

**GAMBARAN KELELAHAN EMOSIONAL PADA IBU  
TUNGGAL YANG BEKERJA**

**SKRIPSI**

*Diajukan Guna Memenuhi Persyaratan Mencapai Gelar  
Sarjana Strata 1 Program Studi Psikologi*



**Disusun Oleh:**  
**EARHAN YUSTISIO**  
**NIM. 1802105021**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**  
**FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK**  
**UNIVERSITAS MULAWARMAN**  
**SAMARINDA**

**2022**

**GAMBARAN KELELAHAN EMOSIONAL PADA IBU  
TUNGGAL YANG BEKERJA**

**Skripsi**

*Diajukan dalam Guna Memenuhi Persyaratan Mencapai Gelar  
Sarjana Strata 1 Program Studi Psikologi*



**Disusun Oleh:**

**FARHAN YUSTISIO**

**NIM. 1802105021**


**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK  
UNIVERSITAS MULAWARMAN  
SAMARINDA**

**2022**

## HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Judul : Gambaran Kelelahan Emosional Pada Ibu Tunggal Yang Bekerja  
Nama : Farhan Yustisio  
NIM : 1802105021  
Program Studi : Psikologi  
Fakultas : Ilmu Sosial dan Ilmu Politik

Menyetujui,  
Dosen Pembimbing,



Netty Dyan Prastika, S.Psi., M.Psi.  
NIP. 19830120 200812 2 001

Mengetahui  
Dekan  
Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik  
Universitas Mulawarman



Dr. H. Muhammad Noor, M.Si  
NIP. 19600817 198601 1 001

06 SEP 2022

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Farhan Yustisio

NIM : 1802105021

Program Studi : Psikologi

Fakultas : Ilmu Sosial dan Politik

Email : farhanyustisio30@gmail.com

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **“Gambaran Kelelahan Emosi Pada Ibu Tunggal Yang Bekerja”** adalah asli hasil dari penelitian Saya sendiri, bukan hasil karya orang lain. Tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis oleh oranglain, kecuali yang secara tertulis dikutip dalam skripsi ini dan disebutkan sumber kutipan serta terlampir dalam daftar pustaka. Apabila di kemudian hari ditemukan bahwa dalam naskah skripsi ini dapat dibuktikan adanya unsur-unsur manipulasi, Saya bersedia jika skripsi ini digugurkan dan gelar akademik (Sarjana) yang telah Saya peroleh dibatalkan serta diproses menurut peraturan yang berlaku.

Samarinda, 31 Oktober 2022

Yang menyatakan,



Yustisio

NIM. 1802105021

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

### **Ibunda dan Ayahanda Tercinta**

Sebagai tanda bakti, hormat dan rasa terima kasih yang tiada terhingga kupersembahkan karya kecil ini kepada Ibu (Yuyun Feronika) dan Ayah (Rendyansyah) yang telah memberikan kasih sayang, secara dukungan, ridho, dan cinta kasih yang tiada terhingga yang tiada mungkin dapat kubalas hanya dengan selembar kertas yang bertuliskan kata persembahan. Semoga ini menjadi langkah awal untuk membuat Ibu dan Ayah bahagia karena kusadar, selama ini belum bisa berbuat lebih. Untuk Ibu dan ayah yang selalu membuatku termotivasi dan selalu menyirami kasih sayang, selalu mendoakanku, selalu menasehatiku serta selalu meridhoiku melakukan hal yang lebih baik, Terima kasih Ibu... Terima kasih Ayah...

### **Adik-adik**

Sebagai tanda terima kasih, aku persembahkan karya kecil ini untuk (Adam Muadz dan Muhammad Rojabul Akbar). Terima kasih telah memberikan semangat dan inspirasi dalam menyelesaikan Tugas Akhir ini. Semoga doa dan semua hal yang terbaik yang engkau berikan menjadikan ku orang yang baik pula.. Terima kasih...

*Tanpa mereka, karya ini tidak akan pernah tercipta*

## HALAMAN MOTTO

*“Start now. Start where you are. Start with fear. Start with pain. Start with doubt. Start with hand shaking. Start with voice trembling: but start. Start and don’t stop.*

*Start where you are, with what you have. Just start”*

*“Sukses adalah guru yang buruk. Sukses menggoda orang yang tekun ke dalam pemikiran bahwa mereka tidak dapat gagal.”*

**(Bill Gates)**

*“Jangan pergi mengikuti kemana jalan akan berujung. Buat jalanmu sendiri dan tinggalkanlah jejak.”*

**(Ralph Waldo Emerson)**

*“Menyia-nyiakan waktu lebih buruk dari kematian. Karena kematian memisahkanmu dari dunia, sementara menyia-nyiakan waktu memisahkanmu dari Allah.”*

**(Imam bin Al Qayim)**

*“Jangan menilai saya dari kesuksesan, tetapi nilai saya dari seberapa sering saya bab IIIjatuh dan berhasil bangkit kembali.”*

**(Nelson Mandela)**

*"Kalau ingin melakukan perubahan, jangan takut terhadap kenyataan, asalkan kau yakin di jalan yang benar, maka lanjutkanlah."*

**(Gus Dur)**

*“Last but not least, I wanna thank me, I wanna thank me for believing in me, I wanna thank me for doing all this hard work.”*

## **ABSTRAK**

### **GAMBARAN KELELAHAN EMOSIONAL PADA IBU TUNGGAL YANG BEKERJA**

**FARHAN YUSTISIO**

**NIM. 1802105021**

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu sosial dan Ilmu Politik, Universitas  
Mulawarman

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui latar belakang kelelahan emosional pada ibu tunggal. Subjek dalam penelitian ini adalah ibu yang masih aktif kerja yang telah bercerai dengan suami dan memiliki minimal satu anak. Metode penelitian ini adalah deskriptif dalam bentuk fenomenologi. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah observasi dan wawancara. Teknik analisis data yang digunakan adalah reduksi data, penyajian data dan kesimpulan. Kemudian menjadi orang tua tunggal menjadi beban tersendiri bagi subjek penelitian karena tidak mudah menjalankan keseharian dengan segudang kegiatan. Hasil penelitian menunjukkan subjek SW, H, HS, dan N mengalami kelelahan emosional dalam bentuk kelelahan fisik, kemudian emosi yang tidak stabil dalam menghadapi pekerjaan dan urusan dirumah, kemudian mental yang kurang sehat dimana emosi kadang tidak stabil karena membutuhkan sosok lelaki sebagai pendamping. Kemudian menjadi orang tua tunggal menjadi beban tersendiri bagi subjek penelitian karena tidak mudah menjalankan keseharian dengan segudang kegiatan. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah (1) ibu tunggal mengalami kelelahan fisik karena menjalankan peran ganda baik sebagai pekerja di kantor maupun sebagai orang tua bagi anak-anaknya, (2) ibu tunggal bermasalah dalam pengendalian emosi terutama terkait dengan pengasuhan anak-anaknya, dan (3) ibu tunggal berupaya mengatasi kesedihannya untuk menjaga kesadaran mentalnya dalam menjalankan perannya sebagai orang tua bagi anak-anaknya.

**Kata Kunci : kelelahan emosional**

## **ABSTRACT**

### ***EMOTIONAL EXHAUSTION IN SINGLE MOTHERS WORKING IN***

**FARHAN YUSTISIO**

**NIM. 1802105021**

*Departement of Psychology, Faculty of Social and Political Sciences,  
Mulawarman University*

*The problem in this study is that single mothers become workers and carry out multiple roles. This study aims to determine the background of emotional exhaustion in single mothers. The subjects in this study were mothers who were still actively working who had been divorced from their husbands and had at least one child. This research method is descriptive in the form of phenomenology. Data collection methods used are observation and interviews. Data analysis techniques used are data reduction, data presentation and conclusions. The results showed that the subjects SW, H, HS, and N experienced emotional exhaustion in the form of physical exhaustion, then unstable emotions in dealing with work and home affairs, then mentally unhealthy where emotions were sometimes unstable because they needed a male figure as a companion. Then being a single parent becomes a burden for research subjects because it is not easy to carry out daily activities with a myriad of activities. The conclusions in this study are (1) single mothers experience physical exhaustion due to carrying out dual roles both as workers in the office and as parents to their children, (2) single mothers have problems controlling emotions, especially related to the upbringing of their children, and ( 3) single mothers try to overcome their sadness to maintain their mental awareness in carrying out their role as parents for their children.*

***Keywords: emotional exhaustion***



## RIWAYAT HIDUP



Farhan Yustisio, yang lebih akrab disapa Farhan lahir pada tanggal 03 Juni 2000 di Berau. Penulis lahir dari pasangan Rendyansyah (Ayah) dan Yuyun Feronika (Ibu). Penulis merupakan anak sulung dari 3 bersaudara laki-laki.

Pada tahun 2006 penulis masuk Sekolah Dasar (SD) 002 Tanjung Redeb dan lulus pada tahun 2012. Kemudian melanjutkan sekolah tingkat pertama pada tahun yang sama di SMP Negeri 1 Berau dan lulus tiga tahun kemudian pada tahun 2015. Selanjutnya masuk pada sekolah menengah akhir di SMA Negeri 1 Berau dan lulus pada tahun 2018.

Pada tahun yang sama penulis diterima menjadi mahasiswa Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman melalui jalur masuk tes SBMPTN.

## **KATA PENGANTAR**

Alhamdulillah, puji dan syukur kita panjatkan kepada Allah Swt. Zat yang hanya kepada-Nya memohon pertolongan. Alhamdulillah atas segala pertolongan, rahmat, dan kasih sayang-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsinya yang berjudul “Gambaran Kelelahan Emosional Pada Ibu Tunggal Yang Bekerja”. Shalawat dan salam kepada Rasulullah Saw. yang senantiasa menjadi sumber inspirasi dan teladan terbaik untuk umat manusia.

Penulis menyadari banyak pihak yang memberikan dukungan dan bantuan selama menyelesaikan studi dan tugas akhir ini. Oleh karena itu, sudah sepantasnya penulis dengan penuh hormat mengucapkan terimakasih dan mendoakan semoga Allah memberikan balasan terbaik kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Masjaya, M.Si, selaku Rektor Universitas Mulawarman Samarinda.
2. Bapak Dr. Muhammad Noor, M.Si, selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman.
3. Ibu Lisda Sofia, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku Ketua Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman Samarinda.
4. Ibu Netty Dyan Prastika, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku Dosen Pembimbing yang dari awal telah membimbing dengan penuh kesungguhan dalam membantu penulis agar dapat menyelesaikan penelitian skripsi ini hingga akhir.
5. Bapak M. Ali Adriansyah, S.Psi., M.Si dan ibu Lisda Sofia, M.Psi., Psikolog yang telah membantu dan membimbing selama perkuliahan.
6. Kedua orangtua yang selalu memberikan semangat, mendoakan dan

mendukung penulis dalam setiap waktu.

7. Sahabat dan teman-teman penulis yang telah memberikan semangat serta bantuannya.

Demikian kata pengantar yang dapat penulis sampaikan, semoga Allah SWT membalas segala kebaikan yang telah semua pihak diatas lakukan kepada penulis. Semoga karya ilmiah ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang membutuhkan. Akhir kata, penulis memohon maaf apabila dalam karya ilmiah ini terdapat berbagai kekurangan.

Samarinda, 26 Agustus 2022



Penulis  
Farhan Yustisio

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	Error! Bookmark not defined.
<b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI</b> .....	Error! Bookmark not defined.
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>HALAMAN MOTTO</b> .....	<b>v</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>vi</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>vii</b>
<b>RIWAYAT HIDUP</b> .....	<b>viii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xvi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	7
C. Tujuan Penelitian .....	7
D. Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>9</b>
A. Kelelahan Emosional .....	9
1. Definisi Kelelahan Emosional .....	9
2. Aspek-aspek Kelelahan Emosional .....	14
3. Faktor-faktor Kelelahan Emosional .....	16
4. Penyebab Kelelahan Emosional .....	19
5. Dampak Kelelahan Emosional .....	21
6. Perbedaan Stres dan Kelelahan Emosional .....	24
B. Pegawai Wanita .....	25
C. Kerangka Berpikir .....	26
D. Pertanyaan Penelitian .....	28
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	<b>30</b>
A. Jenis Penelitian .....	30
B. Definisi Konseptual .....	31
1. Kelelahan Emosional .....	31
2. Ibu Pekerja .....	Error! Bookmark not defined.
C. Definisi Operasional .....	Error! Bookmark not defined.

1. Kelelahan Emosional .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2. Pegawai Wanita .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D. Lokasi Penelitian.....	31
E. Subjek Penelitian .....	31
F. Metode Pengumpulan Data .....	33
G. Teknik Analisa Data.....	35
1. Reduksi Data ( <i>Data reduction</i> ) .....	35
2. Penyajian Daya ( <i>Display Data</i> ).....	36
3. Kesimpulan dan Verifikasi ( <i>Conclusion Drawing/Verification</i> ) .....	36
H. Teknik Keabsahan Data .....	37
1. Keabsahan Konstruk .....	37
2. Keabsahan Data .....	37
3. Keabsahan Eksternal .....	38
4. Reliabilitas .....	38
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>39</b>
A. Tahapan Penelitian.....	39
1. Tahap Persiapan .....	39
2. Tahap Pelaksanaan.....	39
B. Hasil Penelitian .....	40
1. Hasil Observasi .....	40
2. Hasil Wawancara .....	50
C. Hasil Pernyataan Penelitian.....	73
a. Subjek SW.....	74
b. Subjek H .....	75
c. Subjek HS .....	76
d. Subjek N .....	77
D. Skema Hasil Penelitan .....	78
A. Subjek SW .....	78
B. Subjek H .....	79
C. Subjek HS .....	80
D. Subjek N .....	81
E. Pembahasan .....	82
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>90</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>92</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>95</b>

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 1. Gambaran Demograsi Subjek Penelitian .....	32
Tabel 2. Bentuk Kelelahan Emosi Ibu Tunggal Subjek SW .....	74
Tabel 3. Bentuk Kelelahan Emosi Ibu Tunggal Subjek H.....	75
Tabel 4. Bentuk Kelelahan Emosi Ibu Tunggal Subjek HS .....	76
Tabel 5. Bentuk Kelelahan Emosi Ibu Tunggal Subjek N .....	77

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 1. Skema Hasil Penelitian Subjek SW .....	78
Gambar 2. Skema Hasil Penelitian Subjek H.....	79
Gambar 3. Skema Hasil Penelitian Subjek HS .....	80
Gambar 4. Skema Hasil Penelitian Subjek N.....	81

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Pedoman Wawancara .....	96
Lampiran 2. Pedoman Observasi .....	99
Lampiran 3. Verbatim Wawancara Subjek H .....	101
Lampiran 4. Verbatim Wawancara Subjek HR.....	105
Lampiran 5. Verbatim Wawancara Subjek N .....	108
Lampiran 6. Verbatim Wawancara Subjek SW .....	112



# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Kelelahan emosional terus menerus menjadi masalah kesehatan kerja dan produktivitas kerja karena semakin banyak kasus yang terjadi maka membutuhkan perhatian para pimpinan yang serius. Maslach dan Jackson (dalam Miranda, 2013) berpendapat bahwa kelelahan emosional adalah suatu kondisi yang menggambarkan respons terhadap stres kronis yang terkait tentang pekerjaan dengan tiga komponen atau dimensi yaitu: fisik, mental, dan emosi.

Fisik adalah penurunan individu ditandai dengan meningkatnya detak jantung dan tekanan darah, gangguan lambung (gangguan gastrointestinal), mudah terluka, mudah lelah secara fisik, hingga kematian. Emosi terdapat di dalam komponen afektif manusia. Kelelahan di dalam hal emosi yaitu: mudah lupa, sulit konsentrasi, mudah menangis, mengalami kebosanan, tidak percaya diri, putus asa, mudah cemas, gelisah, sulit beradaptasi, mengurung diri, mudah marah, dan kesepian. Mental merupakan kelelahan yang berupa kecemasan, ketegangan, bingung, sensitive, memendam perasaan, komunikasi tidak efektif, mengurung diri, kesepian, depresi, dan mengasingkan diri, ketidakpuasan kerja, lelah mental, menurunnya fungsi intelektual, kehilangan spontanitas dan kreatifitas, kehilangan semangat hidup, serta menurunnya harga diri dan rasa percaya diri.

Seseorang yang mengalami kelelahan emosional biasanya memiliki tanda-tanda atau gejala psikosomatik (kelemahan dan insomnia), masalah emosional (kecemasan dan depresi), masalah hubungan (permusuhan, apatis, dan ketidakpercayaan), dan masalah perilaku (agresi, cepat marah, dan isolasi) (Adriaenssens et al, 2012). Menurut Data Riset Kesehatan Dasar 2013 (Riskerdas 2013), jumlah orang yang mengalami gangguan emosional dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan mencapai 14 juta penduduk Indonesia atau setara dengan 6% dari jumlah total penduduk Indonesia. Selain itu jumlah pengidap *schizophrenia* mencapai 400.000 jiwa. Badan Pusat Statistika (BPS) mencatat adanya total 812 kasus bunuh diri selama 2015.

Data internasional dari studi yang dilakukan oleh institusi pembuat rujukan kebijakan perusahaan terkait dengan keselamatan dan kesehatan karyawan di tempat kerja "*National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH)*". Data disalah satu departemen digunakan sebagai acuan pelaksanaan kebijakan ketenagakerjaan yaitu departemen "*Occupational Safety and Health Administration (OSHA)*". Hasil dari studi menunjukkan bahwa total 40% dari 100% pekerja mengalami tingkat stres yang sangat tinggi di tempat kerja. Di lembaga survHS lain menemukan bahwa pekerja mengalami tingkat stres yang bervariasi, di antaranya pekerja yang sering mengalami stres, mulai stres bahkan sangat stres dengan beban kerjanya sebanyak 26% dari 100% karyawan.

Adanya standar-standar yang ditetapkan oleh perusahaan seperti peraturan, jam kerja, *deadline* kerja, gaji (keuangan), lingkungan, dan lain-lain. Selalu membutuhkan konsentrasi dan kondisi yang selalu prima untuk memberikan

dampak positif atau negatif bagi karyawan. Dampak positifnya berupa meningkatnya motivasi karyawan dan mempengaruhi kinerja karyawan dalam mencapai tujuan sesuai kriteria yang telah ditetapkan perusahaan dengan harapan mendapatkan imbalan dari manajemen. Stresor yang parah dapat berdampak negatif pada karyawan yang dapat mengganggu pekerjaannya dengan menurunkan produktivitasnya. Jika stres karyawan terus berlanjut dan tidak ditangani maka terjadilah kelelahan emosi.

Tugas wanita sebagai *partner* yang sejajar dengan pria pada saat ini bukan merupakan sesuatu yang baru. Hal tersebut telah diakui oleh pemerintah Indonesia sejak masuknya peranan wanita dalam pembangunan yang telah tersirat dalam lima falsafah dasar bangsa Indonesia, yaitu Pancasila, Undang-Undang Dasar 1945, dan Garis-Garis Besar Haluan Negara. Wanita memiliki kesempatan yang sama dengan pria untuk berpartisipasi dalam pembangunan negara di segala bidang baik ekonomi, sosial, maupun budaya. Namun, masih banyak hal-hal yang menghambat peran wanita untuk mengaktualisasikan dirinya dalam pembangunan, salah satunya adalah pembagian peran dan status antara pria dan wanita.

Mardiana, (2005) menyatakan bahwa pembagian tugas serta status antara pria dan wanita sudah dikenal sejak zaman dahulu di Indonesia dan negara-negara lain. Pembagian kerja berdasarkan jenis kelamin terus berlangsung dan erat kaitannya dengan kehidupan manusia. Mencari pekerjaan adalah pelanggaran alami bagi seorang wanita. Pria memiliki tanggung jawab dan tanggung jawab untuk memenuhi kebutuhan keluarga. Hal ini tentu dapat menimbulkan permasalahan pembagian wilayah mobilitas antara wanita dan pria. Wanita hanya

tinggal di rumah dan melakukan pekerjaan rumah tangga seperti menjadi istri, ibu dan melakukan pekerjaan rumah tangga, sedangkan pria memiliki wilayah kerja yang lebih luas daripada wanita

Berdasarkan hasil penelitian UN Women yang dirilis pada Oktober 2020 jenis kelamin wanita lebih tinggi mengalami kelelahan emosi sebesar 57%. Wanita mengalami kenaikan tingkat stress dan kecemasan jika dibandingkan dengan pria yang sebesar 48%. Bagi ibu yang bekerja peran mereka tidak hanya bertambah tapi juga berlipat-lipat menjadi ibu, pekerja, guru, dan pengurus rumah tangga. Wanita akan merasa tertekan apabila pekerjaannya dapat mengganggu kehidupan pribadinya atau keluarga. Salah satu faktor yang bisa menyebabkan itu terjadi karena kurangnya penghargaan didalam pekerjaan dikarenakan wanita lebih banyak menggunakan perasaan dan lebih memperlihatkan emosinya dibandingkan pria

Berdasarkan fenomena yang diamati peneliti bahwa ibu tunggal yang bekerja lebih sering mengalami kelelahan emosional. Hal ini didapatkan dari keterangan ibu-ibu di daerah Berau yang dimintai keterangan secara random bahwa banyak sekali ibu tunggal bekerja yang mengalami depresi, kelelahan dan sampai berujung kriminalitas. Kejadian ini didasari atas kurangnya perhatian dari keluarga ibu pekerja tunggal dan tidak mendapatkan bantuan-bantuan dari pemerintah daerah. Salah satu warga Berau juga mengatakan bahwa ibu tunggal yang bekerja juga belum mendapatkan penghasilan yang layak sehingga kadang masalah ekonomi selalu jadi masalah utama untuk ibu tunggal yang bekerja.

Fenomena berikutnya yang terjadi di Kabupaten Berau, banyak sekali yang ditemukan peneliti bahwa ibu tunggal bekerja yang tidak memiliki modal

pendidikan maupun modal uang untuk usaha sehingga rata-rata ibu tunggal di Kabupaten Berau memilih bekerja serabutan, dengan penghasilan seadanya sehingga hal ini akan berdampak pada kelelahan emosional yang dihadapi pribadinya.

