerjaannya dapat berjalan cukup baik. Subyek CH selalu melihat mana yang menjadi skala prioritas hal yang harus ia kerjakan terlebih dahulu. Subyek CH memanfaatkan waktunya dengan sebaik mungkin dengan cara mempersiapkan semuanya sebelumnya. Menurutnya, prioritasnya saat ini adalah mengutamakan pendidikan S3-nya dan mendidik kedua anaknya.

Controlling yaitu pemantauan tugas. Dengan *controlling* memudahkan pelaksanaan tugas menjadi lebih terorganisir dengan baik dan produktif. Pemantauan jadwal merupakan salah satu hal yang penting yang dilakukan oleh subyek TY. Setelah selesai menjalankan semua aktivitasnya, subyek TY akan melihat dan mengecek kembali apa saja yang perlu dikerjakan keesokan harinya dan perlu memantau tugas-tugas yang harus dikerjakannya terlebih dahulu. Dalam memantau aktivitasnya, subyek RN mempunyai *timeline* yang dijadwalkan hingga akhir minggu yang tersusun dengan rapi, karena subyek RN merasa mempunyai banyak aktivitas sehingga sangat perlu membuat *timeline* tersebut agar semua aktivitasnya dapat terorganisir dengan baik. Subyek DW memantau semua tugas-tugas pekerjaan, kuliah serta dalam pengurusan anak-anaknya menggunakan *notes handphone*. Hal tersebut berguna agar ia dapat mengetahui apa saja yang harus dikerjakannya terlebih dahulu. Dalam memantau skala prioritas, subyek CH membuat *management schedule* atau *timeline schedule* untuk mengetahui hal apa saja yang perlu dikerjakannya terlebih dahulu sesuai *deadline*.

Goal setting yaitu adanya tujuan yang dapat memotivasi dan memberikan tantangan terhadap individu. Subyek TY dalam hidupnya mempunyai banyak tujuan. Subyek TY melanjutkan kuliah agar ke depannya ia dapat memiliki karier yang bagus. Selain itu, alasannya *resign* dari pekerjaannya agar dapat lebih dekat dengan kedua anaknya serta memiliki waktu lebih banyak dalam mengawasi anak-anaknya. Selain membuka warung, subyek TY juga membuka usaha sampingan yaitu menerima pesanan katering yang tujuannya untuk menambah pemasukan keuangan. Subyek RN mempunyai tujuan dalam menjalankan semua aktivitasnya dengan menggunakan pengelolaan waktu yang baik. Tujuan jangka pendek subyek RN yaitu agar aktivitas dan semua peran yang dijalankannya saat ini dapat berjalan dengan baik. Subyek RN berharap dapat mengurus anak-anaknya dengan baik dan dapat menjalankan semua pekerjaan dengan efektif mungkin. Sedangkan tujuan jangka panjang subyek RN adalah ia dapat segera menyelesaikan kuliahnya agar bisa fokus dalam karier dan mengurus anak-anaknya. Tujuan jangka pendek subyek DW

adalah dapat memenuhi semua kebutuhan ketiga anaknya, karena ketiga anaknya masih sangat kecil dan sangat membutuhkan bimbingan khusus serta biaya lebih banyak dalam memenuhi semua kebutuhannya. Sedangkan untuk tujuan jangka panjang, subyek DW ingin segera lulus kuliah agar mendapatkan gelar sarjana supaya dapat dipromosikan sebagai PNS. Menurut DW, jika tujuan jangka panjangnya dapat tercapai, maka kebutuhan anak-anaknya serta masa depannya akan menjadi lebih baik. Subyek CH tujuan jangka panjangnya dengan melanjutkan pendidikan S3 supaya batas limit pensiunnya sebagai dosen dapat bertambah. Selain itu, subyek CH berkeinginan untuk memiliki usaha dibidang *design interior* dan memiliki biro sendiri. Subyek CH selalu menekankan dan memberikan motivasi kepada kedua anaknya bahwa menjadi *single mother* dapat sukses dan dapat mendidik anak-anaknya dengan baik.

Communication yaitu memiliki komunikasi yang efektif akan memungkinkan individu untuk berinteraksi baik dengan orang lain. Komunikasi merupakan salah faktor penting yang dilakukan subyek TY dalam melakukan semua kegiatan. Subyek TY selalu berkomunikasi dengan baik kepada ART-nya dalam menjalankan pekerjaan sehari-hari. Komunikasi sangat berguna agar pekerjaan dapat terlaksana secara efisien. Begitu pun juga komunikasi antara subyek TY dengan kedua anaknya. Menurut subyek RN dengan kondisinya saat ini, komunikasi dengan anak-anaknya merupakan hal terpenting. Subyek RN selalu memanfaatkan waktunya di saat luang dalam bekerja, ia selalu melakukan *video call* dengan anak-anaknya. Selain itu, untuk pengerjaan tugas kuliah seperti tugas kelompok, subyek RN dapat berkomunikasi dengan anggota kelompoknya melalui via *zoom*. Hal lainnya subyek RN selalu berkomunikasi dengan kedua orang tuanya dan ART masalah perkembangan anak-anaknya. Dalam melakukan semua aktivitas, subyek DW selalu melakukan komunikasi dengan orang-orang terdekatnya. Seperti dalam membagi tugas kepada ibu dan ART-nya di saat ia sedang bekerja dan kuliah. Oleh karena itu, diperlukan komunikasi yang baik kepada mereka agar pekerjaan subyek DW terasa lebih ringan. Subyek CH dalam menyiapkan pekerjaan rumah selalu dibantu oleh ART-nya yang sudah lama bekerja dengannya. Maka dari itu, perlu sekali subyek CH melakukan komunikasi yang baik dengan ART-nya. Selain itu, subyek CH juga selalu melakukan komunikasi dengan kedua anaknya dalam meningkatkan kedisiplinan dalam melakukan tugas-tugas mereka sehari-hari.