Hal tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan Purvanova dan Muros (2010) yang menunjukkan bahwa wanita lebih cenderung mengalami kelelahan emosional dibandingkan pria. Dan keadaan wanita lebih mudah terlihat ketika mereka mengalami kelelahan secara emosional. Sedangkan pria lebih cenderung banyak mengalami *depersonalization* atau menarik diri karena mereka lebih banyak memendam atau menyembunyikan. Akibat dari rasa bosan bekerja itu sendiri dapat muncul dalam bentuk berkurangnya kepuasan kerja, memburuknya kinerja, dan produktivitas yang rendah. Apapun faktor yang menyebabkan munculnya kejenuhan kerja berakibat kerugian dipihak pekerja maupun organisasi.

Fenomena kelelahan emosi pegawai menjadi berbahaya untuk pegawai mengalami kelelahan emosi maka akan berdampak bukan hanya pada dirinya saja, lingkungan disekitar mereka pun akan ikut terkena dampaknya, seperti keluarga dan perusahaan tempat mereka berkerja (Andarika, 2004). Pada suatu penelitian juga menunjukkan hasil bahwa kelelahan emosi akan berefek pada rendahnya motivasi bekerja yang berdampak pada komitmen kerja akan mempengaruhi pada produksi kantor serta mengakibatkan kerugian besar bagi sebuah organisasi. Hal ini diperjelas oleh Golembiewsky (dalam Andarika, 2004) yang menyatakan bahwa dampak dari kelelahan emosi dapat muncul dalam bentuk berkurangnya kepuasan kerja, memburuknya kinerja, dan produktivitas rendah.

Faktor penyebab kelelahan emosi sendiri sangat beraneka ragam. Menurut Pines dan Aronson (dalam Prawasti & Windayanti, 2007) terdapat faktor-faktor yang saling berinteraksi dalam menyebabkan kelelahan emosi yaitu faktor lingkungan kerja dan individu. Faktor lingkungan kerja antara lain kurangnya hak mengurus sendiri pada profesinya, bertransaksi atau membuat perjanjian dengan umum, konflik peran, ketidakjelasan tupoksi pekerjaan, kurangnya hasil kerja atau pencapaian pribadi, kurangnya saran yang positif, tidak berada pada keadaan yang berpihak, beban kerja yang banyak, dan adanya pemicu stres di lingkungan fisik tempat bekerja. Faktor lain yang menimbulkan kelelahan emosi adalah faktor yang diakibatkan oleh individu itu sendiri. Faktor individu meliputi seseorang yang menganut idealisme yang tinggi, terlalu perfeksionis, memiliki komitmen yang berlebihan, *singlemindedness*, dan faktor demografi seperti usia, pekerjaan, dan jenis kelamin.

Perbedaan antar individu dalam suatu organisasi menjadi permasalahan yang sering muncul dalam dunia kerja. Salah satu permasalahan perbedaan individual yang sering ditemukan adalah perbedaan antar gender (Munandar, 2006). Pria dan wanita tidak hanya terdapat perbedaan secara fisik saja, tetapi berbeda juga dari segi mental dan sosialnya. Hasil penelitian yang dilakukan Prawasti & Windayanti (2007) menunjukkan bahwa pria dan wanita berbeda dalam hal dimensi emosi dan *depersonalization* yang dapat berpengaruh terhadap kelelahan kerja mereka. Tetapi pada dasarnya semua pekerja bisa mengalami kelelahan emosi yang dikarenakan berbagai faktor yang dialami.

Sihotang (2004) yang melakukan penelitian tentang kelelahan emosional

dan jenis kelamin menemukan hasil bahwa terdapat perbedaan kelelahan emosional antara dua jenis kelamin yaitu, pekerja pria dan pekerja wanita. Sangat jelas hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa wanita memperlihatkan jumlah lebih besar untuk mengalami kelelahan emosional dibandingkan pria, yang disebabkan karena seringkali wanita merasakan kelelahan emosional.

Berangkat dari fenomena yang ada di Kabupaten Berau, perbedaan hasil dan pandangan penelitian yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya, maka peneliti tertarik untuk meneliti dan mempelajari kelelahan emosional pada ibu tunggal yang bekerja.

#### **B. Rumusan Masalah**

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu : Bagaimana gambaran kelelahan emosional pada ibu tunggal yang bekerja?

#### **C. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dalam penelitian ini yaitu : Untuk mengetahui gambaran gambaran kelelahan emosional pada ibu tunggal yang bekerja

#### **D. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat dari penelitian ini terbagi menjadi dua, yaitu:

##### **1. Manfaat Teoritis**

1. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan keilmuan yang berkaitan dengan gambaran kelelahan emosional pada Program

Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas  
Mulawarman Samarinda.

2. Manfaat Praktif

- a. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan kajian untuk Mahasiswa Universitas Mulawarman.
- b. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tentang gambaran kelelahan emosional untuk Mahasiswa Universitas Mulawarman.



## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Kelelahan Emosional**

##### **1. Definisi Kelelahan Emosi**

Kelelahan adalah suatu mekanisme perlindungan tubuh agar terhindar dari kerusakan lebih lanjut sehingga terjadi pemulihan setelah istirahat. Kelelahan diatur secara sentral oleh otak. Pada susunan syaraf pusat terdapat sistem aktivasi (bersifat simpatis) dan inhibisi (bersifat parasimpatis). Istilah kelelahan biasanya menunjukkan kondisi yang berbeda-beda dari setiap individu, tetapi semuanya bermuara kepada kehilangan efisiensi dan penurunan kapasitas kerja serta ketahanan tubuh (Tarwakka dkk, 2004:107).

Kelelahan bagi setiap orang lebih bersifat subjektif karena terkait dengan perasaan. Kelelahan adalah aneka keadaan yang disertai dengan penurunan efisiensi dan ketahanan dalam bekerja. Kelelahan terjadi karena beberapa sebab antara lain karena melakukan aktivitas yang monoton, beban kerja, dan waktu kerja yang berlebihan, keadaan lingkungan, keadaan kejiwaan (psikologis) dan keadaan gizi (Tarwakka dkk., 2004: 344). Kelelahan memiliki dua aspek, yaitu kelelahan otot dan kelelahan umum. Kelelahan otot adalah merupakan tremor pada otot atau perasaan nyeri pada otot. Kelelahan umum ditandai dengan berkurangnya kemauan untuk bekerja yang disebabkan oleh monotomi, intensitas, dan lamanya kerja fisik, keadaan, lingkungan, sebab-sebab mental, status kesehatan dan keadaan gizi (Grandjean dalam Tarwakka,dkk., 2004: 107).

Menurut kuesioner kelelahan kerja yang dibuat oleh Industrial Fatigue Research Committee (IFRC) kelelahan pada dasarnya dibagi kedalam dua bagian penting yaitu kelelahan fisik yang ditandai dengan gejala kelelahan umum seperti lelah, sakit di beberapa bagian tubuh, dll dan kelelahan mental yang ditandai dengan melemahnya motivasi, emosi serta melemahnya perhatian.

Kemudian Grandjean (1991) (dalam Tarwakka dkk, 2004:108) menjelaskan bahwa faktor penyebab terjadinya kelelahan di industri sangat bervariasi, dan untuk memelihara atau mempertahankan kesehatan dan efisiensi, proses penyegaran harus dilakukan diluar tekanan (*cancel out the stress*). Penyegaran terjadi terutama selama waktu tidur malam, tetapi periode istirahat dan waktu-waktu berhenti kerja juga dapat memberikan penyegaran. Rasa lelah dalam diri manusia merupakan proses yang terakumulasi dari berbagai faktor penyebab, dapat mendatangkan ketegangan (stres) yang dialami oleh tubuh manusia. Kondisi tersebut ditambah dengan keadaan fisik perusahaan yang tidak sehat, jam kerja yang sangat panjang, pekerjaan jasmaniah yang berat, waktu istirahat yang sangat kurang, dan tempo serta ritme kerja yang tidak sesuai dengan kondisi fisik karyawan bisa membawa karyawan pada kondisi kelelahan jiwa yang parah.

Kelelahan emosi yang berlebihan yang dialirkan terhadap orang lain merupakan sindrom dari burnout. Seseorang mengalami kelelahan emosi merupakan kunci dari sindrom burnout. Kelelahan emosi tersebut mengakibatkan habisnya sumber emosi, individu merasa keadaan psikologisnya terganggu. Aspek lain yang berkembang adalah sikap pesimis terhadap orang

lain. Aspek ketiga dari burnout sindrom menilai buruk diri sendiri. Pekerja merasa tidak senang dengan dirinya sendiri dan tidak puas dengan prestasinya sendiri di tempat kerja (Maslach & Jackson, 1981 : 99).

## **2. Kelelahan Emosional (*Emotional Exhaustion*)**

Maslach dan Jackson (1981: 99) menyatakan bahwa kelelahan emosional adalah suatu perasaan emosional yang berlebihan dan sumber daya emosional seseorang yang telah habis yang dialirkan oleh kontak seseorang dengan individu lain. Hal ini menunjukkan bahwa kelelahan emosi muncul diakibatkan oleh adanya kontak dengan orang lain yang menguras sumber daya emosinya. Berdasarkan definisi kelelahan yang telah dijelaskan sebelumnya, maka kelelahan emosi ini merupakan keadaan penurunan sumberdaya emosi yang dialirkan karena kontak dengan individu lain.

Maslach (1978: 113) menjelaskan bahwa ketika orang mengalami kelelahan emosi merupakan karakteristik dari burnout, dimana individu tidak memiliki perasaan positif, simpati, atau menghargai orang lain. Kelelahan emosi tersebut serupa dengan dengan kelelahan fisik, keadaan sakit, dan symptom psikosomatis. Orang yang mengalami burnout terkadang mengkonsumsi alkohol, dan narkotika untuk mengurangi rasa sakit tersebut. Jika perasaan emosi negatif tersebut tidak teratasi di tempat kerja, akan berdampak berkelanjutan sampai di lingkungan rumahnya. Berdasarkan pernyataan tersebut, kelelahan emosi merupakan kondisi dimana seseorang melemah perasaan positifnya hingga tidak menghargai orang lain di tempat kerja. Jika emosi negatif tersebut tidak teratasi, akan berdampak berkelanjutan hingga di lingkungan rumahnya

Hampir serupa dengan beberapa pernyataan di atas, Maslach dan Goldberg (1998:64) mengemukakan bahwa kelelahan emosi merupakan keadaan dimana perasaan lelah pada individu karena terkurasnya sumber emosi. Sumber kelelahan emosi tersebut banyak ditemukan karena beban kerja dan konflik pada pekerjaannya. Seseorang akan merasa tidak berdaya jika tidak ada yang dapat memperbaikinya. Energi menipis untuk menghadapi hari selanjutnya atau menghadapi orang lain. Kelelahan emosi ini merupakan komponen utama dari dimensi stress burnout. Freudenberger (1974) dalam (Indrayani, 2013:232) mendefinisikan kelelahan emosi sebagai suatu respon individual yang unik terhadap stress yang dialami diluar kelaziman pada hubungan interpersonal karena dorongan emosional yang kuat, timbulnya perasaan seakan-akan tak ada orang yang membantunya, depresi, perasaan terbelenggu dan putus asa.

Menurut Pines dan Maslach (1978:67) kelelahan emosional adalah sindrom kelelahan fisik dan mental yang meliputi citra diri negatif, kurangnya konsentrasi dan perkembangan perilaku. Situasi ini membuat lingkungan kerja menjadi dingin, tidak nyaman, dedikasi dan komitmen berkurang serta produktivitas pegawai tidak maksimal.

Menurut Setiawati (2010), kelelahan emosional merupakan keadaan yang dialami oleh tenaga kerja yang akan menyebabkan penurunan motivasi dan kemampuan kinerja. Kelelahan emosional adalah sindrom kelelahan fisik dan mental yang mencakup perkembangan citra diri yang negatif, kurangnya prestasi, dan perilaku kerja yang negative menurut Pines dan Maslach (1978:69) Kelelahan emosional juga dipengaruhi oleh ketidaksesuaian antara usaha dan hasil dari

pekerjaan.

Menurut Matteson (2010) menjelaskan definisi kelelahan emosional adalah sindrom kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan kinerja pribadi di antara orang-orang yang melakukan aktivitas tertentu. Berdasarkan definisi yang sudah dijelaskan maka dapat ditentukan bahwa kapan seseorang mengalami kelelahan emosional dengan meneliti kestabilan emosi, adanya depersonalisasi dan penurunan rasa pencapaian dalam menjalankan tugas sehari-hari.

Menurut Muchlisin (2016) menyatakan bahwa kelelahan emosional merupakan kumpulan suatu kelelahan yang berawal dari seorang atau individu yang bekerja dengan tekanan tinggi ataupun berat, berdedikasi, dan dalam melakukan pekerjaan terlalu banyak atau lama sehingga mengenyampingkan atau memandang sebuah kebutuhan keinginan mereka menjadi hal kedua sehingga mengakibatkan seseorang individu tersebut mencicipi tekanan-tekanan yang bisa menaruh efek kurang baik bagi tubuh individu itu sendiri.

Menurut Moore (dalam Casmiasi, et. Al 2015) mendefinisikan kelelahan emosional adalah perasaan seseorang yang sudah mengalami lelah secara emosi dan fisik. Dan ini dapat menyebabkan individu tersebut merasakan lemah, tidak berdaya secara berkelanjutan atau terus menerus.

Berdasarkan definisi tersebut dapat disimpulkan bahwa kelelahan emosional adalah keadaan memburuknya keadaan fisik maupun mental dan emosional dikarenakan beban terhadap pekerjaan yang ditandai oleh adanya *exhaustion* (kelelahan), *cynicism* (sinisme), *ineffectiveness* (ketidakefektifan).

### 3. Aspek-Aspek Kelelahan Emosional

Kelelahan emosi terindikasi dari menipisnya energi atau tenaga dan terkurasnya sumberdaya emosi seseorang yang selalu didahului oleh satu gejala umum, yaitu timbulnya rasa cemas setiap ingin memulai bekerja. Kondisi ini mengubah individu menjadi frustrasi, atau marah pada diri sendiri (Babakus dkk, 1999 : 58). Maslach (1978:112) menyatakan kelelahan emosi adalah awal yang menjadikan sumber emosional menjadi terkuras. Kelelahan ini bisa berhubungan dengan perasaan frustrasi pada pekerja tidak bisa melanjutkan pekerjaannya seperti biasanya. Kelelahan emosional selalu didahului oleh suatu gejala umum, yaitu timbulnya rasa cemas setiap ingin mulai bekerja, yang kemudian mengarah pada perasaan tidak berdaya menghadapi tuntutan pekerjaan. Sementara Pines dan Aronson (1989) dalam (Churiyah, 2011:146) kelelahan emosional, yaitu kelelahan pada individu yang berhubungan dengan perasaan pribadi yang ditandai dengan rasa tidak berdaya dan depresi.

Menurut Maslach, Schaufeli dan Leiter (dalam Miranda, 2013) aspek-aspek kelelahan emosi ada tiga yaitu:

#### a. Fisik

Ditandai dengan meningkatnya detak jantung dan tekanan darah, gangguan lambung (gangguan gastrointestinal), mudah terluka, mudah lelah secara fisik, kematian, gangguan pernafasan, lebih sering berkeringat, kepala pusing, kanker, ketegangan otot serta gangguan tidur (seperti sulit tidur, terlalu banyak tidur)

b. Emosi

Berupa kecemasan, ketegangan, bingung, komunikasi tidak efektif, mengurung diri, kesepian, depresi, dan mengasingkan diri, ketidakpuasan kerja, lelah mental, menurunnya fungsi intelektual, kehilangan spontanitas dan kreatifitas, kehilangan semangat hidup, serta menurunnya harga diri dan rasa percaya diri.

c. Mental

Mudah lupa, sulit konsentrasi dalam melakukan pekerjaan, mudah menangis, mengalami kebosanan, putus asa, mudah cemas, gelisah, sulit beradaptasi, mengurung diri, mudah marah, sensitif atau terlalu peka dan memendam perasaan

Menurut Baron & Greenberg (Farhati & Rosyid, 1996) burnout memiliki 4 dimensi, yaitu:

- a. Kelelahan fisik (*physical exhaustion*), ditandai dengan keluhan gangguan fisik seperti sakit kepala, mual, selalu merasa letih, dan diikuti dengan perubahan pola makan dan tidur.
- b. Kelelahan emosional (*emotional exhaustion*), ditandai dengan perasaan cemas, depresi, frustrasi, mudah tersinggung, tempramen buruk tanpa alasan yang jelas.
- c. Kelelahan mental (*mental exhaustion*), ditandai dengan munculnya sikap sinis terhadap klien, selalu berpikiran negatif pada orang lain, dan memandang buruk diri sendiri.
- d. Rendahnya penghargaan diri (*low of accomplishment*), ditandai dengan

perasaan yang selalu merasa tidak puas segala dimensi dalam diri.

Berdasarkan penjelasan diatas maka dalam memahami kelelahan emosional peneliti akan menggunakan aspek-aspek kelelahan emosional yang dikemukakan oleh Maslach, Schaufeli dan Leiter (dalam Miranda, 2013) yaitu fisik, mental, dan emosi.

#### **4. Faktor-faktor Kelelahan Emosional**

Sementara Schaufeli dan Enzmann (1998) dalam (Houkes dkk, 2003:428) telah melakukan tinjauan ekstensif dari literatur kejenuhan dan telah menyimpulkan bahwa kelelahan emosional sangat dipengaruhi oleh faktor-faktor yang terdiri dari :

- a) Beban kerja (*workload*), yaitu tekanan yang timbul dari pekerjaan yang dikerjakan seseorang.
- b) Tekanan waktu (*time pressure*) yaitu timbul dari ketegangan yang dihadapi oleh seseorang dalam menyelesaikan pekerjaannya, dimana ketegangan itu dapat timbul dari sebuah tuntutan penyelesaian pekerjaan (*deadline*).
- c) Kurangnya dukungan sosial (*lack of social support*) yaitu keadaan dimana terjadi kekurangan terhadap dukungan dari orang-orang di sekitarnya untuk melakukan pekerjaan
- d) Stress karena peran (*role stress*), diartikan bahwa seseorang mengalami sebuah ambiguitas terhadap pekerjaannya dan tengah menghadapi konflik dalam pekerjaannya.

Menurut Caputo (1991) munculnya kelelahan emosional dapat disebabkan



oleh beberapa faktor yang di antaranya yaitu :

a. Karakteristik Individu

Faktor dari dalam diri individu merupakan salah satu penyebab munculnya kelelahan emosional. Sumber-sumber tersebut dapat dibagi menjadi dua faktor, yaitu :

- 1) Faktor demografi, mengacu pada perbedaan gender antara pria dan wanita. Dibandingkan dengan wanita, pria rentan terhadap stres dan kelelahan. Orang menemukan wanita lebih fleksibel daripada pria karena mereka lebih siap atau mampu secara emosional menghadapi stres yang lebih besar (Farber, 1991). Namun, menurut Maslach (dalam Sutjipto, 2001) menemukan bahwa pria akan mengalami kelelahan emosional cenderung mengalami depersonalisasi, sedangkan wanita yang kelelahan emosional cenderung mengalami kelelahan emosional.
- 2) Faktor perfeksionis, yaitu orang yang selalu berusaha melakukan pekerjaannya dengan sempurna, sehingga akan sangat mudah frustrasi jika kebutuhan akan penampilan yang sempurna tidak terpenuhi. Karena menurut Caputo (1991), seseorang yang memiliki sifat perfeksionis cenderung mengalami kelelahan emosional.

b. Lingkungan Kerja

Lingkungan kerja dapat menentukan kemungkinan munculnya kelelahan emosional seperti beban kerja yang berlebihan, konflik peran, jumlah individu yang harus dilayani, tanggung jawab yang harus

dipikul, pekerjaan rutin dan yang bukan rutin, ambiguitas peran, dukungan sosial dari rekan kerja yang tidak memadai, kurangnya dukungan sosial dari atasan, rendahnya kontrol atas pekerjaan dan kurangnya insentif di tempat kerja. Faktor lingkungan kerja dibagi menjadi 2 bagian yaitu lingkungan kerja fisik dan lingkungan kerja non fisik.

Lingkungan kerja fisik menurut Sedarmayanti (2009), yaitu, semua situasi berbentuk fisik dikelilingi oleh pekerjaan di mana dapat mempengaruhi baik secara langsung maupun tidak langsung pegawai, sedangkan lingkungan kerja non-fisik adalah semua kondisi yang terjadi dalam pekerjaan, kedua hubungan dengan pengawas serta hubungan antara kolega atau hubungan dengan bawahan. Lingkungan kerja non-fisik adalah lingkungan kerja yang dapat membangun iklim dan suasana kerja yang dapat menyebabkan rasa keluarga untuk mencapai tujuan bersama.

c. Keterlibatan Emosional

Dibutuhkan banyak energi untuk terlibat secara emosional dalam memperoleh layanan atau klien. Bekerja untuk melayani orang lain perlu bersabar dan memahami orang lain di saat krisis, frustrasi, ketakutan, dan rasa sakit. Penyedia dan penerima layanan membantu membentuk dan mengarahkan hubungan yang mengandung emosi dan yang secara tidak sengaja dapat menimbulkan stres emosional karena keterlibatan mereka dapat memberikan penguatan atau kepuasan positif

bagi kedua belah pihak.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya kelelahan emosional menurut Caputo (1991) adalah karakteristik individu, lingkungan kerja, lingkungan kerja terbagi menjadi 2 yaitu lingkungan kerja fisik dan lingkungan kerja non fisik, dan keterlibatan emosional.

#### **4. Penyebab Kelelahan Emosional**

Menurut Nikki (2011) membagi penyebab yang memengaruhi munculnya kelelahan emosional, diantaranya sebagai berikut :

a. *Work Overloaded*

*Work Overloaded* terjadi karena ketidaksesuaian pegawai dengan posisinya. Pegawai melakukan terlalu banyak pekerjaan dan menghabiskan terlalu banyak waktu. *Overload* terjadi ketika pekerjaan yang dilakukan melebihi kemampuan seseorang yang pasti memiliki batasan kemampuan. Hal ini dapat mengakibatkan menurunnya kualitas pegawai, hubungan yang tidak sehat dalam lingkungan kerja, berkurangnya kreativitas pegawai dan munculnya kelelahan emosional.

b. *Lack Of Work Control*

Setiap orang ingin dapat membuat pilihan, mengambil keputusan, menggunakan kemampuannya untuk berpikir, memecahkan masalah, dan mencapai prestasi. Namun, memiliki aturan terkadang membuat pegawai memiliki ruang terbatas untuk berinovasi dan rasa tanggung jawab atas pekerjaan mereka karena kontrol yang ketat dari atasan.

c. *Rewarded Of Work*

Kurangnya apresiasi dari lingkungan kerja membuat pekerja merasa tidak bernilai. Apresiasi bukan hanya dilihat dari pemberian bonus (uang), tetapi hubungan yang terjalin baik antara sesama pekerja dan pekerja. Adanya apresiasi yang diberikan akan meningkatkan afeksi positif dari pekerja yang juga merupakan nilai penting dalam menunjukkan bahwa seseorang sudah bekerja dengan baik.

d. *Breakdown In Community*

Pekerja yang kurang memiliki rasa *belongingness* terhadap lingkungan kerjanya (komunitas) akan menyebabkan kurangnya rasa keterikatan positif pada tempat kerja. Seseorang akan bekerja dengan maksimal ketika memiliki kenyamanan, kebahagiaan yang terjalin dengan rasa saling menghargai, tetapi terkadang lingkungan kerja melakukan sebaliknya, Adanya kesenjangan baik antar sesama pekerja maupun dengan atasan, sibuk dengan pekerjaan sendiri menyebabkan hilangnya *social contact* pada lingkungan kerja. Hubungan yang baik seperti *sharing*, bersenda gurau bersama diperlukan untuk menjalin ikatan yang kuat dengan rekan kerja. Hubungan yang tidak baik membuat suasana pada lingkungan kerja akan tidak nyaman.

e. *Treated Fairly*

Perasaan diperlakukan tidak adil menjadi salah satu faktor terjadinya kelelahan emosional. Perlakuan tidak adil akan menyebabkan menurunnya tingkat kepercayaan pekerja pada perusahaan. Meletakkan

sesuatu pada tempatnya atau dapat diartikan tidak berat sebelah, tidak memihak dengan kata lain berlaku adil adalah memperlakukan hak dan berpegang pada kebenaran.

f. *Deadling With Conflict Values*

Pekerjaan dapat membuat pegawai melakukan segala sesuatu yang tidak sesuai dengan nilai mereka. Secara umum, individu akan melakukan upaya terbaik untuk membuat pekerjaan yang memenuhi nilai, iman dan harga diri yang mereka miliki. Sebagai sales yang kadang-kadang harus berbohong sehingga produk yang mereka tawarkan dapat terjual. Ini mengarah pada penurunan kualitas karya seseorang, karena tidak cocok dengan nilai mereka.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa penyebab kelelahan emosional yaitu *work overloaded* (kelebihan waktu bekerja), *lack of work control* (keputusan), *rewarded of work* (penghargaan), *breakdown in community* (keterikatan), *treated fairly* (rasa adil), dan *dealing with conflict values* (perasaan).

## **5. Dampak Kelelahan Emosional**

Maslach, Schaufelidan dan Leiter (dalam Hakanen & Koivumaki, 2014) menjelaskan bahwa kelelahan emosional dapat menyebabkan kualitas kerja yang menurun dari yang ditandai dengan mundurnya dari posisi kerja, naiknya perilaku terlambat dan ketidakhadiran kerja, serta penurunan kinerja dan kualitas pekerjaan.

Kelelahan Emosional tidak boleh dibiarkan dan harus ditangani dengan

tepat karena dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan mental seseorang. Siapa pun bisa mengalami kelelahan emosional. Namun, kondisi ini lebih sering terjadi pada orang yang sering memaksakan diri untuk terus bekerja, tidak mendapatkan apresiasi dari atasan, memiliki beban kerja yang berat atau pekerjaan yang berulang-ulang. Kelelahan emosional disebabkan oleh stres berat di tempat kerja yang tidak dapat diterima menyebabkan mereka yang menderita kehilangan semangat untuk bekerja dan bahkan minat untuk berinteraksi dengan lingkungan sosial. Hampir semua pegawai pernah merasakan kelelahan di tempat kerja.

Kelelahan Emosional memiliki konsekuensi yang sangat negatif. Kelelahan emosional dapat mempengaruhi kesehatan fisik atau mental seseorang, sehingga menimbulkan gangguan psikosomatik seperti perubahan mukosa, kelainan kardiorespirasi, sakit kepala, dan lainnya. Gangguan psikopatologis seperti kecemasan, perilaku obsesif- kompulsif, depresi, dan kecanduan (Campayo dkk., 2016). Adapun dampak dari kelelahan emosional yaitu :

a. Fisik (*Physical*)

Kelelahan Emosional yang terjadi secara terus-menerus atau tidak ditangani dengan segera dapat membuat kekebalan tubuh menurun. Keadaan ini dapat membuat seseorang rentan terhadap flu, pilek, sakit kepala, insomnia, nyeri osteomuskular, kelainan gastrointestinal, kelainan jantung, kelelahan kronis, dan sakit perut. Selain itu, risiko untuk alami gangguan tidur, gangguan kecemasan, dan depresi dapat meningkat.

b. Psikologis (*Psychological*)

Gangguan satu ini meliputi ketidakpuasan terhadap pekerjaannya, kehilangan mood bekerja dan dapat mengarah pada terjadinya depresi.

Contohnya yang lain, yaitu :

- 1) Perasaan hampa, kelelahan, kegagalan, dan ketidakberdayaan
- 2) Harga diri rendah dan pemenuhan profesional
- 3) Nervousness dan gelisah
- 4) Kehilangan nilai dan harapan
- 5) Modifikasi konsep diri
- 6) Kesulitan berkonsentrasi
- 7) Toleransi yang rendah akan menyebabkan frustrasi
- 8) Agresivitas

c. Perilaku (*Behavioral*)

Gangguan perilaku merupakan gangguan yang dialami seseorang yang mengalami kelelahan emosional dapat menyebabkan absensi dengan alasan telah membuat pekerja sakit. Selain itu, juga mengarah pada agresi baik dari pekerja verbal maupun non-verbal. Perilaku agresif terjadi ketika pegawai mengalami ketidakadilan, frustrasi karena tidak bisa mengontrol diri dan lingkungan kerja yang penuh tekanan. Adapun faktor dari gangguan perilaku, yaitu :

- 1) Perilaku adiktif dan penghindaran
- 2) Ketidakmampuan untuk menjalani kehidupan yang santai
- 3) Perilaku berisiko tinggi

- 4) Meningkatnya iribilitas dan rendahnya kinerja pribadi
- 5) Disorganisasi

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa dampak kelelahan emosional sangat berbahaya bagi individu yang mengalaminya karena dapat memberi efek keseluruhan aspek yaitu Fisik (*Physical*), Psikologis (*Psychological*), serta Perilaku (*Behavioral*).

## **6. Perbedaan Stres dan Kelelahan Emosional**

Stres dan kelelahan emosional adalah dua hal yang berbeda. Para peneliti memisahkan antara kelelahan emosional dan stres. Kelelahan emosional adalah hasil dari stres berkepanjangan. Hal ini tidak sama dengan terlalu banyak tekanan (stres). Menurut WHO (2003) stres adalah reaksi/respon tubuh terhadap stressor psikososial (tekanan mental/beban kehidupan (Priyoto, 2014)). Harfiah stres secara umum adalah hasil dari banyaknya tekanan yang mengharuskan diri kuat secara fisik dan mental. Namun, orang-orang yang mengalami stres masih bisa membayangkan bahwa jika semuanya ia lakukan dengan berhasil diatasi maka dirinya akan baik-baik saja

Kondisi ini berbeda dari kelelahan emosional. Pada seseorang yang mengalami sindrom kelelahan emosional akan ada muncul perasaan "tidak cukup". Selain itu kelelahan emosional dapat mengakibatkan perasaan terasa kosong dan tidak ada artinya. Orang yang mengalami sindrom ini biasanya tidak dapat melihat bahwa masih ada sisi positif yang dapat terjadi dalam pekerjaannya. Salah satu ciri yang membedakan antara kelelahan emosional dengan stres adalah di mana masalahnya datang. Biasanya, sindrom ini selalu berhubungan bersama dengan



pekerjaan, sedangkan stres tidak. Biasanya penyebab stres bukan hanya pekerjaan, tetapi juga keluarga, hubungan cinta atau hal-hal pribadi lainnya.

Di sinilah mulai terlihat apa yang membedakan antara kelelahan emosional dan stres. Jika stres kerja biasa adalah normal di tempat kerja dan berlangsung dalam waktu singkat kelelahan emosional tidak. Kelelahan emosional terjadi karena stres berkepanjangan yang dapat menurunkan produktivitas kinerja seseorang.

## **B. Pegawai Wanita**

Dari sisi gender, wanita dimaknai sebagai sosok yang lembut, anggun, keibuan, emosional, dan lain sebagainya. Baik di dunia timur maupun barat, wanita diposisikan sebagai istri dan ibu. Sejalan dengan kehidupan ini, wanita memiliki sifat emosional, pasif, lemah, dekoratif, tidak tegas, dan tidak kompeten, kecuali untuk pekerjaan rumah tangga (Mathis, 2001). Namun seiring berjalannya waktu, wanita juga dituntut untuk mandiri dan memiliki kapasitas untuk berkembang sebagai manusia sesuai dengan bakatnya. Hal ini terlihat dari profil wanita Indonesia saat ini, banyak dari mereka tidak hanya melakukan pekerjaan rumah tangga tetapi juga bekerja di dunia kerja.

Menurut penjelasan Beneria (dalam Rini, 2002) pegawai wanita adalah seseorang yang dapat menjalankan peran produktif mereka. Wanita dapat dikategorikan dalam dua peran, yaitu peran reproduksi dan peran produktif. Peran reproduksi meliputi peranan reproduksi biologis (pelahiran), sedangkan peranan produktif adalah peran dalam pekerjaan yang menghasilkan nilai yang sedikit ekonomis (aktif secara ekonomi). Pegawai wanita (*employed women*) adalah

wanita yang bekerja untuk mendapatkan upah (Matlin, 2004). Sementara itu, menurut Anoraga (2006), seorang wanita karier adalah seorang wanita yang mengembangkan, mengembangkan dan maju di kawasan kerja. Anoraga mengatakan wanita yang bekerja untuk menggantikan wanita karier. Dia juga mengkonfirmasi bahwa apa yang dimaksud dengan karir untuk bekerja segalanya untuk membawa kemajuan dalam hidupnya.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa wanita yang bekerja adalah wanita yang memenuhi peran produktifnya dalam menghasilkan barang atau jasa yang bernilai ekonomi dan bertujuan untuk mempertahankan hidup, mencari uang dan meningkatkan taraf hidup melalui pembangunan dan kemajuan di bidang pekerjaan.

### **C. Kerangka Berpikir**

Tugas wanita sebagai *partner* yang sejajar dengan pria pada saat ini bukan merupakan sesuatu yang baru. Hal tersebut telah diakui oleh pemerintah Indonesia sejak masuknya peranan wanita dalam pembangunan yang telah tersirat dalam lima falsafah dasar bangsa Indonesia, yaitu Pancasila, Undang-Undang Dasar 1945, dan Garis-Garis Besar Haluan Negara. Wanita memiliki kesempatan yang sama dengan pria untuk berpartisipasi dalam pembangunan negara di segala bidang baik ekonomi, sosial, maupun budaya. Namun, masih banyak hal-hal yang menghambat peran wanita untuk mengaktualisasikan dirinya dalam pembangunan, salah satunya adalah pembagian peran dan status antara pria dan wanita

Banyak wanita yang bekerja saat ini. Sebagian besar perempuan pekerja ini diberi dua peran sesuai stereotip tentang perempuan yang terikat dengan pekerjaan

rumah tangga. Tidak semua wanita pekerja nyaman dengan apa yang mereka lakukan. Jika wanita tersebut merasa tidak dapat mengelola dua peran yang dijalannya akan menimbulkan konflik maka muncullah konflik, yaitu konflik peran ganda. Konflik peran ganda ini dapat mempengaruhi peran wanita sebagai pekerja dan pengurus rumah tangga. Akibatnya, tanggung jawab mereka yang dipegang akan terganggu. Tugas sebagai pengurus rumah tangga akan terabaikan dan kinerja di kantor juga berkurang yang dapat mempengaruhi karir wanita pekerja. Oleh karena itu, pekerja wanita harus meminimalkan konflik antara peran ganda tersebut. Dukungan dari orang-orang di sekitar wanita dapat sangat membantu dalam menghilangkan stres dan meningkatkan motivasi untuk bekerja. Sebaliknya, jika seorang wanita pekerja tidak mendapat dukungan dari orang-orang di sekitarnya atau bahkan orang-orang di sekitarnya benar-benar mengganggu pekerjaannya, maka pekerja wanita ini mudah mengalami stres yang berkelanjutan yang berujung menimbulkan kelelahan emosional.

Kelelahan emosional berdampak buruk dan dapat mempengaruhi pekerjaan karyawan, seperti tidak mau untuk berangkat kerja, marah dan dendam, perasaan bersalah, adanya perasaan gagal, kecil hati dan masa bodoh, ketidakmampuan untuk berkonsentrasi atau mendengarkan apa yang dikatakan atasan, sinis terhadap rekan kerja, bersikap menyalahkan, serta kaku dalam berpikir serta bertahan untuk tidak berubah (Cherniss, 2011). Berikut kerangka konsep dalam penelitian ini adalah:



Gambar 2.1. Kerangka Konsep Penelitian

#### D. Pertanyaan Penelitian

1. Bagaimana gambaran kelelahan emosional pada ibu tunggal yang bekerja di Kabupaten Berau?
2. Bagaimana tahapan kelelahan emosional pada ibu tunggal yang bekerja di Kabupaten Berau?

3. Bagaimana faktor-faktor kelelahan emosional pada ibu tunggal yang bekerja di Kabupaten Berau?

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Jenis Penelitian**

Menurut Sugiyono (2019), metode penelitian kualitatif sering disebut metode penelitian naturalistik karena penelitiannya dilakukan pada kondisi yang alamiah (natural setting). Metode penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat post positivisme, digunakan untuk meneliti pada kondisi obyek alamiah, dimana peneliti adalah sebagai instrument kunci, teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi (gabungan), analisis data bersifat induktif/kualitatif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna dari pada generalisasi. Makna adalah data yang sebenarnya, data yang pasti yang merupakan suatu nilai di balik data yang tampak (Sugiyono, 2019). Karakteristik penelitian kualitatif menurut Sugiyono (2019):

1. Dilakukan pada kondisi yang alamiah, langsung ke sumber data dan peneliti adalah instrument kunci.
2. Penelitian kualitatif lebih bersifat deskriptif. Data yang terkumpul berbentuk kata-kata atau gambar, sehingga tidak menekankan pada angka.
3. Penelitian kualitatif lebih menekankan pada proses daripada produk atau outcome.
4. Penelitian kualitatif melakukan analisis data secara induktif.
5. Penelitian kualitatif lebih menekankan makna.

Sampling purposive adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2019). Hal tersebut sangat tepat digunakan dalam penelitian ini, karena peneliti hanya bisa menggunakan ibu tunggal yang bekerja sebagai sampel sumber data. Oleh karena itu, penulis memilih menggunakan metode penelitian kualitatif agar penelitian dapat terarah lebih tepat sesuai dengan tujuan penelitian yaitu mengetahui gambaran kelelahan emosional pada ibu tunggal yang bekerja.

## **B. Definisi Konseptual**

### **1. Kelelahan Emosional**

Menurut Pines dan Maslach (dalam Efa, 2011), kelelahan emosional adalah sindrom kelelahan fisik dan mental yang meliputi citra diri negatif, kurangnya konsentrasi dan perkembangan perilaku. Situasi ini membuat lingkungan kerja menjadi dingin, tidak nyaman, dedikasi dan komitmen berkurang serta produktivitas pegawai tidak maksimal.

## **C. Lokasi Penelitian**

Lokasi penelitian dilakukan dikawasan Kabupaten Berau pemilihan lokasi penelitian tersebut disesuaikan dengan judul penelitian yang diperuntukan untuk ibu tunggal yang bekerja di Kabupaten Berau, Kalimantan Timur.

## **D. Subjek Penelitian**

Menurut Arikunto (2019) subjek penelitian adalah subjek yang dimaksudkan untuk penelitian oleh peneliti. Sugiyono (2014) mengemukakan bahwa Pemilihan sampel dalam penelitian kualitatif (naturalistik) sangat berbeda

dengan pemilihan sampel dalam penelitian tradisional (kuantitatif). Pengambilan sampel tidak didasarkan pada perhitungan statistik. Sampel yang dipilih adalah untuk informasi yang maksimal, bukan generalisasi.

Berdasarkan pemaparan penjelasan diatas, oleh karena itu penentuan subjek pada penelitian ini mengutamakan kecocokan konteks agar dapat mendapatkan informasi yang diperlukan dengan jelas dan detail. Guna kepentingan kerahasiaan identitas subjek penelitian, selanjutnya nama subjek penelitian yang digunakan disamarkan untuk kenyamanan subjek. Secara demografis subjek penelitian dapat dilihat dalam Tabel 1 :

**Tabel 1. Gambaran Demograsi Subjek Penelitian**

Karakteristik	Subjek			
	SW	H	HS	N
<b>Pekerjaan</b>	Pedagang	PNS	Wirausaha	Pegawai
<b>Daerah</b>	Berau	Berau	Berau	Berau
<b>Status</b>	Cerai Hidup	Cerai Mati	Cerai Mati	Cerai Hidup

Pengambilan subjek penelitian atau responden dengan menggunakan *purposive sampling* dinyatakan cocok dengan masalah penelitian yang peneliti bahas, yaitu penentuan subjek didasarkan atas tujuan peneliti dalam mengungkap masalah yang diangkat dalam penelitian. Subjek penelitian ditentukan berdasarkan orang yang dianggap paling tahu tentang informasi yang dibutuhkan dalam penelitian, sehingga akan memudahkan peneliti dalam menelusuri situasi yang diteliti. Peneliti menentukan subjek penelitian berdasarkan permasalahan yang akan diteliti.



Maka, subjek penelitiannya yaitu ibu yang masih aktif kerja yang telah bercerai dengan suami dan memiliki minimal satu anak. Dikarenakan sesuai dengan judul skripsi yaitu ibu tunggal yang bekerja di Kabupaten Berau. Dan juga tidak memiliki gangguan komunikasi dan bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian secara utuh dari awal hingga akhir untuk mendapatkan data yang sempurna dan sesuai dengan kebutuhan peneliti untuk menganalisis.

Secara khusus, subjek yang terlibat dalam penelitian ini memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

1. Berjenis kelamin wanita
2. Telah bercerai
3. Bekerja di Kabupaten Berau
4. Tinggal bersama anak dan memiliki minimal satu anak
5. Tidak memiliki gangguan komunikasi (untuk kepentingan wawancara)
6. Bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian secara utuh

Berdasarkan kepentingan kerahasiaan identitas subjek dan informan penelitian, selanjutnya nama subjek penelitian yang digunakan disamarkan untuk kenyamanan subjek.

#### **E. Metode Pengumpulan Data**

Metode pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah wawancara yang mendalam, karena kelelahan emosional merupakan pembahasan yang bersifat pribadi, individual dan rahasia. Wawancara adalah proses percakapan

dan sesi tanya jawab untuk mencapai tujuan tertentu. Wawancara yang dilakukan oleh peneliti adalah wawancara yang menggunakan pedoman umum yang meliputi pertanyaan dan aspek yang ingin peneliti diskusikan dengan responden. (Sugiono, 2014).

Dalam hal ini, penjelasan tentang kelelahan emosional seperti apa yang dialaminya. Data yang diperoleh peneliti selama wawancara merupakan jawaban atas semua pertanyaan penelitian. Tentu saja, peneliti membutuhkan alat yang dapat membantu peneliti memperoleh data yang akurat dan dapat diandalkan. Instrumen yang digunakan peneliti untuk membantu pengumpulan data dalam penelitian ini adalah alat perekam dan pedoman wawancara.

### **1. Observasi**

Salah satu teknik yang dapat digunakan untuk mengetahui atau menyelidiki tingkah laku non verbal yakni dengan menggunakan teknik observasi. Menurut Sugiyono (2014) observasi merupakan teknik pengumpulan data yang mempunyai ciri yang spesifik bila dibandingkan dengan teknik yang lain. Observasi juga tidak terbatas pada orang, tetapi juga objek-objek alam yang lain. Melalui kegiatan observasi peneliti dapat belajar tentang perilaku dan makna dari perilaku tersebut. Observasi dalam penelitian ini yaitu dengan melakukan pengamatan langsung di lapangan untuk mengetahui kondisi yang sebenarnya para ibu pekerja yang di Kabupaten Berau apakah lingkungan kerja mempengaruhi emosi/

### **2. Wawancara**

Wawancara mendalam adalah proses mendapatkan informasi tentang tujuan penelitian dengan pertanyaan dan jawabannya sambil bertatap muka antara pewawancara dan informan atau orang atau tanpa pedoman wawancara, berbicara

sebagai sarana untuk memberikan informasi dengan tujuan penjelasan atau Konsep (Sugiono, 2014). Wawancara kualitatif dilakukan jika para peneliti memperoleh pengetahuan tentang makna-makna subjektif yang dipahami individu tersebut sehubungan dengan topik yang diperiksa dan bermaksud untuk mengeksplorasi masalah, wawancara adalah sesuatu yang tidak melalui pendekatan lain.