Delegation yaitu setiap individu harus mempunyai kesadaran akan tugas dan tanggung jawab pekerjaan mereka masing-masing dan fokus terhadap pelaksanaannya. Dengan kondisi multi peran saat ini, subyek TY harus mampu mengatur waktunya terkait dengan pekerjaan sehari-hari dan kuliahnya. Subyek TY selalu melihat mana yang harus diselesaikan terlebih dahulu. Seperti ada tugas kuliah, maka subyek TY langsung mengerjakannya dan tidak menundanya, karena jika ia menunda maka hasilnya tidak akan baik dan ia juga tidak memiliki waktu lagi dikarenakan aktivitasnya sehari-hari yang sangat padat. Subyek RN menyadari dengan kondisi saat ini sebagai *single mother*, ia berusaha untuk menghindari kelalaian pada tugas-tugas penting yang harus dikerjakannya. Maka dari itu, subyek RN selalu mencatat semua pekerjaan di *notes handphone* agar ia dapat menyelesaikannya sesuai dengan prioritas tugas tersebut. Subyek DW menyadari pentingnya bagaimana mengatur waktu dengan baik karena banyaknya tugas dan pekerjaan yang harus ia lakukan sehari-hari. Oleh karena itu, ia akan mengerjakan tugas-tugas pekerjaan berdasarkan yang menjadi prioritas utama. Subyek CH menyadari peran yang sedang dijalankannya saat ini, maka ia beranggapan bahwa pentingnya bertanggung jawab atas peran sebagai pekerja dari banyaknya pekerjaan yang harus ia lakukan, seperti melanjutkan pendidikan S3, bekerja, dan peran sebagai ibu tunggal. Menurutnya perlu dalam menerapkan mengatur skala prioritas agar dapat memantau apa saja yang harus dikerjakannya terlebih dahulu.

Collaborating yaitu dengan mencari dukungan atau bantuan dari orang lain, mereka dapat menemukan solusi untuk masalah dan kesulitan mereka sehingga dapat menyelesaikannya dalam waktu yang lebih singkat. *Time management* tidak akan berhasil tanpa adanya kolaborasi bantuan dari orang lain. Subyek TY dalam melakukan pekerjaan sehari-harinya sangat membutuhkan orang lain, seperti ART yang selalu membantunya dalam menjalankan aktivitas-aktivitasnya. Peran ART dalam rumah tangganya sangat

membantunya, seperti: membantu dalam menerima pesanan catering, menjaga warung, mengurus anak-anak serta belanja keperluan pesanan dan hal-hal lainnya. Dalam menjalankan semua aktivitasnya, subyek RN dibantu oleh kedua orang tuanya dan ART, karena waktu yang dimilikinya sangat terbatas seperti harus bekerja dan kuliah serta merawat anak-anaknya. Dalam menjalankan aktivitasnya sehari-hari, subyek RN selalu berkolaborasi dengan kedua orang tuanya dan ART. Subyek DW dalam menjalankan aktivitasnya sehari-hari selalu dibantu oleh ibunya dan ART. Seperti dalam merawat ketiga anaknya, ketika subyek DW sedang melakukan pekerjaan lain, ia selalu berkolaborasi meminta bantuan pada keluarganya dan ART. Dalam menyiapkan keperluan sehari-hari, subyek CH selalu dibantu oleh ART yang sudah lama bekerja di rumahnya. Dikarenakan kedua anak subyek CH sudah cukup besar, maka mereka juga dapat melakukan tugasnya masing-masing yang tentunya hal ini meringankan beban subyek CH.

Managing stress yaitu ketika individu *burnout* akan suatu tugas pekerjaan, mereka akan mengalami stres. Dalam hal ini dengan banyaknya tugas dan kegiatan yang dijalankan, individu harus mampu dalam mengelola stres. Subyek TY merasakan bebannya lebih berat ketika menjadi *single mother*, terutama terasa sangat berat ketika tiga bulan pertama setelah suami meninggal. Cara subyek TY dalam mengelola *stress* yaitu *resign* dari pekerjaannya dan membuka usaha di rumah agar dapat mengawasi kedua anaknya dan waktu yang dimilikinya juga lebih banyak. Dalam menghilangkan rasa *burnout*, subyek TY juga menyempatkan *family time* dengan pergi bersama kedua anaknya setiap hari Minggu untuk menghilangkan *stress* yang dialaminya. Selain itu, subyek TY juga memiliki kesenangan menonton drama Korea di televisi, sehingga ketika malam hari ia akan meluangkan waktunya untuk menonton acara televisi tersebut untuk menghilangkan rasa penat yang dialaminya dalam menjalankan aktivitasnya sehari-hari. Subyek RN mengakui sebelum suaminya meninggal, masalah *finansial* keluarganya selalu terjamin. Sedangkan saat ini dampak menjadi ibu tunggal yang dijalannya, salah satunya adalah masalah keuangan. Subyek RN juga merasa *low support* ketika suami meninggal, karena subyek RN sering merasakan kelelahan dengan rutinitas perannya dalam mengurus kedua anaknya, berkuliah, dan bekerja. Dalam pengelolaan stres, subyek RN paham untuk beristirahat ketika ia merasakan kelelahan dan ia melakukan pendekatan kepada anak-anaknya serta menyempatkan waktu luang untuk sekedar mengajak anak-anaknya bersenang-senang pergi ke *mall* dan menyempatkan bertemu dan bercerita dengan teman-teman dekatnya. Kehilangan suami menyebabkan subyek DW merasakan hal yang sangat terpuruk. Akan tetapi, menurut subyek DW kejadian tersebut harus tetap ia jalankan. Beruntungnya, dalam menjalankan multi peran tersebut ia banyak mendapatkan bantuan dari keluarganya dan ART. Dalam mengelola *stress*, subyek DW memiliki *hobby* dalam membuat *baking/kue*. Hal ini ia lakukan selain menjadi kesenangan, juga dapat menambah pemasukan keuangan dengan menerima pesanan kue. Selain itu, subyek DW juga meluangkan waktunya dengan menonton *netflix* di televisi. Subyek DW selalu berusaha untuk tetap bahagia demi ketiga anak-anaknya. Subyek CH merasa ketika di awal suaminya meninggal, faktor yang cukup berat adalah masalah keuangan. Dampak dari hal tersebut adalah subyek CH harus mengurangi aktivitas-aktivitas liburan yang sering ia lakukan bersama keluarganya. Maka dari itu, subyek CH mengambil banyak pekerjaan sampingan agar dapat menambah pemasukan keuangan keluarganya. Dalam mengelola stres, subyek CH memanfaatkan waktunya dengan datang ke sebuah komunitas teman-teman SMA-nya. Ketika subyek CH merasakan kelelahan, ia memilih untuk beristirahat di rumah saja dan bermain bersama hewan peliharaannya agar *stress* yang dialaminya berkurang.

Tabel 2

Profil Faktor Pendukung Keberhasilan Managemen Waktu pada Ibu Tunggal

No.	Faktor TM	S1 - TY	S2 - RN	S3 - DW	S4 - CH
1.	<i>Planning</i>	Membuat perencanaan di <i>notes handphone</i> dan memberikan <i>alarm</i> sebagai pertanda.	Mencatat semua <i>planning</i> menggunakan kalender <i>handphone</i> .	Membuat semua perencanaan di <i>time schedule notes handphone</i> .	Mencatat semua <i>planning</i> di <i>handphone, laptop</i> dan <i>notebook</i> .
2.	<i>Organizing</i>	Mengatur semua jadwal kegiatan sehari-hari dari bangun pagi hingga kembali tidur malam.	Me-organize semua <i>timeline</i> nya di sebuah <i>notes</i> kalender secara rapi agar lebih terorganisir. Hal tersebut dilakukan agar terhindar dari kelalaian.	Mengatur <i>time schedule</i> untuk mengetahui mana yang perlu diprioritaskan terlebih dahulu.	Mengatur semua jadwal di <i>handphone, laptop</i> , dan di buku agar memudahkannya dan membuat skala prioritas sesuai <i>deadline</i> pekerjaan.
3.	<i>Leading</i>	Selalu membimbing dan mengarahkan kepada ART untuk mengerjakan pekerjaan rumah.	Memberikan arahan kepada kedua orang tua dan ART untuk melakukan pekerjaan sehari-hari.	Memberikan arahan kepada keluarga terdekat seperti: ibunya, ART, kakak kandung, kakakipar, dan mertuanya dalam kegiatan sehari-hari.	Mengarahkan dan membimbing ART dalam membantu pekerjaan rumah.
4.	<i>Prioritizing</i>	Prioritas utama adalah anak-anaknya, mencari tambahan penghasilan dengan menerima katering, dan fokus untuk menyelesaikan kuliah.	Fokus utama pada anak-anak dan menyelesaikan pekerjaan kantor dan tugas kuliah tepat waktu.	Memprioritaskan ketiga anaknya yang masih kecil untuk dibimbing dengan kasih sayang dan tetap fokus dengan kuliahnya.	Mengutamakan pada kuliah S3, pekerjaan sekaligus mendidik kedua anaknya.
5.	<i>Controlling</i>	Selalu melihat dan memantau kembali tugas-tugas atau pekerjaan yang perlu dikerjakannya untuk keesokan hari.	<i>Timeline</i> yang dijadwalkan hingga akhir minggu yang tersusun dengan rapi agar dapat digunakan untuk pemantauan tugas.	Selalu memantau semua tugas-tugas kantor, pekerjaan rumah, kuliah serta dalam pengurusan anak-anaknya menggunakan <i>notes handphone</i> , sehingga mengetahui apa saja yang harus dikerjakannya terlebih dahulu.	Memantau dengan menggunakan <i>management schedule</i> atau <i>timeline schedule</i> untuk melihat skala prioritas apa saja yang perlu dikerjakan terlebih dahulu sesuai <i>deadline</i>