Selain melalui observasi partisipatif, peneliti mengumpulkan data melalui wawancara mendalam. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan wawancara terbuka atau tidak terstruktur untuk mendapatkan data yang bermakna. Melalui wawancara terbuka dapat leluasa menggali data selengkap dan sedalam mungkin, sehingga pemahaman peneliti terhadap fenomena tersebut bertepatan dengan pemahaman pelaku itu sendiri wawancara ini memerlukan penjelasan atau pendapat orang lain.

## **F. Teknik Analisa Data**

Metode analisis data adalah proses penyusunan data, yaitu pengorganisasian dan pengurutan data ke dalam pola-pola atau kategori-kategori untuk ditafsirkan, yang dilakukan melalui tiga kegiatan yang saling berkaitan dan terjadi secara terus-menerus selama penelitian. Langkah-langkah yang dilakukan dalam analisis data kualitatif menurut Creswell (2014) adalah sebagai berikut:

### **1. Reduksi Data (*Data reduction*)**

Reduksi data adalah metode pengumpulan informasi melalui proses pemilihan, penggabungan dan penyederhanaan data yang diperoleh dari pengumpulan data yang relevan dengan masalah yang diteliti. Setelah data dikumpulkan dari observasi, wawancara, catatan lapangan, dan data lain yang

ditemukan di lapangan dikumpulkan dan diklasifikasikan dengan menyusun catatan ringkasan diberi kode untuk penyesuaian sesuai dengan hasil penelitian.

Data yang disederhanakan dan dipilih kemudian secara sistematis terletak di unit dengan masing-masing jenis data dengan menandai hal yang paling penting dan bersifat pokok. Data unit-unit dikumpulkan, dipilaj dan dikelompokkan sesuai dengan kategori yang ada, sehingga dapat memberikan gambaran yang jelas tentang hasil penelitian.

## **2. Penyajian Daya (*Display Data*)**

Penyajian data adalah penyajian data dalam bentuk rangkaian matriks yang bersesuaian. Matriks-matriks penyajian data yang memfasilitasi konstruksi untuk mendefinisikan, menyimpulkan dan menginterpretasikan data. Selain itu, juga berfungsi sebagai daftar yang dapat secara ringkas dan cepat menunjukkan jumlah data yang dikumpulkan, dapat dianggap masih kurang atau tidak lengkap dan data tersebut dapat segera dicari kembali pada sumber yang relevan. Data dikelompokkan dan disesuaikan dengan kode-kodenya, yang kemudian disajikan dalam penulisan deskriptif, umumnya mudah dipahami dan juga kesimpulan untuk memenuhi analisis dan penelitian lebih lanjut. Data teknis ditunjukkan dalam penelitian ini dalam bentuk gambar gambar, tabel dan diagram. Presentasi data dengan menggambarkan hasil wawancara dengan informasi dan menyajikan dokumen sebagai dukungan.

## **3. Kesimpulan dan Verifikasi (*Conclusion Drawing/Verification*)**

Kegiatan analisis data dirancang untuk menemukan makna dan kesimpulan

dari data yang terkumpul, mencari pola, tema, hubungan, persamaan, hubungan, dan hipotesis kerja. Hasil penelitian yang dikumpulkan dan diringkas harus diulang, menghubungkan pengolahan data dan penyajian data, sehingga kesimpulan yang ditarik dapat direkonsiliasi dan disajikan dengan tingkat kepercayaan yang sesuai. Kesimpulan dan verifikasi dilakukan secara terus menerus selama pengumpulan data.

## **H. Teknik Keabsahan Data**

Keabsahan data dalam sebuah penelitian kualitatif sangat penting. Melalui keabsahan data kredibilitas (kepercayaan) penelitian kualitatif dapat tercapai. Sugiono (2014) mengajukan empat kriteria keabsahan data yang diperlukan dalam suatu penelitian pendekatan kualitatif. Empat hal tersebut adalah sebagai berikut :

### **1. Keabsahan Konstruk**

Keabsahan konstruk adalah batasan berkaitan dengan jaminan bahwa yang terukur benar-benar merupakan variabel yang ingin diukur. Keabsahan ini juga dapat dicapai dengan proses pengumpulan data yang benar. Salah satu cara adalah metode triangulasi, yaitu teknik kontrol data untuk menguji validitas data yang menggunakan sesuatu yang berbeda di luar data untuk keperluan kontrol atau sebagai perbandingan untuk data,

### **2. Keabsahan Data**

Keabsahan internal merupakan konsep yang merujuk pada seberapa jauh hasil penelitian menggambarkan situasi sebenarnya. Keabsahan ini dapat dicapai dengan analisis yang benar dan proses interpretasi yang tepat. Kegiatan saat melakukan penelitian kualitatif selalu berubah dan tentu saja mempengaruhi hasil

penelitian. Meskipun uji validitas internal telah dilakukan, masih ada kemungkinan kesimpulan lain lainnya.

### **3. Keabsahan Eksternal**

Keabsahan eksternal mengacu pada sejauh mana hasil penelitian digeneralisasikan untuk kasus lain. Meskipun tidak ada kesimpulan yang jelas dalam penelitian kualitatif, dapat dikatakan bahwa penelitian kualitatif memiliki relevansi eksternal dalam kaitannya dengan kasus lain jika kasus tersebut memiliki konteks yang sama.

### **4. Reliabilitas**

Konsistensi adalah konsep yang mengacu pada seberapa banyak penelitian berikutnya akan menghasilkan hasil yang sama jika penelitian yang sama berulang kali. Dalam penelitian ini, konsistensi mengacu pada kemungkinan bahwa peneliti selanjutnya akan memperoleh hasil yang sama jika penelitian tersebut diulangi dengan topik yang sama. Hal ini menunjukkan bahwa konsep konsistensi dalam penelitian kualitatif tidak hanya menekankan pada desain penelitian, tetapi juga pada bagaimana data dikumpulkan dan diproses.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Tahapan Penelitian**

##### **1. Tahap Persiapan**

Tahap persiapan penelitian ini dimulai dari peneliti melakukan pengambilan data, peneliti meminta izin terlebih dahulu kepada subjek melalui aplikasi *WhatsApp*. Peneliti kemudian melanjutkan perbaikan pedoman wawancara yang nanti akan digunakan untuk proses pengambilan data wawancara ke-empat subjek yang sudah dipilih sesuai dengan karakteristik subjek oleh peneliti. Setelah menyelesaikan pedoman wawancara, peneliti kemudian melakukan wawancara secara luring di rumah masing-masing subjek.

Peneliti menggunakan pedoman wawancara sebagai acuan melakukan wawancara ketika melakukan penggalian data pada subjek melalui wawancara secara langsung. Wawancara telah dilakukan kepada empat subjek secara langsung.

##### **2. Tahap Pelaksanaan**

###### **a. Lokasi Penelitian**

Dalam penelitian ini semua wawancara dilakukan secara langsung namun dengan mematuhi protokol kesehatan. Lokasi penelitian di rumah subjek masing-masing dalam pelaksanaan penelitian, peneliti melaksanakan wawancara dengan keempat subjek sambil melakukan perekaman audio wawancara untuk verbatim dan penelitian juga dilaksanakan pada waktu yang ditentukan subjek agar tidak mengganggu aktivitas subjek yang sedang di wawancara.

## **b. Prosedur Pengambilan Data**

Tahap pelaksanaan wawancara meliputi: pengumpulan data primer dengan wawancara kepada semua subjek penelitian dan informan yang terlibat, kemudian hasil wawancara tersebut direkam dan dicatat dalam bentuk verbatim, dikarenakan proses wawancara dilakukan secara langsung. Peneliti juga melakukan observasi terhadap subjek dan informan selama proses wawancara berlangsung. Peneliti terdiri dari satu orang, yaitu pewawancara. Peneliti meminta izin terlebih dahulu untuk merekam wawancara yang akan dilakukan. Peneliti menggunakan pedoman wawancara yang sudah dibuat dan memulai wawancara secara informal atau seperti berbincang-bincang.

## **B. Hasil Penelitian**

### **1. Hasil Observasi**

#### **a. Subjek SW**

Nama : Sri Wahyuni  
Pekerjaan : Pedagang  
Tempat : Rumah Subjek  
Observer : Farhan Yustisio

#### **Deskripsi Konteks**

##### **a) Aktivitas**

Wawancara mengenai gambaran kelelahan emosional pada ibu tunggal yang bekerja di Kabupaten Berau.

##### **b) Tempat dan keadaan subjek**

Rumah subjek, keadaan subjek terlihat baik dan sehat secara jasmani



c) Posisi subjek dan pengamat

Pengamat dan subjek saling berhadapan satu sama lain, sambil tetap mematuhi prokes

**Deskripsi Karakteristik Subjek**

d) Pembawaan

Subjek SW terlihat santai dan rileks

e) Deskripsi fisik

Subjek memiliki warna kulit tubuh sawo matang, warna mata cokelat, terlihat keriput di daerah wajah, wajah subjek berbentuk oval, memiliki bentuk tubuh yang sedikit berisi, memiliki tinggi kisaran 155-160 cm, dengan kisaran berat badan 65-70 kg

f) Pakaian yang digunakan

Subjek SW menggunakan pakaian gamis berlengan panjang berwarna perpaduan antara kuning dan cokelat, menggunakan jilbab berwarna cokelat tua, subjek SW menggunakan kaos kaki berwarna hitam serta memakai kacamata.

**Deskripsi Perilaku Yang Ditampilkan Subjek**

Selama proses observasi subjek terlihat cukup fokus dengan setiap pertanyaan yang diberikan dan menjawab dengan jelas dan santai

**Interpretasi Sementara Pengamat**

Pengamat menginterpretasikan subjek SW sebagai individu yang cukup ramah dan pandai dalam hal berkomunikasi, kemampuan subjek SW dalam menjawab setiap pertanyaan sangat jelas dan detail.

Hari / Tanggal : 14 Mei 2022 Pekerjaan : Pedagang  
 Tempat : Rumah Subjek Waktu : 19.00 – 19.15  
 Nama Subjek : Sri Wahyuni Observer : Farhan  
 Yustisio

No	Aspek	Indikator	Keterangan
1	Kondisi Internal Subjek	Kondisi Fisik	Subjek SW terlihat baik dan sehat secara fisik
		Ekspresi Wajah	Selama proses wawancara subjek SW terlihat rileks dan banyak tersenyum dalam menjawab pertanyaan
		Ekspresi Mata	Subjek SW saat menjawab setiap pertanyaan arah mata fokus kepada pengamat, namun sesekali melihat ke arah lain
		Gerakan Tubuh	Subjek SW sesekali menunduk untuk memikirkan jawaban dan kemudian terlihat maju mendekati pengamat dengan tangan subjek saling menggenggam satu sama lain
		Ekspresi Emosi	Subjek SW terlihat ramah dan selama proses wawancara, subjek dengan senang hati menjelaskan secara mendalam
		Ekspresi saat berbicara dan menjawab pertanyaan	Subjek SW berbicara lancar dan santai selama proses wawancara dan subjek banyak tersenyum
2	Kondisi Eksternal (Lingkungan)	Kondisi Ruang saat wawancara	Luas ruangan cukup luas, dan kondisi dalam ruangan cukup dingin dikarenakan hujan diluar rumah

	subjek dan setting tempat wawancara)	Suasana saat wawancara	Suasana terlihat nyaman dan rileks antara pengamat dan subjek
--	--------------------------------------	------------------------	---

### **b. Subjek H**

Nama : Hasriani  
Pekerjaan : Pegawai Negeri Sipil  
Tempat : Rumah Subjek  
Observer : Farhan Yustisio

#### **Deskripsi Konteks**

a) Aktivitas

Wawancara mengenai gambaran kelelahan emosional pada ibu tunggal yang bekerja di Kabupaten Berau.

b) Tempat dan keadaan subjek

Rumah subjek, keadaan subjek terlihat baik dan sehat secara jasmani

c) Posisi subjek dan pengamat

Pengamat dan subjek saling berhadapan satu sama lain, sambil tetap mematuhi prokes

#### **Deskripsi Karakteristik Subjek**

d) Pembawaan

Subjek H terlihat cukup santai

e) Deskripsi fisik

Subjek memiliki tinggi badan yang lumayan tinggi sekitaran 165-170 cm, badan yang ideal kisaran berat 55-60 kg, memiliki badan yang tegap, memiliki wajah bulat, serta warna kulit sawo matang.

f) Pakaian yang digunakan

Subjek H menggunakan pakaian gamis berlengan panjang berwarna perpaduan antara cokelat tua dan cokelat muda di bagian rok, menggunakan jilbab berwarna cokelat tua, serta subjek H menggunakan kacamata.

**Deskripsi perilaku yang ditampilkan subjek**

Selama proses observasi subjek terlihat santai tetapi dengan badan yang tegap memperhatikan pewawancara menyampaikan pertanyaan.

**Interpretasi sementara pengamat**

Pengamat menginterpretasikan subjek H sebagai individu yang memiliki badan yang ideal tetapi dalam perawatan diri kurang.

Hari / Tanggal	: 14 Mei 2022	Pekerjaan	: PNS
Tempat	: Rumah Subjek	Waktu	: 20.05 – 20.20
Nama Subjek	: Hasriani	Observer	: Farhan Yustisio

No	Aspek	Indikator	Keterangan
1	Kondisi Internal Subjek	Kondisi Fisik	Subjek H terlihat baik dan sehat secara fisik
		Ekspresi Wajah	Selama proses wawancara subjek H terlihat baik dalam menjawab pertanyaan dengan ekspresi datar
		Ekspresi Mata	Subjek H saat menjawab setiap pertanyaan arah mata terkadang melihat ke pengamat namun juga banyak melihat ke bawah

		Gerakan Tubuh	Subjek H duduk cukup santai selama wawancara dengan badan yang tegap dengan sedikit gerakan tangan saat menjawab pertanyaan
		Ekspresi Emosi	Subjek H terlihat baik namun cukup bersemangat dalam proses wawancara
		Ekspresi saat berbicara dan menjawab pertanyaan	Subjek H berbicara secukupnya saat menjawab pertanyaan terkadang singkat dan terkadang panjang, dengan ekspresi datar
2	Kondisi Eksternal (Lingkungan subjek dan <i>setting</i> tempat wawancara)	Kondisi Ruang saat wawancara	Luas ruangan tidak terlalu luas, dan kondisi dalam ruangan cukup dingin dengan adanya kipas angin di ruangan
		Suasana saat wawancara	Suasana terlihat cukup tenang dan subjek terlihat bersemangat saat diwawancara

### c. Subjek HS

Nama : Hendry Susanti

Pekerjaan : Wirausaha

Tempat : Rumah Subjek

Observer : Farhan Yustisio

#### Deskripsi Konteks

##### a) Aktivitas

Wawancara mengenai gambaran kelelahan emosional pada ibu tunggal yang bekerja di Kabupaten Berau.

##### b) Tempat dan keadaan subjek

Rumah subjek, keadaan subjek terlihat baik dan sangat ramah

c) Posisi subjek dan pengamat

Pengamat dan subjek saling berhadapan satu sama lain, sambil tetap mematuhi prokes

**Deskripsi Karakteristik Subjek**

d) Pembawaan

Subjek HS terlihat ramah dan humoris.

e) Deskripsi fisik

Subjek memiliki memiliki tinggi kisaran 155-160 cm, wajah berbentuk bulat, memiliki bentuk tubuh lumayan ideal, dengan kisaran berat badan 60-65 kg, serta memiliki warna kulit putih.

f) Pakaian yang digunakan

Subjek HS menggunakan daster berwarna merah dengan corak batik berwarna hitam, serta memakai jilbab berwarna pink muda

**Deskripsi perilaku yang ditampilkan subjek**

Selama proses observasi subjek terlihat sangat santai dan rileks dalam menjawab dan langsung menuju inti jawaban

**Interpretasi sementara pengamat**

Pengamat menginterpretasikan subjek HS sebagai individu yang sangat berpikir kritis tetapi tetap humoris dan santai.

Hari / Tanggal	: 15 Mei 2022	Pekerjaan	: Wirausaha
Tempat	: Rumah Subjek	Waktu	: 19.00 – 19.15
Nama Subjek	: Hendry Susanti	Observer	: Farhan Yustisio

No	Aspek	Indikator	Keterangan
1	Kondisi Internal Subjek	Kondisi Fisik	Subjek HS terlihat baik dan sehat secara jasmani
		Ekspresi Wajah	Selama proses wawancara subjek HS terlihat santai dan rileks dalam menjawab pertanyaan
		Ekspresi Mata	Subjek HS saat menjawab setiap pertanyaan arah mata fokus ke pengamat
		Gerakan Tubuh	Subjek HS duduk cukup tenang selama wawancara sambil bersandar dengan terkadang tangan saling mengepal
		Ekspresi Emosi	Subjek HS terlihat humoris dan santai
		Ekspresi saat berbicara dan menjawab pertanyaan	Subjek HS berbicara saat menjawab pertanyaan sangat jelas dan tegas
2	Kondisi Eksternal (Lingkungan subjek dan <i>setting</i> tempat wawancara)	Kondisi ruangan saat wawancara	Luas ruangan cukup luas, dan kondisi dalam ruangan cukup dingin dengan adanya AC di ruangan
		Suasana saat wawancara	Suasana terlihat cukup santai dan sedikit bercandaan antara pengamat dan subjek

#### d. Subjek N

Nama : Nirwani

Pekerjaan : Pegawai

Tempat : Rumah Subjek

Observer : Farhan Yustisio

**Deskripsi Konteks**

## a. Aktivitas

Wawancara mengenai gambaran kelelahan emosional pada ibu tunggal yang bekerja di Kabupaten Berau.

## b. Tempat dan keadaan subjek

Rumah subjek, keadaan subjek terlihat baik dan sangat ramah

## c. Posisi subjek dan pengamat

Pengamat dan subjek saling berhadapan satu sama lain, sambil tetap mematuhi proses

**Deskripsi Karakteristik Subjek**

## a. Pembawaan

Subjek N terlihat ramah dan humoris.

## b. Deskripsi fisik

Subjek memiliki memiliki tinggi kisaran 150-155 cm, wajah berbentuk oval, memiliki bentuk tubuh sedikit berisi, dengan kisaran berat badan 65-70 kg, serta memiliki warna kulit sawo matang

## c. Pakaian yang digunakan

Subjek N menggunakan daster berwarna kuning dengan motif bunga berwarna kuning serta menggunakan ikat rambut berwarna pink

**Deskripsi perilaku yang ditampilkan subjek**

Selama proses observasi subjek terlihat sangat santai dan rileks dalam menjawab dan langsung menuju inti jawaban

**Interpretasi sementara pengamat**



Pengamat menginterpretasikan subjek N sebagai individu yang sangat berpikiran kritis tetapi tetap humoris dan santai.

Hari / Tanggal : 15 Mei 2022                      Pekerjaan : Pegawai  
 Tempat : Rumah Subjek                      Waktu : 20.30 – 20.45  
 Nama Subjek : Nirwani                      Observer : Farhan  
 Yustisio

No	Aspek	Indikator	Keterangan
1	Kondisi Internal Subjek	Kondisi Fisik	Subjek N terlihat baik dan sehat secara jasmani
		Ekspresi Wajah	Selama proses wawancara subjek N terlihat santai rileks
		Ekspresi Mata	Subjek N saat menjawab setiap pertanyaan arah mata fokus ke pengamat
		Gerakan Tubuh	Subjek N duduk cukup tenang dan sesekali tertawa lepas
		Ekspresi Emosi	Subjek N terlihat humoris dan santai
		Ekspresi saat berbicara dan menjawab pertanyaan	Subjek N menjawab pertanyaan dengan tegas
2	Kondisi Eksternal (Lingkungan subjek dan setting tempat wawancara)	Kondisi Ruangan saat wawancara	Luas ruangan cukup luas, dan kondisi dalam ruangan cukup dingin dengan adanya kipas angin.
		Suasana saat wawancara	Suasana terlihat cukup santai dan sedikit bercanda antara pengamat dan subjek

Ketika melakukan wawancara dengan subjek penelitian, peneliti mencoba berinteraksi sesering mungkin dengan subjek untuk mendapatkan informasi yang lebih akurat mengenai apa yang hendak diungkap dalam penelitian ini.

## **2. Hasil Wawancara**

Sebelum melakukan wawancara peneliti membuat kesepakatan dengan subjek mengenai waktu dan lokasi dilaksanakannya wawancara. Wawancara dilakukan dengan mengajukan pertanyaan kepada subjek penelitian. Peneliti melakukan wawancara pada keempat subjek penelitian yaitu subjek H, subjek HS, subjek SN, subjek N.

Dapat diketahui bahwa peneliti melakukan wawancara sebanyak satu kali pada masing-masing subjek. Wawancara dilakukan pada waktu, tempat, dan situasi yang berbeda. Adapun uraian pernyataan masing-masing subjek tentang kelelahan emosional:

### **1) Kelelahan Emosional Fisik**

#### **a. Subjek SW**

Subjek SW menjadi ibu tunggal itu sekitar usia 30 tahunan, alasannya karena rumah tangganya retak dan karena kasus perselingkuhan. Apalagi mantan suaminya tidak pernah pulang kerumah dan tidak memberikan nafkah. Ketika subjek SW bertahan tapi suaminya malah menjatuhkan talak ke dia. Akhirnya dia bercerai dan mengurus anak-anaknya dengan menjadi orang tua tunggal. Subjek SW sepertinya menahan luka emosional yang sangat banyak ketika sebelum bercerai bahkan setelah bercerai untuk mengobati luka hatinya.

Subjek SW sudah bekerja sebelum dia bercerai dengan suaminya, artinya memang ibu pekerja sebelumnya karena suaminya ketika masih berstatus suaminya sudah tidak menafkahi subjek SW sehingga beliau mencoba berbagai pekerjaan asal bisa menghidupi anak-anaknya. Dimulai dari penjaga stand, kemudian jualan, reseller sampai mengajar ngaji. Asal bisa menghasilkan uang yang halal semua ia lakoni. Berkaitan dengan kelelahan emosional, jika dilihat dari subjek SW ini kelelahan emosional yang ia rasakan sungguhlah pelik apalagi ia harus kelihatan kuat didepan anak-anaknya, padahal sebenarnya dia mungkin tidak sanggup berdiri.