6.	<i>Goal setting</i>	Melanjutkan kuliah untuk memiliki karier yang bagus ke depannya. <i>Resign</i> dari pekerjaannya agar dapat lebih dekat dengan kedua anaknya serta memiliki waktu lebih banyak dalam mengawasi anak-anaknya.	Menyelesaikan kuliahnya agar bisa fokus dalam berkarir dengan prospek karier yang bagus.	Segera dapat menyelesaikan kuliah agar dapat dipromosikan sebagai PNS (Pegawai Negeri Sipil).	Lulus kuliah S3 agar batas limit pensiun sebagai dosen dapat bertambah. Berkeinginan untuk memiliki usaha dibidang <i>design interior</i> dan memiliki biro sendiri.
7.	<i>Communication</i>	Selalu berkomunikasi kepada ART-nya agar menjalankan pekerjaannya sehari-hari dengan baik.	Melakukan <i>video call</i> dengan anak-anaknya di saat waktu luang kerja. Melakukan komunikasi dengan kedua orang tua dan ART dalam mengerjakan tugas sehari-hari. Ketika ada tugas kuliah berkomunikasi dengan anggota kelompok kuliahnya melalui <i>via zoom</i>.	Selalu meluangkan waktu untuk berkomunikasi dengan ibu, keluarga besar dan ART-nya pada saat bekerja dan kuliah.	Komunikasi yang baik dengan ART-nya dalam memberikan tugas rumah. Komunikasi dengan kedua anaknya agar meningkatkan kedisiplinan dalam melakukan tugas-tugas mereka sehari-hari.
8.	<i>Delegation</i>	Selalu melihat mana yang harus diselesaikan terlebih dahulu, dan tidak pernah menunda-nunda tugas kuliah maupun pekerjaannya.	Agar menghindari kelalaian pada tugas-tugas penting yang harus dikerjakan, maka selalu mencatat semua pekerjaan di <i>notes handphone</i> dan konsisten dalam mengerjakan pekerjaan yang sudah ter jadwalkan.	Menyadari pentingnya bagaimana mengatur waktu secara baik dengan selalu mengerjakan tugas-tugas pekerjaan sesuai berdasarkan pekerjaan yang menjadi prioritas dikerjakan terlebih dahulu.	Beranggapan bahwa pentingnya bertanggung jawab atas peran sebagai pekerja dari banyaknya pekerjaan yang harus dilakukan, maka selalu <i>on time</i> mengerjakan tugas-tugasnya.

9.	<i>Collaborating</i>	Bekerja sama dengan ART yang membantu dalam menerima pesanan katering, menjaga warungnya, mengurus anak-anak, serta belanja keperluan sehari-hari.	Berkolaborasi dengan kedua orang tuanya dan ART, karena waktu yang dimilikinya sangat terbatas.	Ketika sedang melakukan pekerjaan lainnya, maka selalu berkolaborasi meminta bantuan pada keluarganya dan ART.	Dalam mengurus rumah tangga selalu berkolaborasi dengan ART.
10.	<i>Manage stress</i>	Menyempatkan <i>family time</i> dengan pergi bersama anak-anak setiap hari Minggu. Meluangkan waktu untuk menonton drama Korea sambil menjaga warung untuk menghilangkan rasa penat.	Menyempatkan waktu luang mengajak anak-anak untuk bersenang-senang pergi ke <i>mall</i> . Menyempatkan <i>hangout</i> untuk berbincang dan bercerita bersama teman-teman dekat sekaligus mengerjakan tugas.	Melakukan <i>me time</i> sejenak ketika anak sedang tidur seperti menonton <i>netflix</i> . Melakukan <i>hobby baking</i> merupakan salah satu dalam mengurangi stres, karena <i>baking</i> termasuk kegiatan <i>hobby</i> -nya sekaligus menjadi pekerjaan yang menghasilkan uang tambahan.	Berkumpul dan bercerita dengan teman-teman SMA-nya. Bermain bersama hewan peliharaan untuk mengurangi rasa kelelahan yang dialaminya.