Berikut uraian kelelahan emosional yang diungkapkan subjek SW:

- *Kalo kondisi fisik yang jelas cape ya karna umur saya juga udah ga muda lagi, apalagi kalau bekerja yang mengharuskan saya berpindah-pindah tempat kayak yang mengurir dan antar-jemput anak sekolah, itu beneran melelahkan bagi saya secara fisik. Dan tentu pekerjaan saya memerlukan tenaga fisik yang lebih besar, karena bukan pekerjaan yang tetap gitu (SW, 14-05-2022)*
- *Pengaruh dari pekerjaan ke kehidupan dirumah itu banyak sih. Mungkin lebih ke alasan karena pekerjaannya ini bukan kerja yang pasti (bukan yang ada jam pasti kerjanya kapan selesai) jadi membuat saya harus seperti membebankan kebutuhan yang ada dirumah itu ke anak saya yang perempuan terutama, karena kan saya jadi jarang dirumah jadi dia harus bantuin adeknya mungkin, bantuin belajar, masak makanan, bersihin rumah, dll. Meskipun emang terkadang saya ada aja dirumah tapi tetap masalah membantu adeknya buat mengerjakan tugas itu dia yang lebih mengerti dibandingkan saya. Bahkan di satu waktu saat saya menjaga stand jualan orang, saya harus mengajak anak-anak saya karna juga ga tega klo ditinggal sendirian dirumah dan untungnya yg stand jualan ini ada didepan rumah yang punya, jadi anak-anak saya bisa makin dirumah itu, mungkin istirahat juga sehabis pulang sekolah. (SW, 14-05-2022)*
- *Pasti pernah, sering malahan ya. Karena faktor usia juga jadi saya sering sakit pinggang, kaki sering kram juga sama sakit kepala kalo dijalan yang panas dan macet. (SW, 14-05-2022).*
- *Untuk ini karna kerjaan yang saya lakukan itu gaada jam pasti nya gitu, jadi saya juga bingung kapan saya bisa dibilang lembur gitu, tapi mungkin di saat saya harus mengerjakan lebih dari satu jenis pekerjaan yang saya lakukan*

*mungkin yang saya rasakan itu lelah secara fisik yang jelas, karena jadi nya saya harus benar-benar mengeluarkan tenaga saya (SW, 14-05-2022).*

Berikut uraian dari pihak keluarga SW, subjek MD :

- *Saya merupakan saudara dari Ibu SW tepatnya saya adalah sepupu ibu SW dan kebetulan rumah kami juga berdekatan sehingga saya juga mengetahui kegiatan sehari-hari dari ibu SW. Ibu SW juga merupakan ibu tunggal yang sangat gigih (Subjek MD, 03-06-2022)*
- *Kasihannya sebenarnya kalau liat ibu SW ini, dia bekerja sendiri kemudian anaknya ditiptikan ketetangga. Tapi kalau tidak begitu siapa pula kan yang mau menafkahi anaknya. Suaminya lepas tanggung jawab, sampai sekarang melihat anaknya pun tak pernah (Subjek MD, 03-06-2022).*

Berdasarkan hal di atas maka subjek SW sebenarnya mengalami kondisi fisik yang melelahkan apalagi beliau harus bekerja meski usia tidak lagi muda. Dan pekerjaan yang ia lakoni sangat membutuhkan tenaga ekstra. Semua ia lakoni demi anak-anaknya karena sampai sekarangpun mantan suami subjek SW tidak memberikan nafkah pada anak-anaknya. Sehingga biaya hidup anak, sekolah, kebutuhan anak semua subjek SW yang menyediakan. Hal ini tentu sangat menguras emosi dan kelelahan subjek SW apalagi Namanya Wanita kadang butuh sandaran untuk berbagai peluh kesah. Jadi subjek SW sebenarnya kalau secara fisik memang mengalami kelelahan secara emosional.

Kemudian subjek SW juga merasa bahwa pekerjaan yang ia lakoni sekarang itu memang memberikan tekanan terkadang apalagi ia harus menjadi ibu tunggal yang bekerja sendiri demi mencukupi biaya hidup anak-anak. Kadang subjek SW membebankan kebutuhan pekerjaan dirumah itu pada anak. Bahkan terkadang subjek SW menjaga stand jualan dengan membawa anak. Subjek SW sepertinya

memang mengalami kelelahan fisik, namun tidak berdampak buruk bagi emosional dia.

Subjek SW sering mengalami pegal, kelelahan dan kadang jadi gampang sakit. Karena harus bekerja berjualan hingga mengurus rumah dan mengantar jemput anak sekolah. Terkadang subjek SW merasa dirinya butuh sekali istirahat tetapi jika beristirahat dia justru tidak mendapatkan uang untuk mencukupi kebutuhan sehari-hari.

#### **b. Subjek H**

Subjek H menjadi seorang ibu tunggal dikarenakan suami meninggal dunia. Suami subjek H memang memiliki sakit bawaan sebelumnya yaitu jantung kemudian terkena covid juga sehingga memperparah keadaan. Saat ini subjek H menjadi ibu tunggal dengan anak 1.

Subjek H menjadi ibu tunggal pada saat ini, namun subjek H sudah bekerja ketika beliau masih berkuliah dan berstatus sebagai istri. Beliau sudah memiliki pekerjaan tetap sehingga tidak kesulitan dalam memberikan nafkah pada anaknya.

Berikut deksripsi kelelahan emosional fisik yang dialami subjek H :

- *alhamdulillah ya kalau secara fisik saya sehat walafiat, untuk pekerjaan saya itu kurang membutuhkan pekerjaan fisik karena saya bekerja stay di kantor, meski demikian beberapa waktu kadang kondisi fisik juga down. Namanya kerjakan ya mas gak ada yang enak semuanya capek, apalagi sekarang harus menanggung kebutuhan hidup sendiri. Sejauh ini masih bisa terkendali sih mas (Subjek H, 15-05-2022)*
- *wah kalau ditanya kondisi pekerjaan mempengaruhi kehidupan jelas mempengaruhi yah mas, karena yang biasa kebutuhan rumah ditanggung berdua di urus berdua sekarang apapa saya urus sendiri, apa lagi kondisinya di tinggal secara tiba-tiba. Kadang saya merasa kerja dari pagi hingga sore sampai rumah sudah lelah tapi harus mengurus*

*makan anak lagi belum kalau ada keluarga atau orang tua bahkan mertua yang datang ke rumah, belum lagi saya harus mengurus pekerjaan rumah mencuci baju dan sebagainya kemudian dilanjutkan dengan pekerjaan kantor yang harus dikerjakan di rumah, besoknya harus bangun subuh subuh untuk siap siap dan memasak begitu terus setiap harinya. Namanya kerjaan di kantor kan meskipun hanya di depan monitor tetap saja melelahkan belum lagi kalau ada rekan kerja yang memancing konflik. Cukup melelahkan ya mas (Subjek H, 15-05-2022)*

- *Oh.. kalau itu jelas ya mas, biasanya saya sakit di punggung tulang belakang kan kebanyakan duduk yah kerjaan paling duduk berdiri bentar tapi dominan duduk jadi saya sering sakit pinggang jompo gitu mas tulang belakangnya sakit tapi itu sudah saya rasakan sejak saya kuliah (Subjek H, 15-05-2022).*
- *tidak pernah mas, biasanya saya kalau jam kerja hanya di ruangan saja makan di ruangan biasanya bawa bekal atau pesan makanan online saja jadi kalau sudah jam masuk ya saya sudah siap di kantor. Mungkin kalau memang ada urusan di luar yah seperti bertemu klien atau partner bisnis baru saya bisa istirahat lebih (Subjek H, 15-05-2022).*

Berikut uraian dari keluarga subjek H, yaitu subjek FT:

- *Saya ini merupakan teman kerja ibu H mas. Saya juga memiliki kedekatan dengan ibu H (Subjek FT, 05-06-2022).*
- *Sehari-hari kita bekerja bersama mas (Subjek FT, 05-06-2022) .*
- *Ibu H ini menurut saya pekerja keras ya mas, dengan status ibu tunggal saya menilai dia luar biasa (Subjek FT, 05-06-2022) .*

Subjek H tidak mengalami kelelahan secara fisik yang berlebihan karena subjek H memiliki pekerjaan tetap yang memang memberikan kecukupan pada kebutuhan beliau dan anaknya. Namun Namanya kerjaan pasti ada enak dan tidaknya. Tapi subjek H merasa masih bisa mengendalikan semua masalah pekerjaannya.

Masalah kerjaan memang kadang mempengaruhi masalah kehidupan subjek H, apalagi sekarang beliau merasa sendiri dan ditinggal tiba-tiba dengan suami tercinta sehingga mungkin subjek H sering bersedih karena teringat suami. Dengan

kondisi hati yang belum tertata sempurna subjek H harus bekerja dari pagi hingga sore dan sepulang dirumah subjek H harus mengurus anak dan keluarga yang datang kerumahnya. Kemudian subjek H juga dihadapkan dengan pekerjaan rumah, belum lagi masalah di pekerjaan yang menguras emosi. Subjek H kadang merasa Lelah menjalani kehidupannya saat ini.

Kalau secara fisik subjek H sering mengalami sakit punggung karena subjek H bekerja dengan duduk dan berdiri hanya sebentar dikantoran. Tapi hal ini masih membuat subjek H bersyukur karena diluar sana masih banyak ibu tunggal yang sulit bekerja. Subjek H juga mengatakan bahwasannaya ia bekerja diruangan saja, hanya keluar untuk makan. Kadang subjek H membawa bekal agar menghemat pengeluaran.

### **c. Subjek HS**

Subjek HS menjadi ibu tunggal pada karena ditinggal suaminya meninggal pada tahun 2014. Semenjak itu subjek HS menjadi ibu tunggal sampai saat ini. subjek HS memiliki pekerjaan dengan berwirausaha sebagai pembuat kue mulai tahun 2010. Subjek HS bekerja bersama suami dari pagi sampai malam. Semenjak suaminya meninggal subjek HS bekerja sendirian demi mencukupi kebutuhan anak-anak dirumah.

Subjek HS melaluinya sudah lebih dari 8 tahun sepeninggalan suaminya untuk menjadi ibu tunggal bagi anak-anaknya. Subjek HS mengalami hari-hari yang berat buat dia. Dia menata hati sepeninggalan suaminya, bekerja, dihadapkan

dengan pekerjaan rumah. Dan subjek HS tetap optimis demi menghidupi anak-anaknya. Berikut kelelahan emosi fisik yang dialami subjek HS :

- *Iya kalo ditanya secara fisik tentunya lebih lelah biasanya kan bekerja bersama suami dan sekarang harus bekerja sendiri (Subjek HS, 15-Mei-2022).*
- *Kalo mempengaruhi pastinya ada karna saya bekerja sendiri jadi serba kerepotan seperti memasak sarapan makan siang makan malam, mencuci baju dan lain lain (Subjek HS, 15-Mei-2022).*
- *Lumayan sering terutama dibagian pundak dan pinggang terasa pegal karna harus melakukan pekerjaan yang lumayan berat karna membeli barang jualan sendiri menggunakan motor dan merapikan dan menata kembali barang untuk dijual (Subjek HS, 15-Mei-2022).*
- *Kalo soal itu pernah karna kondisi tubuh ibu sangat lelah dan ternyata waktu istirahat lebih dari yang seharusnya, tentunya sangat kaget karna biasanya istirahat 1 jam pas bangun udh 2 jam lebih (Subjek HS, 15-Mei-2022).*

Berikut hasil wawancara dari keluarga HS, yaitu subjek A :

- *Saya merupakan tetangga ibu HS mas, saya cukup dekat dengan ibu HS (Subjek A, 14-06-2022).*
- *Menurut saya ibu HS ini pada masa awal-awal berpisah dengan suaminya sangat labil (Subjek A, 14-06-2022).*
- *Sekarang ibu HS sudah bekerja dan dapat banyak teman kemudian saya lihat sudah dapat menerima kenyataan (Subjek A, 14-06-2022).*

Dari hasil temuan peneliti terhadap subjek HS terkait kelelahan emosional fisik maka subjek HS merasa dirinya setiap hari Lelah apalagi biasanya dia bekerja dibantu suaminya. Sekarang subjek HS melakukan semua perkerjaannya sendirian tanpa dibantu oleh siapapun. Subjek HS melakukan hal ini demi mencukupi kehidupan anak-anaknya.

Subjek HS sering merasa kerepotan apalagi kegiatan dari pagi diawali memasak, mencuci baju, kemudian memasak untuk makan pagi, siang dan malam,



menyapu rumah, memberesi rumah dan kemudian bekerja berjualan kue dengan melayani pesanan dari pagi sampai malam. Subjek HS bahkan kadang tidak tahu bagaimana dia menjalani harinya tapi tetap teratasi.

Subjek HS sering merasakan sakit di Pundak, pinggang terasa pegal karena untuk istirahat sekedar merebahkan badan saja baru bisa dilakukan dimalam hari. Karena dari pagi sampai malam kegiatannya padat mulai dari berjualan sampai mengurus pekerjaan dirumah.

#### **d. Subjek N**

Subjek N merupakan orang tua tunggal dengan kasus perceraian. Subjek N ini sepertinya mengalami kondisi ditelantarkan oleh suaminya, karena subjek N ini sering ribut dengan suami dan suami tidak pulang kerumah. Apalagi suami tidak bekerja sama sekali jadi tidak mendapatkan pemasukan sama sekali. Subjek N memutuskan berkerja tetapi suami dari subjek N tidak memberi izin dan karena hal ini lah subjek N memiliki berpisah selama 6 bulan demi menafkahi anaknya dan suami menggugat cerai dan sekarang resmi berpisah dan menjadi ibu tunggal untuk anaknya.

Subjek N bekerja menjadi admin Toko elektronik, subjek N pekerjaannya sehari-hari mengecek barang keluar masuk di toko tersebut. Subjek N memiliki waktu bekerja dari pagi hingga sore. Berikut penjabaran kelelahan emosional fisik yang dialami subjek N :

- *Saya kalau kelamaan duduk tuh sering kebas mas kaki saya, terus karena saya kerjanya ngetik terus kan di depan komputer pandangan saya kadang kabur mas mungkin karena kelamaan depan computer (Subjek N, 15-05-2022).*

- *Untuk pekerjaan sendiri enggak mempengaruhi kehidupan saya dirumah, soalnya saya selalu berkomitmen tidak membawa pulang kerjaan kerumah, karena saya mau fokus sama anak saya kebetulan anak saya baru masuk SD jadi saya fokus ngajarin dia kalau malam (Subjek N, 15-05-2022).*
- *Dibagian kaki sih mas sering banget kebas kaya mati rasa kalau kelamaan duduk (Subjek N, 15-05-2022).*
- *Pernah mas, kaya kmren tuh pas mau idul fitri saya lembur rekapan barang sampai jam 10 malam biasanya saya pulang jam 6 sore. Perasaan saya sedih sih mas karena gak bisa nemenin anak malam takbiran soalnya pas saya pulang anak saya sudah tidur (Subjek N, 15-05-2022).*

Berikut pernyataan dari salah satu keluarga N, yaitu ibu DW :

- *Sejauh ini sudah lebih baik ya mas karena saya melihatnya sudah mulai kuat (Subjek DW, 15-06-2022).*
- *Apalagi sekarang sudah bisa bekerja artinya sudah bisa menata hati kan mas (Subjek DW, 15-06-2022).*
- *Harapan saya, agar bisa semangat menjalani hidup dan juga dapat lebih kuat demi anak-anak (Subjek DW, 15-06-2022).*

Kelelahan emosional fisik ini dialami subjek N karena latar belakang perceraian yang cukup menyakitkannya sehingga kadang subjek N sering merasa kelelahan berlebih apalagi mental yang belum sehat kadang membuat individu cepat Lelah. Subjek N biasanya sering merasakan sakit kaki karena kebanyakan duduk kemudian pandangan sering kabur karena terlalu banyak didepan computer.

Subjek N menganggap bahwa pekerjaan yang ia jalani saat ini tidak mempengaruhi kehidupannya karena subjek N berkomitmen tidak membawa masalah pekerjaan dirumah karena anak subjek N membutuhkan waktu berbagi kasih setelah ditinggal seharian bekerja.

Subjek N sering lembur apalagi sewaktu menyambut idul fitri sampai jam 10 malam baru selesai bekerja, padahal biasanya subjek N sampai jam 6 sore saja. Sehingga pada saat itu subjek N merasa sangat Lelah dan tidak bisa menemani anaknya.

## 2) Emosi

### a. Subjek SW

Subjek SW merupakan ibu tunggal karena kasus perceraian dengan suaminya. Emosi ibu tunggal biasanya lebih sensitive dibandingkan ibu yang didampingi oleh suaminya. Berikut hasil penjabaran temuan data emosi oleh subjek SW :

- *Saya orang nya emang pelupa mas. Jadi saya juga berusaha mencari pekerjaan yang ga mengharuskan saya mengingat langkah-langkah untuk sesuatu gitu. Kecuali buat yg ngurir/antar-jemput itu sih, kalo itu alhamdulillah ingat-ingat aja karena terkadang emg rute yg biasa saya lalui (Subjek SW, 14-05-2022).*
- *Sering banget kehilangan konsentrasi, misalnya saat mengantar-jemput anak sekolah, yang harusnya saya udah belok ehh tapi kelewatan jadi akhirnya harus mutar balik lagi. Apa dampaknya sih menurut saya gaada dampak yang gimana gimana karena kayak masih bisa diatasi dengan cepat dan mudah gitu sih. Dan apa yang bikin kehilangan konsentrasi mungkin karna saya terlalu terdistraksi sama rasa Lelah yang saya rasakan kali yaa, apalagi kalo dijalan gitu kan panas-panas, macet-macetan jadi kek bablas aja semua nya (Subjek SW, 14-05-2022).*
- *Merasa bosan ini mungkin pernah kali ya, tapi ntah saya nya yang ga sadar atau bagaimana juga kurang ingat. Tapi yang jelas saya berusaha untuk ga bosan untuk melakukan kerjaan yang saya bisa, karena kalau bukan ini apalagi yang harus saya lakukan buat kasih makan anak saya, nyekolahkan anak saya dan memenuhi kebutuhan mereka, ditambah lagi saya ini bukan orang yang berpendidikan tinggi, yang kuliah itu engga, jadi saya benar-benar berusaha buat mencari pemasukkan ini. Yang saya rasakan sebagai ibu tunggal...*

*lebih ke ga nyangka sebenarnya, takjub juga sama jalan hidup yang begini, tapi saya ga pengen ngasihinin hidup saya dan anak-anak, bahkan bisa dibilang saya hidup lebih Bahagia begini sama anak-anak dibandingkan sebelum cerai. Karena ya lebih cape batin ngejar nafkah dari mantan suami saya itu sih, makanya saya bisa bilang gini(Subjek SW, 14-05-2022).*

Menurut keluarga SW, subjek MD :

- *Kasihannya sebenarnya kalau liat ibu SW ini, dia bekerja sendiri kemudian anaknya dititipkan ketetangga. Tapi kalau tidak begitu siapa pula kan yang mau menafkahi anaknya. Suaminya lepas tanggung jawab, sampai sekarang melihat anaknya pun tak pernah (Subjek MD, 03-06-2022).*

Subjek SW memang memiliki emosi yang tidak stabil dikarenakan dalam pekerjaan kadang subjek SW sering lupa terhadap hal-hal kecil. Kecuali untuk ngurir antar jemput barang mungkin tidak lupa karena berkaitan dengan jalan raya dan keselamatan diri.

Subjek SW ini sering kehilangan konsentrasi saat mengantar anak sekolah dan akibatnya harus memutar balik lagi. Dampaknya tidak ada bagi subjek SW namun subjek SW juga terkadang bingung apa yang terjadi dengan dia. Karena kelelahan yang dialami mengakibatkan subjek SW menjadi buyar konsentrasinya.

Subjek SW juga kadang merasa bosan terhadap hidupnya. Tetapi kadang subjek SW terlintas dibenaknya bagaimana anaknya kelak jika dia pun merasa bosan terhadap hidupnya. Sehingga subjek SW ini menjadi pejuang rupiah dengan pendidikan seadanya. Tujuan subjek SW intinya ingin agar hidupnya lebih Bahagia lagi bersama anak-anaknya.

## b. Subjek H

Subjek H menjadi seorang ibu tunggal dikarenakan suami meninggal dunia. Suami subjek H memang memiliki sakit bawaan sebelumnya yaitu jantung kemudian terkena covid juga sehingga memperparah keadaan. Saat ini subjek H menjadi ibu tunggal dengan anak 1. Berikut masalah kelelahan emosi subjek H:

- *Jelas mas, walaupun saya belum tua sekali yah tapi kadang kadang saya itu suka melupakan beberapa hal bahkan hal yang sudah biasa saya lakukan saja saya sering merasa lupa. Karena konsentrasi saya itu terpecah-pecah apa lagi antara pekerjaan dengan anak (Subjek H, 15-05-2022).*
- *Kalau dampaknya bagi saya mungkin lebih ke kurang maksimalnya hasil kerja saya ya mas, bahkan kadang hal-hal tersebut mengganggu saya dalam bekerja apa lagi kalau diburu deadline (Subjek H, 15-05-2022).*
- *Pernah mas, seperti yang saya bilang sebelumnya kan. Kalau konsentrasi saya sudah terpecahkan saya bisa lupa bahkan salah salah mengerjakan pekerjaan saya, nah untuk hal yang membuat saya mengalami hal tersebut saya kurang tau yah pastinya mungkin lebih dominan pada rasa lelah secara mental ya mas jadinya kurang fokus kemudian memikirkan kehidupan anak di rumah yang perlu diurus tapi saya juga harus bekerja untuk memenuhi kehidupan (Subjek H, 15-05-2022).*
- *Merasa bosan jelas pernah dirasakan semua orang yah terlebih saya selaku ibu tunggal yang memiliki rutinitas berputar setiap harinya. Kadang saya juga merasa butuh tempat untuk berkeluh kesah tapi saya bingung untuk cerita kemana sehingga akhirnya saya pendam sendiri saya. Karena kalau untuk mencari pasangan baru jujur saya masih belum siap mas, tapi saya merasa membutuhkan seseorang untuk menjadi tempat bercerita rasa lelah saya (Subjek H, 15-05-2022).*

Berikut hasil wawancara dari kerabat subjek H, yaitu subjek FT :

- *Kalau menurut saya sih mas. Dia itu suka sedih tiba-tiba kalau ingat suaminya mas (Subjek FT, 05-06-2022).*
- *Dia juga tu kalau ingat anak-anak suka nangis tiba-tiba. Lumrah sih mas belum bisa lupa juga kan. Saya pun mungkin bisa lebih parah dari dia mas (Subjek FT, 05-06-2022)..*
- *Kadang dia juga mengeluh kelelahan karena bekerja dan mengurus yang dirumah (Subjek FT, 05-06-2022).*

Secara emosi subjek H memiliki emosi yang tidak stabil apalagi subjek H menjadi ibu tunggal baru-baru saja. Hal ini terlihat bahwa pada subjek H sering mengalami lupa dan konsentrasi terpecah-pecah antara pekerjaan dan anak. Apalagi biasanya subjek H menghadapi masalah dengan suaminya.

Dampak bagi subjek H tentang emosi yang belum stabil ini adalah kurang maksimalnya hasil kerja dan hal ini mengganggu dalam bekerja apalagi diburu deadline. Subjek H sering merasa lelah sehingga sering kehilangan konsentrasi. Konsentrasi subjek H sering terpecahkan sehingga subjek H merasa lelah. Hal ini dikarenakan subjek H merasakan lelah mental.

Subjek H juga merasa bosan dengan semua yang ia jalani. Apalagi rutinitas yang berputar setiap harinya. Kadang subjek H merasa butuh tempat berkeluh kesah tapi tidak ada orang yang mendengar sehingga lebih memendam sendiri. Subjek H ini menggambarkan kebutuhan ibu-ibu pada umumnya bahwa suami memang memegang peran penting dalam kewarasan ibu.

### **c. Subjek HS**

Subjek HS sering merasa kerepotan apalagi kegiatan dari pagi diawali memasak, mencuci baju, kemudian memasak untuk makan pagi, siang dan malam, menyapu rumah, memberesi rumah dan kemudian bekerja membuat kue dengan melayani pesanan dari pagi sampai malam. Subjek HS bahkan kadang tidak tahu bagaimana dia menjalani harinya tapi tetap teratasi. Berikut jawaban atas subjek HS terhadap kelelahan emosi sebagai ibu tunggal :

- *Kalo ini pernah saat pesanan banyak saat puasa tetapi saya sendirian , dampak nya saya terlambat pengiriman sesuai waktu yang ditentukan tersebut dan kadang diprotes. Kalo sebabnya mungkin karna terlalu lelah / kurang fokus (Subjek HS, 15-05-2022).*
- *Pernah saat bekerja salah memberikan kembalian, kalo sebab mungkin kebik kearah kurang fokus karna kelelahan (Subjek HS, 15-05-2022).*
- *Tentunya bosan karna harus bekerja dari senin sampai minggu / tidak libur kecuali ada sesuatu yang penting, rasa nya ingin sesekali liburan atau tidak berpikir atau mengerjakan pekerjaan untuk istirahat (Subjek HS, 15-05-2022).*

Berikut hasil wawancara dari kerabat subjek HS, yaitu subjek A :

- *Awal-awal itu ibu HS itu tertekan sekali, dimana jangankan untuk memikirkan anaknya, lumrah ya mas kitapun kalau diposisi beliau mungkin lebih parah mas (Subjek A, 14-06-2022).*
- *Kalah sekarang saya menilai sudah lebih menerima makanya dapat berfikir untuk mencari nafkah demi menghidup anak-anaknya (Subje A, 14-06-2022).*

Subjek HS merasa emosi tidak stabil karena sering lupa terhadap hal-hal keseharian dimana dalam bekerjapun kadang bisa lupa saat menjual kue-kuenya kemudian subjek HS kelelahan dan dampaknya subjek HS dirugikan karena kelalaiannya dan tidak mendapatkan uang karena harus menggantikan kerugian toko.

Subjek HS juga pernah mengalami salah kembalian pada toko sehingga subjek HS harus dirugikan karena kelalaian ini. akibat kelelahan bekerja dan tidak fokus sehingga berdampak merugikan diri sendiri. Subjek HS juga merasakan kebosanan karena harus bekerja dari senin sampai minggu. Dan tidak ada hari libur kecuali hari besar atau ada sesuatu hal penting. Subjek HS merasa memiliki waktu

yang kurang untuk anak-anak untuk itu subjek HS merasa emosinya memang sering tidak terkendali karena hal-hal ini.

#### d. Subjek N

Kelelahan emosi dialami subjek N karena latar belakang perceraian yang cukup menyakitkannya sehingga kadang subjek N sering merasa kelelahan berlebih apalagi mental yang belum sehat kadang membuat individu cepat Lelah. Subjek N biasanya sering merasakan sakit kaki karena kebanyakan duduk kemudian pandangan sering kabur karena terlalu banyak didepan computer. Berikut kelelahan emosi pada subjek N adalah :

- *Pernah, dulu saya lagi ngecek barang masuk terus karena saya ini lagi repot banget kan nah ada salah satu customer complain kalau saya salah ngirimkan barang yang dipesan. Saat saya cek di data base ternyata saya mengirim barang tertukar. Saya hilang fokus karena saat itu saya juga lagi ngurus barang yang masuk (Subjek N, 15-05-2022).*
- *Pernah, seperti yang saya ceritakan tadi yaa posisi nya memang salah satu admin saat itu lagi sakit jadi mau tidak mau saya yang handle tapi malah jadinya dapat protes dari customer (Subjek N, 15-05-2022).*
- *Bosan tuh pasti ada ya apalagi saya sudah kerja selama 5 tahun di toko itu. Saya juga kadang pengen dirumah aja jagain anak selalu ada buat dia kalau dia pulang sekolah dan selalu antar jemput dia tapi karena saya kerja yang ngurus dia orang tua saya buat antar jemput sekolah (Subjek N, 15-05-2022).*

Berikut hasil wawancara dengan subjek N, yaitu subjek DW :

- *Kalau menurut saya sih, awal-awal mengalami lah. Apalagi disaat pertama-tama kehilangan suaminya. Kitalah keluarga sebagai penguat batinnya (Subjek DW, 15-06-2022).*
- *Namun sekarang sepertinya sudah lebih baik kondisinya (Subjek DW, 15-06-2022).*



Dalam penelitian ini subjek N merupakan ibu tunggal yang cukup mengalami kelelahan emosi karena subjek N merasa paling sering merasa Lelah sehingga menyebabkan pekerjaan berserakan sehingga customer pernah sampai protes karena subjek N salah mengirimkan barang. Hal ini disebabkan karena subjek N tidak fokus dan terlalu lelah menghadapi hari-hari sebagai ibu tunggal yang harus bekerja dan mencari nafkah.

Subjek N merupakan salah satu admin pada toko. Subjek N hampir tidak boleh sakit pada saat ini karena dalam kondisi sakitpun subjek N harus tetap bekerja karena kalau tidak bekerja maka Subjek N akan kehilangan pekerjaan juga tidak bisa menafkahi anak-anak sehingga keadaan ini akan selalu dihadapi subjek N demi bertahan hidup.

Subjek N kadang merasa bosan dan subjek N ingin merasakan dirumah untuk mengurus anak dan mengasahi anak dan bisa mengantar jemput anak sekolah. Subjek N sudah 5 tahun bekerja menjadi admin toko dan keseharian subjek N dari pagi hingga malam seperti itu. Subjek N menyadari bahwa jika ia resign maka anak-anak akan kehilangan masa depannya untuk tetap lanjut sekolah. Jadi dapat disimpulkan bahwa subjek N sebenarnya sudah mengalami kelelahan secara emosi namun subjek N dapat mengatasinya.

### **3) Mental**

#### **a. Subjek SW**

Subjek SW adalah salah satu ibu tunggal yang pasti mengalami kelelahan emosi dalam penelitian ini. kali ini, peneliti membahas tentang mental ibu tunggal dengan subjek SW. Subjek SW menjawab :

- *Masalah waktu pengerjaan itu mungkin karna di saya lebih fleksibel gitu kali ya jadi saya gaada masalah sih, kecuali kalo saya ada target penjualan gitu yang mungkin gabisa tercapai dalam satu hari aja itu bisa bikin saya tertekan sih, karena jadi saya harus fokus ke pekerjaan itu aja kan, jadi gatau gimana anak-anak saya, urusan rumah lainnya sama waktu istirahat juga, dan itusih yang bikin saya tertekan (Subjek SW, 15-05-2022).*
- *Saya lebih Bahagia mas, karena kehidupan saya setidaknya menjadi maju kedepan ga hanya terpaku di masa lalu sama mantan suami itu, saya lebih Bahagia bareng anak-anak, dan harus ada perasaan tertekan secara emosional karena mantan suami itu. (Subjek SW, 15-05-2022).*
- *Mungkin Sebagian besar orang-orang bakal kasian kali ya, saya kurang tau juga sih karna saya gaada waktu buat mikirin itu mas, mending waktunya saya pake buat memperhatikan anak-anak saya, mencari nafkah dll sih. (Subjek SW, 15-05-2022).*
- *Yang paling menantang adalah saat saya harus membagi peran, menjadi kepala rumah tangga, menjadi pencari nafkah, menjadi ibu yang menemani membimbing anak dll nya. Karena jujur saya masih susah disitu, gimana saya membagi fokusannya, dan untungnya sih anak-anak saya udah lumayan besar juga jadi setidaknya bisa diandalkan dan dikasi paham kenapa mereka harus bisa sendiri dll gitu nya. (Subjek SW, 15-05-2022).*
- *Hidup saya jadi lebih bermakna yang jelas, karena pemegang kontrol ada di saya dan saya tau apa yang harus lakukan dan bawa kemana ini kehidupan saya dan anak-anak. Karena saat masih bersama mantan suami itu bisa dibilang “kapal” kehidupan saya itu kan jadi tanpa arah, karam malah bisa dibilang, jadi beneran ga sejahtera gitu baik secara emosional ataupun finansial. (Subjek SW, 15-05-2022).*

Hasil wawancara keluarga subjek SW, yaitu subjek MD :

- *Sejauh ini biasa aja sih mas tidak ada yang ia simpan dan ia juga terlihat bahagia sekarang. (Subjek MD, 03-06-2022).*
- *Justru sekarang tu mantan suaminya yang sibuk balikan tapi untuk dia tidak mau. (Subjek MD, 03-06-2022).*
- *Selain mandiri ia juga terlihat kuat didepan kami, intinya saya menilai dia hebat(Subjek MD, 03-06-2022).*

Subjek SW menjalani peran ganda menjadi ayah dan ibu serta menjadi ibu

RT dan pencari nafkah. Untuk masalah pekerjaan subjek SW sudah sangat

menikmati sekarang namun jika ada target penjualan susah dicapai subjek SW karena subjek SW harus fokus pada pekerjaan tapi harus fokus pada anak-anak dirumah juga. Subjek SW tidak bisa hanya memikirkan pekerjaan saja tanpa memikirkan anak-anaknya yang tanpa pegawasannya 24 jam.

Subjek SW secara mental lebih Bahagia setelah menjadi ibu tunggal karena subjek SW merasa lebih maju pemikirannya pada masa sekarang. Kalau tidak hanya terfokus pada masa lalu saja. Karna subjek SW merasa mantan suaminya hanya memperkeruh keadaan batin dan mentalnya saja. Dan anak-anak subjek SW juda tidak sebahagia sekarang pastinya.

Subjek SW tidak memikirkan apa yang menjadi gunjingan orang lain terhadap dia. Karena subjek SW merasa hal ini tidak perlu dipikirkan. Menurut subjek SW omongan orang terhadapnya hanya membuat mental sakit, harusnya kita menjadikan support system yang baik agar hidup kita semakin baik pula. Karena menurut subjek SW anak-anaknya membutuhkan ibu yang Bahagia.

Subjek SW mengatakan bahwa tantangan menjadi ibu tunggal itu harus membagi peran dirumah, mencari nafkah, dan menjadi ibu pengasih yang dicintai anaknya. Terkadang subjek SW merasa tidak mampu menjalankannya karena mental masih sehat sehingga semua masih bisa teratasi. Dan pada masa sekarang anak-anak subjek SW sudah besar dan bisa diandalkan untuk urusan dirumah dan bisa dikasih pengertian untuk saling bekerja sama.

Subjek SW mengartikan kehidupan menjadi lebih bermakna ketika menjadi ibu tunggal karena pemegang kontrol ada di subjek SW sendiri untuk kehidupan anak-anaknya. Karena menurut subjek SW masa lalunya itu hanya kapal

dikehidupannya yang tanpa arah malah bisa dibilang sudah karam dan memang tidak sehat mental, emosi dan jiwa.

## b. Subjek H

Besarnya beban kehidupan yang mesti ditanggung ibu tunggal atau ibu tunggal bisa meningkatkan risiko terjadinya gangguan mental. Berikut pernyataan subjek H tentang mentalnya menjadi ibu tunggal :

- *karena saya memang anaknya workaholic tidak terlalu merada terbebani yah, tapi tetap saja pasti ada rasarasa tertekan entah karena deadline pekerjaan yang terlalu mepet bahkan rasanya seperti dikejar-kejar karena harus menyelesaikan sebelum tenggat waktunya. Kadang malah saya merasa stress sekali kalau sudah tidak bisa merelasinya (Subjek H, 15-05-2022).*
- *jelas sekali iya dong, perubahannya itu bahkan terasa sangat signifikan. Dulu pas masih ada suami saya kerja untuk diri saya sendiri saja mas uang itu untuk kebutuhan tak terduga aja, kalau sekarang kan saya harus memenuhi kebutuhan sehari-hari dan juga kebutuhan sekolah anak kan. Selain itu juga saya kesulitan karena tidak dapat mengerjakan pekerjaan laki-laki di rumah mas jadi kadang saya manggil orang atau minta tolong tetangga. Kalau dulu mah semuanya di kerjain suami saya duduk manis saja semua beres, tiap bulan terima uang dapur terus (Subjek H, 15-05-2022)..*
- *Kalau pikiran atau pendapat orang lain saya kurang tau yah mas, karena saya juga kurang peduli dan tidak mau menanggapi perkataan atau tanggapan orang lain terserah saja orang lain mau bilang apa yang penting saya dan anak saya sehat dan bahagia. Mungkin beberapa orang pikir dan merasa kasihan ya dengan kami karena saya masih punya anak yang sekolah tapi saya menanggapinya dengan santai saja, saya masih sanggup dan kuat untung memenuhi lahir dan batin saya dan anak saya (Subjek H, 15-05-2022).*
- *wah hal paling menantang nya yah? Apa yah mas saya juga bingung heheh, karena menurut saya apa yang saya jalani sudah begitu jalannya jadi saya nikmati saja. Paling cuman kaya kesulitan yang biasanya ada suami ada laki laki di rumah sekarang gak ada kalau ada kerjaan yang hanya bisa dilakukan laki laki jadi kesusahan, terus kadang kalau ada laki laki bertamu ke rumah kurang enak dilihat karena kan tinggal di komplek yah. Selebihnya ya saya jalani saja mas kaya kata saya sebelum sebelumnya.*

*(Subjek H, 15-05-2022).*

- *Nah seperti sebelumnya itu mas, saya menjalani apa adanya saya terima takdirnya saya seperti ini berat ringannya diterima. Saya mensyukuri apa yang sudah terjadi. (Subjek H, 15-05-2022).*

Berikut wawancara kerabat subjek H, yaitu subjek FT:

- *Saya kurang paham ya mas, Tapi namanya ibu-ibu jarang cerita ke keluarga mas, dia sepertinya menutupi kesedihannya pada keluarganya sih menurut saya. (Subjek FT, 05-06-2022)*
- *Tapi kalau keteman kadang dia lepaskan emosinya sekedar curhat. (Subjek FT, 05-06-2022).*

Subjek H merupakan ibu tunggal dengan mental yang sehat karena subjek H merasa tidak terbebani meski bekerja, walau kadang merasa deadline pekerjaan menguras emosi tapi masih bisa diselesaikan. Subjek H yang memang pekerja keras juga membuktikan bahwa ia dapat menjadi ibu tunggal yang baik untuk anak-anaknya.

Subjek H merasa memang kehidupannya setelah menjadi ibu tunggal berubah signifikan. Dulu subjek H bekerjanya uangnya hanya untuk dirinya saja sementara sekarang subjek H bekerja untuk memenuhi kebutuhan anak dan hidupnya. Kemudian subjek H terkadang merasa sedih ketika ada pekerjaan rumah yang tidak bisa dilakukan karena pekerjaan laki-laki. Banyak perubahan pada subjek H tetapi subjek H masih bisa menyikap kewarasan jiwannya.

Subjek H juga tidak pernah memikirkan perihal omongan diluar sana tentang dirinya karena menurutnya hal itu tidak penting. Apalagi subjek H merasakan banyak sekali orang yang kasihan terhadap dirinya yang menyandang status ibu tunggal. Tetapi subjek H tidak menghiraukan hal ini.

Kesulitan yang dialami menjadi ibu tunggal menurut subjek H adalah karena tidak ada peran laki-laki dalam rumah tangga. Apalagi dulu suaminya H itu dapat meringankan hal-hal yang tidak dapat dilakukan tetapi sekarang subjek H harus melakukannya dengan sendirian tanpa bantuan siapapun. Tetapi subjek H tetap bersyukur karena takdir yang terjadi tidak dapat dicegah.

### c. Subjek HS

Subjek HS menjadi ibu tunggal sampai saat ini. subjek HS memiliki pekerjaan dengan berwirausaha sebagai pembuat kue mulai tahun 2010. Subjek HS bekerja bersama suami dari pagi sampai malam. Semenjak suaminya meninggal subjek HS bekerja sendirian demi mencukupi kebutuhan anak-anak dirumah. Subjek HS melaluinya sudah lebih dari 8 tahun sepeninggalan suaminya untuk menjadi ibu tunggal bagi anak-anaknya. Subjek HS mengalami hari-hari yang berat buat dia. Berikut masalah mental menurut subjek HS :

- *Kalo untuk waktu terkadang bisa terlewat dari perkiraan yang seharusnya, kalo terbebani tentunya tapi itu sebuah keharusan yang harus saya kerjakan. (Subjek HS, 15-05-2022).*
- *Iya saya merasa jadi cepat lelah, sering kehilangan konsentrasi, terkadang saya merasa cepat marah ke anak anak karna terkadang anak anak sulit diatur. (Subjek HS, 15-05-2022).*
- *Hmm kalo soal itu saya rasa mereka mungkin kesian melihat saya karna harus berjuang sendiri untuk keluarga , namun terkadang ada saja omongan negatif yang tidak benar tapi saya kira itu gk perlu dibahas. (Subjek HS, 15-05-2022).*
- *Tentunya harus memiliki mental yang kuat, dan harus memiliki kesehatan dan mengatur waktu yang baik supaya pekerjaan menjadi terkendali. (Subjek HS, 15-05-2022).*

- *Menurut saya kehidupan saat ini seperti roda yang berputar kadang diatas dan kadang dibawah, perasaan saya sendiri ya campur aduk terkadang sedih marah karna mengalami hal seperti ini tapi kita harus selalu bersyukur agar diberikan kemudahan dan rezeki dari allat swt. (Subjek HS, 15-05-2022).*

Hasil Wawancara kerabat subjek HS, yaitu subjek A :

- *Menurut saya sudah lebih stabil, sekarang sudah bisa tertawa lepas. (Subjek A, 14-06-2022).*
- *Dan dia sudah bisa memili target hidup. (Subjek A, 14-06-2022).*

Subjek HS kadang merasa terbebani dengan rutinitasnya tapi hal ini sebuah keharusan yang harus dikerjakan. Sehingga kadang subjek HS merasa heran bisa melewati beban yang berat sampai saat ini. Subjek HS juga sering menjadi cepat Lelah, kehilangan konsentrasi dan menjadi cepat marah ke anak-anak karena menjalani peran ganda dan anak sulit diatur.

Subjek HS merasa harus berjuang sendiri untuk keluarga, dan banyak omongan negative yang tidak benar tidak perlu dibahas. Menurut subjek HS kehidupan saat ini roda berputar kadang di atas dan kadang dibawah, perasaan sedih , marah karena mengalami hal ini. kadang memang harus bersyukur lebih agar lebih ingat akan Allah. Menurut peneliti subjek HS sepertinya mengalami tekanan mental yang cukup berat.