DISKUSI

Dalam penelitian Kapur (2020) menjelaskan mengenai sepuluh aspek-aspek/faktor-faktor dari kesuksesan *time management*. Sedangkan pada penelitian sebelumnya, belum ter jelaskan bagaimana cara mengaplikasikan dalam kehidupan seorang ibu tunggal yang memiliki multi peran. Dalam penelitian ini, dapat memberikan pemahaman dan penjelasan bagaimana seorang ibu tunggal dalam menerapkan aspek-aspek/faktor-faktor keberhasilan yang telah dikemukakan oleh Kapur (2020).

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah penelitian ini hanya meneliti pada ibu tunggal saja. Pada penelitian ini belum ter jelaskan bagaimana pada bapak tunggal dengan asumsi cara ibu tunggal dalam melakukan manajemen waktu akan berbeda dengan bapak tunggal. Dikarenakan sebelum ditinggal oleh pasangan, ibu tunggal sudah terbiasa melaksanakan multi peran (sebagai ibu, mahasiswa, dan karyawan) sedangkan pada bapak tunggal, kemungkinan besar hanya melaksanakan peran sebagai karyawan dan mahasiswa. Maka dari itu, peneliti memberikan saran untuk penelitian selanjutnya dapat meneliti khusus ayah *single parent*. Hal ini bertujuan untuk melihat dari perspektif ayah *single parent* ketika memiliki peran serupa. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat meneliti mengenai *time management* dengan menggunakan teori-teori *time management* yang berbeda, yang bertujuan agar menambah kepustakaan dalam bidang ilmu psikologi klinis, psikologi sosial, psikologi pendidikan, dan psikologi industri organisasi.

Pada penelitian selanjutnya, peneliti juga menyarankan untuk menggunakan variabel lain seperti

coping strategy apabila ingin menggambarkan secara jelas cara ibu *single parent* yang memiliki multi peran dikarenakan suami meninggal dalam menghadapi kesulitannya. Banyak variasi yang dilakukan oleh *single mother* dalam *manage stress*, seperti: pergi ke *mall* bersama anak-anak sekaligus mendampingi mereka, menonton acara televisi *Nefflix* atau drama Korea, meminta pertolongan kepada orang terdekat, begitu pun bermain bersama hewan peliharaan termasuk cara *single mother* dalam mengurangi stres. Saran untuk penelitian lebih lanjut adalah untuk menggali lebih dalam tentang cara-cara/strategi dalam melakukan *manage stress*.

Penelitian sebelumnya oleh Johnson (2022). *The Lived Experiences of Students Who are Single Parents and Attending Community College: A Phenomenological Study* menyebutkan bahwa pada penelitiannya meneliti secara luas untuk kedua orang tua (*single mothers & single fathers*). Hasil ditemukan para partisipan mengalami permasalahan dalam menyeimbangkan tanggung jawab atau peran yang sedang mereka jalankan serta membutuhkan dukungan. Dalam mengatasi hambatan-hambatan mereka dengan cara menawarkan beasiswa khusus untuk orang tua tunggal dengan penawaran pelatihan, memberikan pengetahuan yang lebih besar tentang kebutuhan pada mahasiswa orang tua tunggal. Selain itu, institusi perlu meningkatkan penawaran layanan dukungan kepada mahasiswa orang tua tunggal. Penelitian ini menunjukkan bahwa orang tua tunggal terutama ibu tunggal, lebih mengutamakan keluarga daripada pendidikan. Para partisipan dalam penelitian ini mencoba menyeimbangkan jadwal kesibukan mereka dan bagaimana mereka menjadwalkan waktu belajar selama mengerjakan tugas-tugas kuliah dan waktu bermain bersama anak-anak mereka. Banyak partisipan berharap adanya lebih banyak waktu dalam sehari. Ditemukan dalam penerapan manajemen waktu bahwa mereka memiliki waktu tidur lebih sedikit, yang memengaruhi kemampuan mereka dalam berfungsi dan menjadi produktif.

Pada penelitian yang telah diteliti saat ini oleh Chyntia (2023), "*Praktik Manajemen Waktu dan Keberhasilan Dalam Menjalankan Multi Peran (Studi tentang Ibu Tunggal)*", menyebutkan bahwa pada penelitian ini meneliti hanya pada *single mothers* atau ibu tunggal yang suami meninggal. Hasil ditemukan para partisipan berhasil dalam menyeimbangkan tanggung jawab dan peran yang mereka jalankan. Partisipan memiliki faktor dukungan yang baik berasal dari keluarga terdekat dan asisten rumah tangga (ART). Ditemukan bahwa partisipan dapat mengatasi banyak peran dengan cara pengelolaan waktu yang baik dan mendapatkan dukungan serta memanfaatkan orang terdekat untuk membantu dalam melakukan peran-peran yang dialami ibu tunggal. Pada Penelitian ini memberikan contoh dan penjelasan bagaimana cara ibu tunggal yang memiliki kriterianya cukup sama dengan penelitian sebelumnya Johnson (2022), dalam mengatasi konflik dengan menyeimbangkan semua peran yaitu dengan menerapkan faktor dan aspek keberhasilan pengelolaan waktu.

KESIMPULAN

Dari kesepuluh kesuksesan *time management* menurut Kapur (2020), dapat dijelaskan bahwa pada faktor *planning* keempat partisipan secara garis besar membuat perencanaan di dalam *notes handphone* agar lebih memudahkan keempat partisipan dalam mencatat jadwal. Dalam *organizing* keempat partisipan melihat dan mengatur semua jadwal dari bangun hingga kembali tidur dan diletakkan di *notes handphone* untuk mengetahui tugas apa yang perlu diprioritaskan untuk menghindari kelalaian dalam tugas. Pada faktor *leading*, keempat partisipan secara garis besar mengarahkan kepada orang-orang yang membantunya seperti pada ART dan orang tua partisipan. Pada faktor prioritas keempat partisipan secara garis besar sama-sama mengutamakan anak dikarenakan anak-anak mereka yang masih tergolong kecil, menjalankan kuliah agar segera lulus dan mengutamakan pekerjaan untuk pendapatan sehari-hari. Pada faktor *controlling* keempat partisipan dalam pemantauan tugas mereka memantau penjadwalan yang telah disusun hingga akhir minggu untuk melihat apa saja yang perlu dikerjakan terlebih dahulu dengan mengutamakan tugas yang paling penting. Dalam faktor *goal setting* keempat partisipan memiliki tujuan

berkuliah agar memperbagus karier dan menginginkan agar semua peran sebagai ibu tunggal berjalan dengan baik. Komunikasi dilakukan keempat partisipan kepada orang-orang yang membantunya, seperti ART dan orang tua partisipan. Hal tersebut dilakukan agar semua aktivitas serta pekerjaan berjalan secara efektif dan efisien. Pada faktor *delegation* keempat partisipan memiliki kesadaran akan tugas dan tanggung jawab dengan mencatat semua pekerjaan dan tugas untuk dapat dilaksanakan secara tepat waktu. Pada faktor *collaboration*, keempat partisipan memiliki kolaborasi yang baik dengan orang-orang yang membantunya, seperti: ART, orang tua, keluarga, dan anak partisipan. Penting sekali adanya kolaborasi yang dilakukan di saat banyaknya peran dan tugas yang ibu tunggal jalani. Faktor terakhir yaitu *manage stress*, keempat partisipan mempunyai pengelolaan stres yaitu meluangkan waktunya untuk menonton televisi di malam hari, mengajak anak-anak pergi ke *mall*, bermain bersama hewan peliharaan juga termasuk cara ibu tunggal dalam mengelola stres.

Kejadian ditinggal suami meninggal merupakan hal yang dapat merubah keadaan dalam sekejap. Pada keempat partisipan ditemukan bahwa mereka tidak bisa berduka terlalu lama, karena mereka memiliki anak-anak yang harus diperjuangkan dan dibesarkan dengan kasih sayang. Kejadian tersebut membuat keempat partisipan harus tetap menjalankan perannya sebagai *single mother* yang memiliki multi peran, agar terus dapat menopang kehidupan keluarganya. Tentunya multi peran tersebut tidak dapat dijalankan dengan baik tanpa adanya penerapan *time management*.

Hasil yang telah diterapkan oleh keempat partisipan, menghasilkan banyak manfaat untuk mereka. Berdasarkan sepuluh faktor keberhasilan *time management* yang telah dipaparkan oleh Kapur (2020), dapat terlihat bahwa keempat partisipan dapat melakukan sepuluh faktor tersebut sehingga sampai saat ini mereka dapat menyeimbangkan peran dan tugas mereka. Pastinya bantuan dari orang-orang terdekat merupakan hal yang paling berpengaruh dalam keseharian hidup keempat partisipan. Penelitian ini juga dapat digunakan pada *single mothers* yang mengalami *problems* yang sama, yang berhubungan dalam hal mengelola waktu. Penelitian ini juga ingin memberikan manfaat untuk para pembaca agar dapat membantu mereka khususnya pada ibu tunggal yang mengalami masalah dalam pengelolaan waktu dan ingin mengetahui apa saja yang perlu diterapkan agar hidup mereka dapat berjalan dengan baik dan seimbang. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan pemahaman terhadap berbagai pihak (seperti: anak dari seorang ibu tunggal, atasan di perusahaan yang memiliki bawahan seorang ibu tunggal, ataupun dosen dari mahasiswa yang berstatus ibu tunggal), yang memiliki hubungan/keterkaitan/tuntutan terhadap seorang ibu tunggal.