#### **d. Subjek N**

Kelelahan emosi dialami subjek N karena latar belakang perceraian yang cukup menyakitkannya membuat mental N tidak begitu sehat pastinya. Berikut penjabaran subjek N terhadap mental yang dialaminya :

- *Sejauh ini cukup ya, karena saya itu biasanya berangkat kerja jam 9 pagi lalu pulang jam 6 sore. Jadi kalau saya sebelum berangkat masih*

*sempat masak buat bekal anak saya terus kalau pulang kerja masih sempat masak makan malam buat anak saya dan ngajarin anak saya belajar (Subjek N, 15-05-2022).*

- *Jelas ada mas, saya semenjak jadi orang tua tunggal selalu melakukan apa-apa sendiri dan saya merasa menjadi pribadi yang lebih baik daripada sebelumnya karena pengalaman rumah tangga saya yang kurang menyenangkan. (Subjek N, 15-05-2022).*
- *Banyak komentar negatif sih mas, banyak yang bilang kalau saya tidak mampu membiayai hidup anak saya karena saya seorang ibu tunggal, tapi saya tutup telinga aja sih mas kan yang jalani kehidupan saya adalah saya bukan orang lain. (Subjek N, 15-05-2022).*
- *Membesarkan anak seorang diri menurut saya paling menantang mas, karena saya selalu khawatir kalau temen anak saya ada yang mengejek tentang kehidupan anak saya yang hanya mempunyai seorang ibu. (Subjek N, 15-05-2022).*
- *Saya merasa lebih bersyukur mas dan lebih bahagia karena saya bisa selalu bersama dengan anak dan orang tua saya.*

Berikut uraian dari keluarga subjek N yaitu subjek DW :

- *Sejauh ini sudah lebih baik ya mas karena saya melihatnya sudah mulai kuat (Subjek DW, 15-06-2022).*
- *Apalagi sekarang sudah bisa bekerja artinya sudah bisa menata hati kan mas (Subjek DW, 15-06-2022).*

Subjek N selalu merasa sibuk karena memang harus berangkat kerja jam 9 pagi sampai jam 6 sore. Sebelum berangkat kerja harus disibukan dengan memasak atau sepulang kerja memasak dan mengajari anak-anak belajar. intinya subjek N menjadi ibu tunggal dengan jadwal yang padat sekali.

Subjek N merasakan perubahan yang besar pada dirinya apalagi subjek N selalu melakukan apa-apa dengan sendiri dan selalu berusaha menjadi pribadi yang lebih baik lagi. Karena pengalaman berumah tangga yang kurang



menyenangkan membuat subjek N termotivasi untuk melakukan perubahan besar pada dirinya.

Subjek N juga merasa bahwa banyak orang berkomentar negative pada status yang ia sandang apalagi seorang ibu tunggal pasti banyak hal negative yang orang pikirkan. Tapi subjek N tidak peduli dan tidak memasukan ke telinganya. Bagi subjek N hal terpenting adalah mencari uang demi menghidupi anaknya.

Hal menantang bagi subjek N menurutnya adalah membesarkan anak seorang diri. Karena bagi subjek N takut kalau anaknya dibully karena hanya mempunyai seorang ibu dan takut tidak dapat memberi nafkah pada anak. Tapi walau begitu terjal jalan subjek N, ia tetap merasa bersyukur dan lebih Bahagia pada saat ini terlebih masih ada orang tua dan anak yang menjadi pengobat hati.

### **C. Hasil Pernyataan Penelitian**

Kelelahan Emosional tidak boleh dibiarkan dan harus ditangani dengan tepat karena dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan mental seseorang. Siapa pun bisa mengalami kelelahan emosional. Namun, kondisi ini lebih sering terjadi pada orang yang sering memaksakan diri untuk terus bekerja, tidak mendapatkan apresiasi dari atasan, memiliki beban kerja yang berat atau pekerjaan yang berulang-ulang. Kelelahan emosional disebabkan oleh stres berat di tempat kerja yang tidak dapat diterima menyebabkan mereka yang menderita kehilangan semangat untuk bekerja dan bahkan minat untuk berinteraksi dengan lingkungan sosial. Hampir semua pegawai pernah merasakan kelelahan di tempat kerja.

Kondisi ini berbeda dari kelelahan emosional. Pada seseorang yang mengalami sindrom kelelahan emosional akan ada muncul perasaan "tidak cukup". Selain itu kelelahan emosional dapat mengakibatkan perasaan terasa kosong dan tidak ada artinya. Orang yang mengalami sindrom ini biasanya tidak dapat melihat bahwa masih ada sisi positif yang dapat terjadi dalam pekerjaannya. Salah satu ciri yang membedakan antara kelelahan emosional dengan stres adalah di mana masalahnya datang. Biasanya, sindrom ini selalu berhubungan bersama dengan pekerjaan, sedangkan stres tidak. Biasanya penyebab stres bukan hanya pekerjaan, tetapi juga keluarga, hubungan cinta atau hal-hal pribadi lainnya.

Di sinilah mulai terlihat apa yang membedakan antara kelelahan emosional dan stres. Jika stres kerja biasa adalah normal di tempat kerja dan berlangsung dalam waktu singkat kelelahan emosional tidak. Kelelahan emosional terjadi karena stres berkepanjangan yang dapat menurunkan produktivitas kinerja seseorang. Berikut hasil pernyataan kelelahan emosional yang dialami oleh ibu tunggal :

#### a. Subjek SW

**Tabel 2. Bentuk Kelelahan Emosi Ibu Tunggal Subjek SW**

No	Kelelahan Emosi	Bentuk
1	Fisik	Merasa kecapekan Tidak punya waktu istirahat Bingung terhadap keadaan saat ini Pekerjaan kadang dilimpahkan pada anak Badan Pegal Mudah Sakit Emosi tidak stabil ketika dirumah
2	Emosi	Lelah

---

		Lupa pekerjaan
		Lupa jalan dan arah
		Lupa hal-hal kecil
		Merasa bosan terhadap hidup
		Disadarkan karena anak-anak
		Merasa putus asa.
3	Mental	Tertekan dengan masa lalu
		Bahagia pada masa sekarang
		Emosi terkontrol
		Menjadikan masalah hidup sebagai motivasi
		Peran ganda yang dijalani menjadi orang tua tunggal

---

## b. Subjek H

**Tabel 3. Bentuk Kelelahan Emosi Ibu Tunggal Subjek H**

---

No	Kelelahan Emosi	Bentuk
1	Fisik	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Merasa kecapekan</li> <li>• Masih sering merasa sedih sepeninggalan suami</li> <li>• Merasa Lelah dengan peran ibu tunggal</li> <li>• Badan Pegal</li> <li>• Punggung sakit</li> <li>• Pinggang sakit</li> </ul>
2	Emosi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lelah</li> <li>• Pikiran terpecah-pecah</li> <li>• Pekerjaan berantakan</li> <li>• Bosan terhadap keseharian</li> <li>• Butuh teman berkeluh kesah</li> </ul>

---

---

3	Mental	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ingin Bahagia</li> <li>• Tidak ada tekanan</li> <li>• Emosi terkontrol</li> <li>• Menjadikan motivasi untuk bisa merawat dan menafkahi anak</li> <li>• Kehilangan sosok suami</li> <li>• Tidak dapat mengerjakan beberapa pekerjaan.</li> </ul>
---	--------	--

---

### c. Subjek HS

**Tabel 4. Bentuk Kelelahan Emosi Ibu Tunggal Subjek HS**

---

No	Kelelahan Emosi	Bentuk
1	Fisik	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Merasa kecapekan</li> <li>• Merasa berjuang sendiri</li> <li>• Merasa bekerja sendiri tanpa suami</li> <li>• Lelah dengan pekerjaan rumah dan jualan</li> <li>• Badan Pegal</li> <li>• Pinggang sakit</li> </ul>
2	Emosi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ingin istirahat yang cukup</li> <li>• Lelah</li> <li>• Pelupa</li> <li>• Tidak konsentrasi dalam bekerja</li> <li>• Bosan terhadap keseharian</li> <li>• Butuh liburan</li> <li>• Butuh waktu bersama anak dan keluarga</li> </ul>
3	Mental	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tertekan</li> <li>• Mudah cepat marah</li> <li>• Sedih</li> <li>• Emosi tidak terkontrol</li> </ul>

---

- 
- Tidak konsentrasi
  - Kehilangan sosok suami
  - Belum mampu menentang takdir
- 

#### d. Subjek N

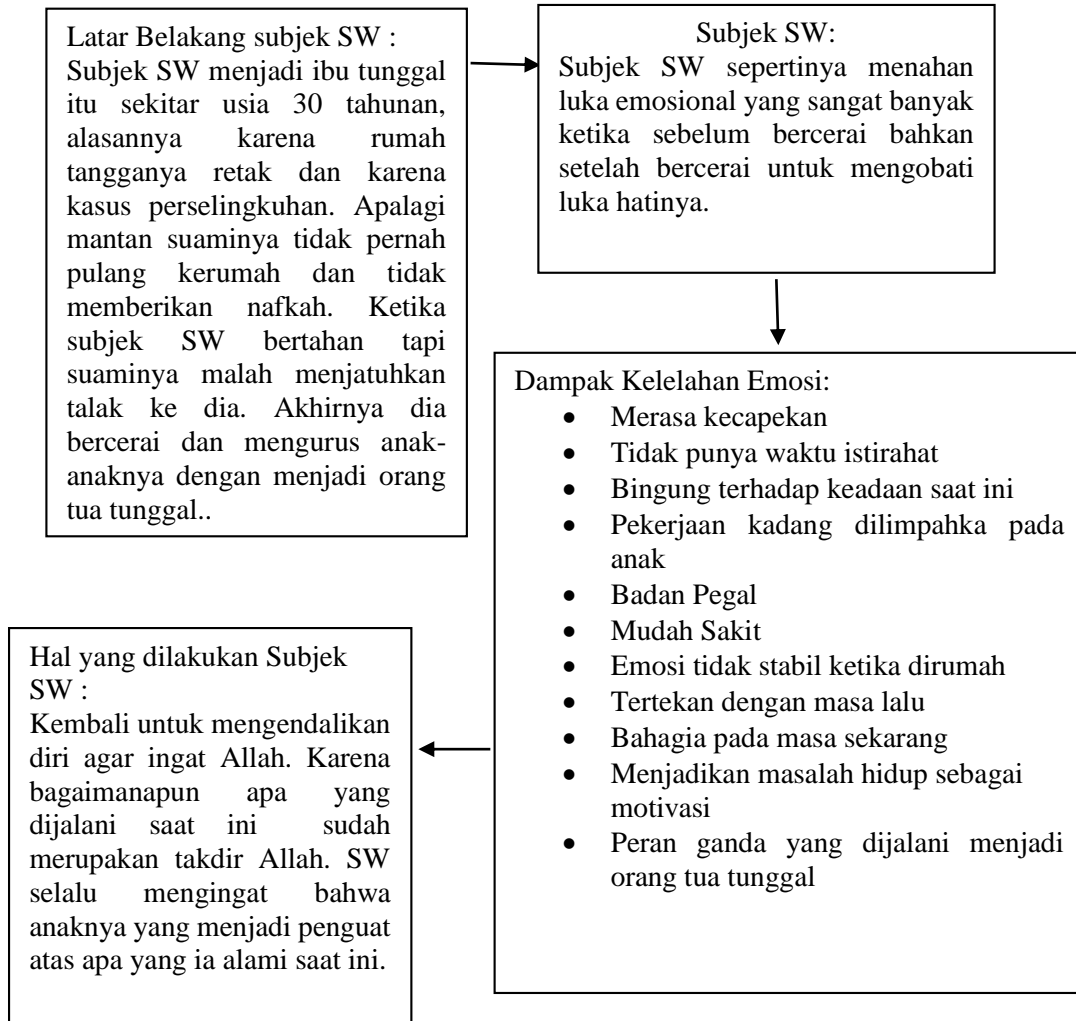
**Tabel 5. Bentuk Kelelahan Emosi Ibu Tunggal Subjek N**

No	Kelelahan Emosi	Bentuk
1	Fisik	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Merasa Lelah fisik saja</li> <li>• Subjek N optimis dan bersemangat dalam bekerja sehingga tidak mengaitkan kelelahannya dengan masalah dirumah.</li> <li>• Kaki sakit</li> <li>• Mata kabur</li> <li>• Badan pegal</li> </ul>
2	Emosi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tingkat kelelahan tinggi</li> <li>• Lupa</li> <li>• Bosan</li> <li>• Ingin mengurus anak</li> <li>• Ingin liburan</li> </ul>
3	Mental	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sedih, takut</li> <li>• Masa Bodoh</li> <li>• Masih terkontrol</li> <li>• Memotivasi diri untuk lebih baik</li> <li>• Menjadi orang tua tunggal</li> <li>• Takut tidak dapat menafkahi anak.</li> </ul>

---

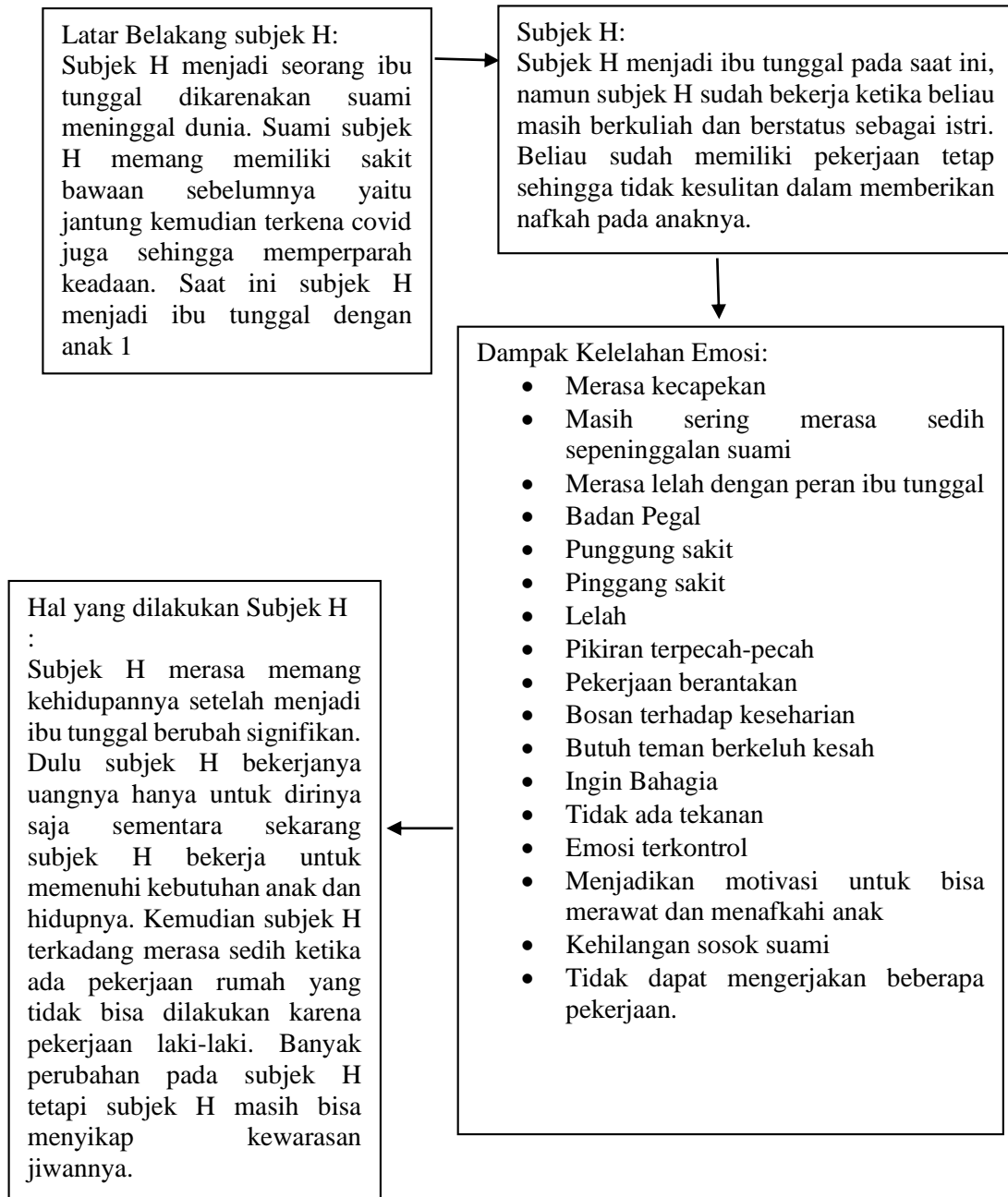
## D. Skema Hasil Penelitian

### A. Subjek SW



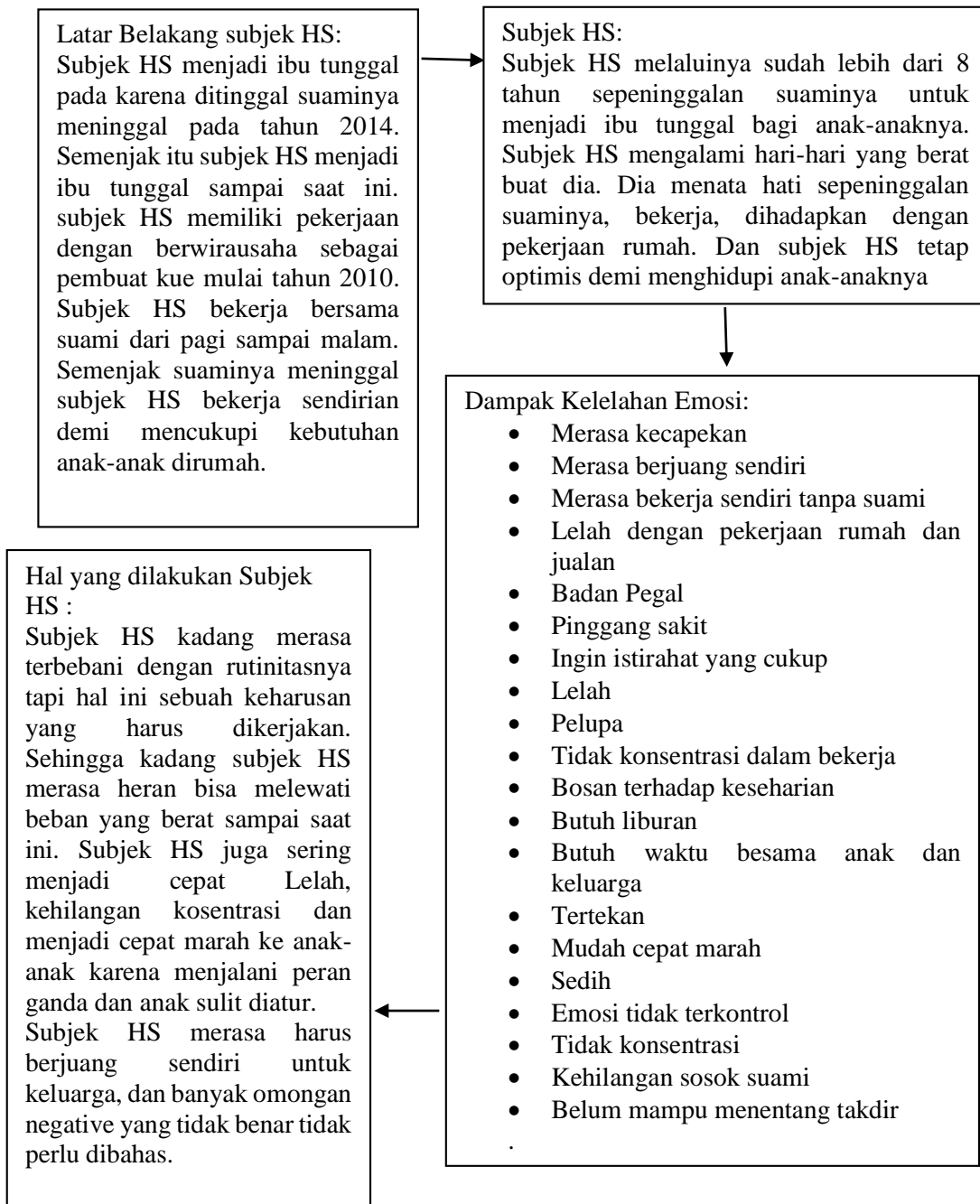
**Gambar 1. Skema Hasil Penelitian Subjek SW**

## B. Subjek H



**Gambar 2. Skema Hasil Penelitian Subjek H**

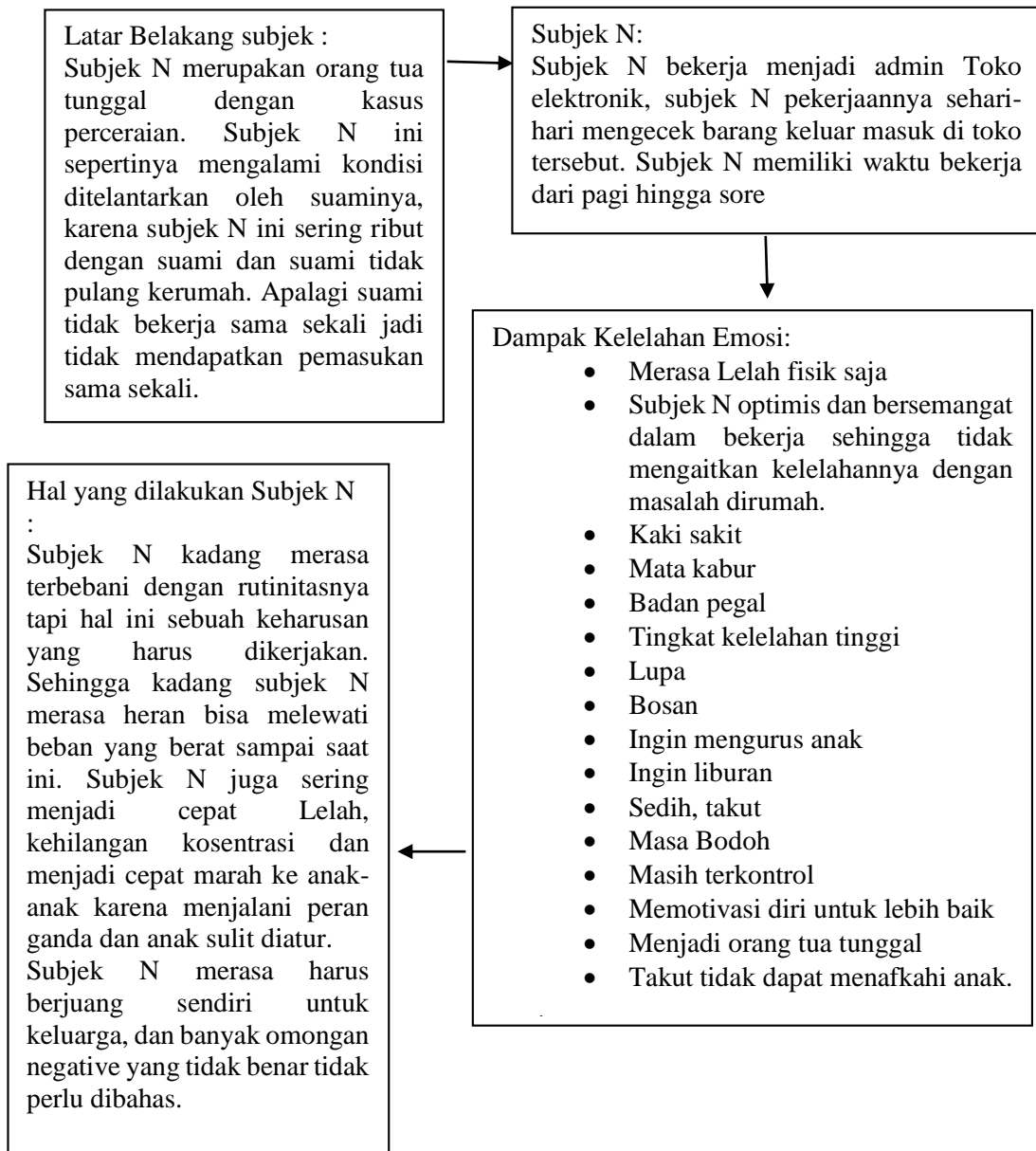
### C. Subjek HS



**Gambar 3. Skema Hasil Penelitian Subjek HS**



#### D. Subjek N



**Gambar 4. Skema Hasil Penelitian Subjek N**

## **E. Pembahasan**

Penelitian ini membahas kelelahan emosional pada ibu tunggal di Kabupaten Berau. Masing-masing ibu tunggal yang diwawancari dan diobservasi memiliki masalah dan cara mengatasi masalah yang ia hadapi. Dalam penelitian ini dimana temuan peneliti bahwa untuk kelelahan emosional fisik, ibu tunggal ini memang kerap terjadi karena menjalankan peran ganda, sehingga temuan dalam penelitian ini ibu tunggal rata-rata selalu mengalami kelelahan emosional fisik karena sepulang kerja pun mereka harus terlihat bahagia didepan anak-anaknya. Ibu tunggal yang menjadi tulang punggung kadang harus mengerjakan pekerjaan dirumah, merawat anak kemudian bekerja dari pagi sampai sore dan juga ada yang sampai malam. Sepulang kerja, harus mengurus anak dan baru bisa beristirahat. Disini dapat dilihat sulitnya menjalankan peran ganda, apalagi harus meninggalkan anak yang memang belum terlalu mandiri untuk ditinggalkan. Sehingga emosional fisik yang dialami ibu tunggal memang cukup berat.