REFERENSI

- Adisa, T. A., Mordi, T. & Sani, K. F. (August 31th - September 2nd, 2022). *Single student-mothers work-life balance and the challenges of multiple roles*. [Paper presentation]. British Academy of Management Conference, Alliance Manchester Business School, University of Manchester.
- Angin, E. R. (2019). Peran ganda ibu single parent dalam keluarga perempuan penyapu jalan di Kota Bontang, Kalimantan Timur. [Skripsi, Universitas Mulawarman]. Retrieved May 1, 2023, from <https://portal.fisip-unmul.ac.id/site/?p=8942>
- Aprilia, W. (2013). Resiliensi dan dukungan sosial pada orang tua tunggal (studi kasus pada ibu tunggal di Samarinda). *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(3), 2477–2674. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v1i3.3326>
- Atkinson, P. E. (1994). *Manajemen waktu yang efektif*. Jakarta: Binarupa Aksara
- Atmaja, S. N. C. W., Oktavianna, R., Saputri, S. W., Purwatiningsih, & Benarda. (2021). Time management untuk hidup lebih efisien dan efektif. *KUAT : Keuangan Umum dan Akuntansi Terapan*, 3(1), 60–63. <https://doi.org/10.31092/kuat.v3i1.1165>

- Bani, S., Bali, E. N., & Koten, A. N. (2021). Peran ibu single parent dalam pengasuhan anak. *Indonesian Journal of Early Childhood: Jurnal Dunia Anak Usia Dini*, 3(2), 68–77. <https://doi.org/10.35473/ijec.v3i2.889>
- Baxter, J. A. (2015). Child care and early childhood education in Australia Melbourne: Australian Institute of Family Studies. <https://aifs.gov.au/publications/child-care-and-early-childhoodeducation-australia>
- Brooks, R. (2012). Student-parents and higher education: A cross-national comparison. *Journal of Education Policy*, 27(3), 423–439. <https://doi.org/10.1080/02680939.2011.613598>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed- method approaches*. (5th ed.). Sage.
- Dimitrova, V., & Mancheva-Ali, O. (2018). Planning and time management. *International Conference Knowledge-Based Organization*, 24(1), 283–288. <https://doi.org/10.1515/kbo-2018-0045>
- Fadillah, N. (2015). *Peran Ibu 'Single Parent' Dalam Menumbuhkan Kemandirian Anak Di Desa Bojong Timur Magelang*. Universitas Negeri Semarang.
- Forsyth, P. (2009). *Janganlah sia-siakan waktumu*. Yogyakarta: PT Garailmu.
- Gultom, J. D., Putrie, L. A., & Tarina, D. D. Y. (2022). Manajemen waktu belajar di masa pandemi covid-19. Retrieved March 31, 2023, from https://www.researchgate.net/publication/360133031_MANAJEMEN_WAKTU_BELAJAR_DI_MASA_PANDEMI_COVID-19/related
- Hadi, W. (2019). Peran Ibu single parent dalam membentuk kepribadian anak: kasus dan solusi. *EL-BANAT: Jurnal Pemikiran Dan Pendidikan Islam*, 9(2), 301–320. <https://doi.org/https://doi.org/10.54180/elbanat.2019.9.2.301-320>
- Hall, B. L., & Hursch, D. E. (1982). An evaluation of the effects of a time management training program on work efficiency. *Journal of Organizational Behavior Management*, 3(4), 73–96. doi:https://doi.org/10.1300/j075v03n04_08
- Hasanah, H., & Daharnis, D. 2019. Learning time management of full day school students in junior high school and its implication to guidance and counseling services. *Jurnal Neo Konseling*, 1(3), 1–7. <http://neo.ppj.unp.ac.id/index.php/neo/article/view/135>
- Helaluddin. (2019). Mengenal lebih dekat dengan pendekatan fenomenologi: sebuah penelitian kualitatif. *OSF Preprints*, 1–15. <https://doi.org/https://doi.org/10.31219/osf.io/stgfb>
- Hellsten, L. A. M. (2012). What do we know about time management? A review of the literature and a psychometric critique of instruments assessing time management. In T. Stoilov (Ed.), *Time management. Rijeka, Croatia: InTech*. <https://doi.org/10.5772/37248>
- Hilton, J. M., Desrochers, S., & Devall, E. L. (2008). Comparison of role demands, relationships, and child functioning in single-mother, single-father, and intact families. *Journal of Divorce & Remarriage*, 35(1-2), 29–56. [10.1300/J087v35n01_02](https://doi.org/10.1300/J087v35n01_02)
- Home, A. M. (1998). Predicting role conflict, overload and contagion in adult women university students with families and jobs. *Adult Education Quarterly*, 48(2), 85–97. <https://doi.org/10.1177/074171369804800204>
- Horton, Paul B & Hunt, Chester L. 1992. *Sociology (Sosiologi)*. Penerjemah: Aminudin Ram. Jakarta: Penerbit Erlangga Soekanto
- Hurlock, Elizabeth B. 1978. *Perkembangan Anak Jilid 2*. Penerbit Erlangga : Jakarta.
- Iganingrat, A., & Eva, N. (03 April 2021.). Kesejahteraan psikologis pada ibu tunggal: Sebuah literature review. *Seminar Nasional Psikologi dan Ilmu Humaniora* (pp. 444–451). Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Malang. <http://conference.um.ac.id/index.php/psi/article/view/1168>
- Indraswari, D. L. (2020, August 3). *Potret tangguh kepala keluarga*. *Kompas*. www.kompas.id/baca/riset/2020/08/03/potret-tangguh-perempuan-kepala-keluarga

- Johnson, D. (2022). The lived experiences of students who are single parents and attending community college: A phenomenological study. *Electronic Theses and Dissertations*. Paper 4137. <https://doi.org/https://dc.etsu.edu/etd/4137>
- Kapur, R. (2020). Time Management Skills: Fundamental in taking out Time for all Job Duties. Retrieved January 10, 2023, from https://www.researchgate.net/publication/343712891_Time_Management_Skills_Fundamental_in_taking_out_Time_for_all_Job_Duties
- Kelly, W. E. (2003). No time to worry: The relationship between worry, time structure, and time management. *Personality and Individual Differences*, 35(5), 1119–1126. DOI: [https://doi.org/10.1016/s0191-8869\(02\)00322-7](https://doi.org/10.1016/s0191-8869(02)00322-7)
- Lakein, A. (1973). *How to get control of your time and your life*. New York: New American Library.
- Layliyah, Z. (2013). Perjuangan hidup single parent. *The Sociology of Islam*, 3(1).
- Lindsay, T. N., & Gillum, N. L. (2018). Exploring single-mother college students' perceptions of their college-related experiences and of campus services. *The Journal of Continuing Higher Education*, 66(3), 188–199. <https://doi.org/10.1080/07377363.2018.1537657>
- Liliana, A. (2021, June 30). Mengapa melanjutkan pendidikan begitu penting? Simak alasannya. *Kompasiana*. <https://www.kompasiana.com/andrealiliana/5cd28f766db84339d41789f4/menapa-melanjutkan-pendidikan-begitu-penting-simak-alasannya>
- Lovell, E. D. (2014). College students who are parents need equitable services for retention. *Journal of College Student Retention: Research, Theory & Practice*, 16(2), 187–202. 10.2190/CS.16.2b
- Macan, T. H. (1994). Time management: Test of a process model. *Journal of Applied Psychology*, 79(3), 381–391. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.79.3.381>
- Macan, T. M., Shahani, C., Dipboye, R. L., & Phillips, A. P. (1990). College students' time management: Correlations with academic performance and stress. *Journal of Educational Psychology*, 82, 760–768. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.82.4.760>
- Maryati, M. 2019. Layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan time management skill pada siswa. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 4(1), 18–24. <https://doi.org/10.29210/02352jpgi0005>
- Mashabi, S. (2020, 3 Agustus). Melihat kondisi perempuan yang berperan jadi kepala rumah tangga. *Kompas*. <https://nasional.kompas.com/read/2020/08/03/11003821/melihat-kondisi-perempuan-yang-berperan-jadi-kepala-rumah-tangga>
- Nadhirin, A. U., & Surur, A. M. (2020). Manajemen waktu pembelajaran daring di masa pandemi covid-19 pada TK Dharma Wanita 1 Baleturi. *Aş-Şibyan Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 81–94. <https://doi.org/https://doi.org/10.32678/as-sibyan.v5i2.2939>
- Nurfitri, D., & Waringah, S. (2018). Ketangguhan pribadi orang tua tunggal: Studi kasus pada perempuan pasca kematian suami. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 4(1), 11–24. <https://doi.org/10.22146/gamajop.45400>
- Nuryana, A., Pawito, & Utari, P. (2019). Pengantar metode penelitian kepada suatu pengertian yang mendalam mengenai konsep fenomenologi. *ENSAINS*, 2(1), 19–24.
- Pranandari, K. (2011). Kecerdasan adversitas ditinjau dari pengatasan masalah berbasis permasalahan dan emosi pada orang tua tunggal wanita. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(2), 121–128.
- Sajeewanie, T. L. (2018). Time management practices and academic success of the university lecturers in Sri Lanka. *International Journal of Business and Administrative Studies*, 4(2), 77–85. <https://doi.org/10.20469/ijbas.4.10005-2>
- Sinaga, O. S., Hasibuan, A., Efendi, Priyoadmiko, E., Butarbutar, M., Purba, S., Karwanto, Silalahi, M., Hidayatulloh, A. N., & Muliana. (2020). *Manajemen Kinerja dalam Organisasi*. Yayasan Kita Menulis.

Soekanto.2002. Teori Peranan. Jakarta. Bumi Aksara.

Syelviani, M. (2020). Pentingnya manajemen waktu dalam mencapai efektivitas bagi mahasiswa (studi kasus mahasiswa program studi manajemen UNISI). *Jurnal Analisis Manajemen (JAM)*, 6(1), 23–32. <https://ejournal.unisi.ac.id/index.php/jam/article/view/1028>

Zebua, E. K., & Santosa, M. (2023). Pentingnya manajemen waktu dalam meningkatkan kualitas belajar Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 5(2), 2060–2071.