Ketika orang mengalami kelelahan emosi merupakan karakteristik dari *burnout*, dimana individu tidak memiliki perasaan positif, simpati, atau menghargai orang lain. Kelelahan emosi tersebut serupa dengan dengan kelelahan fisik, keadaan sakit, dan symptom psikosomatis. Orang yang mengalami burnout terkadang mengkonsumsi alkohol, dan narkotika untuk mengurangi rasa sakit tersebut. Jika perasaan emosi negatif tersebut tidak teratasi di tempat kerja, akan berdampak berkelanjutan sampai di lingkungan rumahnya. Berdasarkan pernyataan tersebut, kelelahan emosi merupakan kondisi dimana seseorang melemah perasaan positifnya hingga tidak menghargai orang lain di

tempat kerja. Jika emosi negatif tersebut tidak teratasi, akan berdampak berkelanjutan hingga di lingkungan rumahnya (Maslach, 1987).

Gangguan tidur dan kelelahan yang terjadi pada perempuan setelah memiliki anak merupakan sumber stres fisik dan psikologis yang dapat meningkatkan resiko stres pada ibu. Hal lain yang akan dihadapi oleh pasangan yang baru memiliki anak pertama adalah berkurangnya waktu dengan pasangan dan menurunkan peluang untuk kembali bekerja mendapatkan penghasilan (Craig, 2005).

Emosi ibu tunggal yang ditemui peneliti adalah kurangnya dalam mengatur emosinya dengan baik, intinya yang dia alami dan lakukan demi membahagiakan anak, awal-awal menjadi ibu tunggal sangat sulit mengendalikan emosi namun seiring berjalannya waktu mulai dapat mengendalikan diri walaupun sulit untuk dijalani. Hal ini terjadi karena sudah mengalami kelelahan fisik sehingga berdampak pada emosi ibu tunggal. Apalagi ibu tunggal ini tidak ada tempat berkeluh kesahnya, sehingga yang di jalani ibu tunggal akan terasa berat jika ada hal-hal yang menyinggung dirinya.

Penelitian Tyas Dyana (2020) Emosi yang dialami oleh ibu pekerja diantaranya emosi sedih, cemas, marah, rindu, menerima dan harapan dirasakan hampir seluruhnya oleh subjek. Proses regulasi emosi yang digunakan oleh subjek antara lain pemilihan situasi, perubahan situasi, penyebaran perhatian, perubahan kognitif, perubahan respon. Hasil penelitian menunjukkan ibu tunggal mengalami berbagai macam emosi antara lain emosi negatif seperti depresi, stress, berdiam diri, menangis, sedih, dan marah yang ditekan, selain itu juga merasakan emosi positif

seperti sabar, ikhlas, menerima, pasrah, bahagia dengan melihat anak bahagia. Faktor-faktor yang mempengaruhi penggunaan regulasi emosi antara lain perbedaan individu, kognitif, stressor, keadaan sebelum suami meninggal, lingkungan sosial dan keluarga, serta religiusitas. Kesimpulan penelitian ini adalah kemampuan regulasi emosi setiap individu berbeda-beda dipengaruhi oleh perbedaan individu, kognitif, stressor, keadaan sebelum suami meninggal, lingkungan sosial dan keluarga, religiusitas.

Temuan peneliti bahwa mental ibu tunggal juga belum dapat menata hatinya sehingga kadang-kadang kurang dalam pekerjaan dan berlarut-larut dalam kesedihan. Ibu tunggal juga kurang mengatur mental agar tetap sehat selalu diingatkan bahwa anak-anak sangat membutuhkan peran ibunya. Menjadi ibu tunggal tidaklah mudah dalam menjalankan peran, selain mencari nafkah ibu tunggal juga harus mendidik anak-anaknya. Bagi ibu tunggal yang ditemukan peneliti, masalah finansial masih menjadi masalah utama sehingga fokus mendidik anak tidak terlaksana dengan baik. Untuk mental dalam temuan penelitian ini bahwa ibu tunggal masih berlarut dalam kesedihannya terutama masalah hidup yang dia jalani sehari-hari. Belum lagi menjadi ibu tunggal yang bekerja kadang dihadapkan dengan stigma negatif dari masyarakat sekitar, sehingga memang cukup rumit menjalankan peran ini. Dan biasanya memang berdampak pada mental.

Hal ini menyebabkan kelelahan emosional yang dialami subjek seperti kelelahan fisik seperti sakit kepala, sulit tidur, daya tahan tubuh menurun dan hipertensi. Kelelahan emosi yang dialami adalah mudah menangis, cemas, sulit beradaptasi dan mudah marah sedangkan kelelahan mental yang dialami adalah

merasa tidak berharga, sensitif, mengalami kebingungan dalam mengambil keputusan, merasa tidak bahagia dan kehilangan kepercayaan diri.

Wanita lebih emosional dan penuh perasaan sedangkan laki-laki lebih rasional dan menggunakan logika (Santrock, 2003). Hal ini di dukung oleh hasil penelitian Khairani (2008) yang berjudul “Kematangan emosi pada pria dan wanita yang menikah muda”. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa pria mempunyai tingkat kematangan emosi yang lebih tinggi dibandingkan wanita. Wanita dengan kematangan emosi yang lebih rendah dari laki-laki diharapkan mampu meregulasi emosinya lebih baik agar dapat mengurangi ketegangan, menghindari stress dan dapat berfungsi dengan baik di lingkungannya. Hasil penelitian Salovey di Minnesota (2000) menyebutkan bahwa keadaan emosi yang positif dapat mendorong persepsi sehat, keyakinan.

Seperti halnya penelitian Era Rahmah (2005) meneliti keadaan emosional ibu tunggal dimana berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa penyebab perceraian dari ketiga subjek adalah masalah keuangan, komunikasi, keluarga, perselingkuhan dan KDRT, sehingga berdampak pada multitasking, *solo parenting* dan *issue of self* dan berdampak pada masalah keuangan, praktis, psikologis, emosional, sosial, perubahan konsep diri dan sulit memenuhi figure ayah.

Kelelahan emosional, subjek penelitian ini menggambarkan perasaan yang emosional berlebihan dan kelelahan oleh pekerjaan seseorang. Hal ini diwujudkan oleh kedua kelelahan fisik dan rasa perasaan psikologis dan emosi yang telah digunakan. Sebagai contoh, berdasarkan tinjauan rinci literatur yang tersedia, Wright dan Cropanzano (1998) menyatakan bahwa "inti makna" kejenuhan terbaik

dapat ditemukan dalam penurunan fisik dan psikologis yang menjadi ciri khas kelelahan emosi. *Burnout* itu sendiri sebagai pangkal kelelahan emosional masih merupakan isu yang krusial dalam komitmen bisnis yang membicarakan persoalan kualitas dan organisasi yang menuntut adanya inovasi yang konstan dan kebutuhan kinerja tinggi dari setiap orang yang bekerja.

Idealnya sebuah keluarga yang utuh terdiri dari ayah, ibu dan anak (Gerungan, 2010), tetapi untuk ibu tunggal hanya terdiri dari ibu dan anak saja. Kenyataannya sekarang ini banyak keluarga yang hanya memiliki orangtua tunggal (ibu tunggal). Penelitian menunjukkan bahwa jumlah keluarga dengan orangtua tunggal semakin meningkat, baik itu karena perceraian atau karena kematian salah satu pasangan (Gerungan, 2010).

Maslach dan Jackson (1981) menyatakan kelelahan emosional adalah suatu perasaan yang emosional berlebihan dan sumber daya emosional seseorang yang telah habis yang dialirkan oleh kontak seseorang dengan orang lain. Kelelahan emosional selalu didahului oleh satu gejala umum, yaitu timbulnya rasa cemas setiap ingin memulai bekerja. Secara historis, penelitian kelelahan yang paling emosional telah dipandu oleh Maslach dan Jackson (1981) yaitu tiga komponen konseptualisasi burnout (Wright & Cropanzano, 1998).

Regulasi emosi adalah suatu proses untuk mengungkapkan emosi dengan cara dan kondisi yang tepat. Paradigma yang digunakan untuk mempelajari regulasi emosi pada manusia menguji respon dikendalikan terhadap rangsangan emosional dan atau penghambatan emosional pengaruh pada perilaku berikutnya (Quirk dan Beer, 2006). Emosi pada ibu dipicu oleh berbagai hal salah satunya anak.

Pengelolaan emosi yang baik bagi seorang ibu dalam mendampingi anak di rumah sangat penting dilakukan untuk membantu anak mencapai pemahaman dalam proses tubuh kembangnya. Menurut Bocknek (Pratisti, 2012) bahwa kehidupan emosional ibu adalah ketika menghadapi anaknya. Kehidupan emosional ibu terdiri dari 2, yaitu kehidupan emosional negatif dan positif. Tekanan dan depresi yang dirasakan, penolakan terhadap anak, perlakuan yang kurang sesuai atau sikap negatif lainnya merupakan bentuk-bentuk dari kehidupan emosional negatif, sedangkan kehidupan emosional positif meliputi kehangatan dan kontrol, dukungan yang bersifat positif, lebih mudah merasakan reaksi emosi anak serta melakukan gaya pengasuhan yang lekat.

Kelelahan emosional atau dikenal sebagai *emotional exhaustion* bersumber dari burnout, yaitu suatu keadaan di mana seorang pekerja front liner merasa kehabisan tenaga, kehilangan gairah kerja dan bersikap acuh tak acuh (Leiter dan Maslach, 1988). Kelelahan emosional mengacu pada perasaan yang emosional berlebihan dan sumber daya emosional seseorang yang telah habis yang dialirkan oleh kontak seseorang dengan orang lain.

Schaufeli dan Enzmann (dalam Houkes, Janssen, deJonge & Bakker, 2003) telah melakukan tinjauan ekstensif dari literatur kejenuhan dan telah menyimpulkan bahwa kelelahan emosional sangat dipengaruhi oleh faktor-faktor yang terdiri dari beban kerja, tekanan waktu serta penghargaan akan pekerjaan yang dilakukan, dan kurangnya dukungan sosial khususnya dalam lingkungan keluarga.

Duvall (1971) menyatakan bahwa keluarga akan mengalokasikan pengeluaran khusus anak seperti kebutuhan prioritas pembelian susu, perawatan kesehatan, popok, mainan, keamanan, dan perlindungan anak. Apabila keluarga tidak mempersiapkan kebutuhan finansial secara memadai dapat menjadi sumber tekanan yang dirasakan oleh ibu.

Menurut Stroebe (2010) mengenai hilangnya anggota keluarga dekat melalui kematian tidak hanya dikaitkan dengan merugikan efek konsekuensi interpersonal. Stroebe (2010) juga menegaskan bahwa orang-orang yang berduka karena kehilangan (kematian) lebih menderita dari berbagai mental dan masalah depresi, sakit dada, infeksi) dibanding yang berduka bukan karena kematian. Ibu tunggal yang merasakan kesedihan mendalam karena kehilangan pasangan tidak hanya berdampak pada kesehatan mental dan fisik, namun juga hubungan interpersonal.

Masalah yang muncul setelah menjadi ibu tunggal seperti ekonomi mengharuskan ibu tunggal menjalankan peran ganda dalam keluarga, selain memberikan sosok menggantikan peran sebagai seorang ayah bagi keluarganya. Ibu tunggal akan dituntut untuk bisa memberikan kebutuhan kasih sayang, kehangatan, dan tuntasnya pekerjaan rumah; sekaligus juga memberikan contoh kepemimpinan dan pemenuhan kebutuhan hidup (nafkah) keluarga. Ketika orang tua hidup terpisah atau sendiri ada beberapa proses dan kegiatan yang akan rusak, terutama hilangnya sumber daya ekonomi orang tua dan komunitas. Kondisi ini menuntut adanya kematangan dalam pribadinya, terutama kestabilan emosi seorang ibu tunggal.

Keikutsertaan perempuan dalam bekerja di sektor publik menyebabkan



perempuan memiliki peran ganda. Peran yang harus dijalankan perempuan bekerja adalah peran di sektor domestik (contoh: istri dan ibu), dan juga peran di sektor publik (contoh: karyawan). Peran ganda yang diemban dapat menjadi sumber stres. Salah satu dampak dari adanya peran ganda ini adalah kelelahan.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang telah dilakukan maka diperoleh data mengenai gambaran kelelahan emosi ibu tunggal di Kabupaten Berau :

1. Ibu tunggal mengalami kelelahan fisik karena menjalankan peran ganda baik sebagai pekerja di kantor maupun sebagai orang tua bagi anak-anaknya.
2. Ibu tunggal bermasalah dalam pengendalian emosi terutama terkait dengan pengasuhan anak-anaknya.
3. Ibu tunggal berupaya mengatasi kesedihannya untuk menjaga kesadaran mentalnya dalam menjalankan perannya sebagai orang tua bagi anak-anaknya.

#### **B. Saran**

Adapun yang menjadi saran dalam penelitian ini adalah :

- 1) Bagi ibu tunggal

Ibu tunggal harus dapat mengendalikan emosinya walau tidak mudah tapi demi tumbuh kembang anak yang baik harus tetap menjaga kewarasan diri. Agar tidak terpengaruh dengan hal-hal negative.

2) Bagi anggota keluarga ibu tunggal

Saran bagi anggota keluarga ibu tunggal, sebaiknya tidak berkomentar dan mencemooh keadaan yang dialami oleh ibu tunggal. Lebih baik saling menguatkan, saling membantu dan saling mencintai agar ibu tunggal dapat menjalankan perannya dengan baik tanpa harus menyakiti anak-anaknya.

3) Bagi masyarakat dan lingkungan sekitar

Bagi masyarakat dan lingkungan sekitar ketika ada ibu tunggal yang sedang menjalankan perannya sebaiknya tidak banyak berkomentar, karena status ibu tunggal tidak semuanya memiliki konotasi negative. Alangkah baiknya masyarakat memberikan bantuan untuk meringankan beban ibu tunggal dan selalu memberikan motivasi agar kuat menjalani hidup sehari-hari. Karena kebanyakan ibu tunggal selalu dikomentari negative oleh masyarakat sekitar, kerja dikomentari bahkan kalau tidak kerja juga dikomentari. Intinya semua harus menularkan positif vibes pada setiap individu.

4) Bagi peneliti berikutnya

Penelitian ini dapat dijadikan pembandingan pada peneliti berikutnya dan sumber literasi yang ada dalam penelitian ini dapat digunakan untuk penelitian berikutnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adriaenssens, J., De Gucht, V., & Maes, S. (2012). The impact of traumatic events on emergency room nurses: Findings from a questionnaire survHS. *Int. J. Nurs. Stud.*, 49, 1411–1422
- Andarika, R. 2004. Burnout Pada Perawat Putri RS St. Elizabeth Semarang Ditinjau dari Dukungan Sosial. *Jurnal Psyche*. Vol. 1. No. 1.
- Anoraga, Pandji. (2006). *Psikologi Kerja*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka cipta.
- Babakus, Carven, Johnston & Moncrief. 1999. The Role of Emotional Exhaustion in Sales Force Attitude and Behavior Relationship. *Journal of the Academy of Marketing Science*. Volume 27, No. 1, 58-70
- Campayo, G.J., Puebla-Guedea, M., Herrera-Mercadal, P., & Daudén, E. 2016. Burnout Syndrome and Demotivation Among Health Care Personnel. *Managing Stressful Situations: The Importance of Teamwork*. *Actas DermoSifiliográficas*. 107(5). 400-406.
- Caputo, J.S. (1991). *Stress and burnout in library service*. Phoenix: Oryx Press. Yogyakarta: Pustaka. Pelajar.
- Casmianti., Fathoni, A.,& Haryono, T. . (2013). Pengaruh job demand dan kecerdasan emosional terhadap kinerja dengan *burnout* sebagai variabel moderating pada karyawan rumah sakit banyumanik semarang. *Journal of Management*, 1(8), 1–1  
<http://jurnal.unpand.ac.id/index.php/MS/article/view/248>
- Cherniss, C. D. G. (2001). *The Emotionally Intelligent Workplace How to Select for, Measure, and Improve Emotional Intelligence in Individuals, Groups, and Organizations*. San Francisco: Jossey-Bass
- Churiyah, Madziatul. 2011. Pengaruh Konflik Peran, Kelelahan Emosional terhadap Kepuasan Kerja dan Komitmen Organisasi. *Jurnal Ekonomi Bisnis*, Th. 16, No. 2 145-154
- Craig, Richard. 2005. *Online Journalism; Reporting, Writing and Editing for New Media*, Thomson Wadsworth: USA.
- Duvall, E. M. (1971). *Family Development 4th Editions*. New York: J.B.. Lippincot Company.
- Ekasari, Agustina. (2015). Strategi Coping dan Dukungan Sosial Terhadap Kelelahan Emosional Pada Orang tua Anak Berkebutuhan Khusus. *Jurnal Soul*, Vol. 8, No. 1, September 2015, hlm. 1-9
- Era Rahma.2015. Kelelahan Emosional dan Strategi Coping Pada wanita Single Parent (Studi Kasus Single parent di Kabupaten Paser). *Jurnal Psikologi Universitas Mulawarman*
- Farber, B. A. (1991). *Crisis in Education: Stress and Burn-out in the American*

- Teacher. Oxford: Jossey – Bass
- Farhati, F., dan Rosyid, H.F. 1996. Karakteristik Pekerjaan, Dukungan Sosial Dan Tingkat Burnout Pada non Human Service Corporation. *Jurnal Psikologi*. No.1. Hal 1-12.
- Hakanen, J. J., & Koivumäki, J. (2014). Engaged or exhausted—How does it affect dentists' clinical productivity? *Burnout Research*, 1(1), 12–18.
- Houkes, Janssen, Jonge & Bakker. 2003. Specific Determinant Of Intrinsic Work Motivation, Emotional Exhaustion And Turnover Intention : A Multisample Longitudinal Study. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*. Vol 76, 427–450
- Indrayani Dian. 2013. Pemilihan Strategi Penyelesaian Masalah dalam Menghadapi Kelelahan Emosional Pada Perawat Bagian Instalasi Gawat Darurat (IGD) Rumah Sakit Umum Daerah AW. Syahranie Samarinda Ditinjau dari Jenis Kelamin. *eJournal psikologi*, Volume 1, Nomor 2, 230- 239.
- Ivancevich, J.M & Matteson M.T. (2000). *Organizational Behaviour and Management*, Sixth Edition. New York: McGraw-Hill.
- Jacinta F. Rini. 2002, Psikologi Masalah Stres, *Jurnal Repistory Univetsitas Sumatera Utara*
- Katarini, Nikki Rasuna. (2011). Burnout pada Karyawan ditinjau dari persepsi budaya Organisasi dan Motivasi Intrinsik di PT. Krakatau Steel. Skripsi (tidak diterbitkan). Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Kemenkes Ri. 2013. Riset Kesehatan Dasar; RISKESDAS. Jakarta: Balitbang.
- Khairani, R. & Putri, D. E. (2008). Kematangan emosi pada pria dan wanita yang menikah muda. *Jurnal Psikologi* Volume 1 nomor 2
- Mardiana. 2005. *Manajemen Produksi*. Jakarta: Penerbit Badan Penerbit IPWI.
- Maslach C. 1978. The Client Role in Staff Burn-Out. *Journal of Social Issues* Vol 34, Number 4
- Maslach C, Goldberg J. 1998. Prevention of Burnout: New Perspectives. *Journal Applied & Preventive Psychology* Vol 7
- Maslach, Jackson, 1981. The Measurement of experienced Burnout. *Journal Of Occupational Behaviour*, Vol. 2, 99-113.
- Maslach C, Pines A. 1978. Characteristics of Staff Burnout in Mental Health Settings. *Journal of Hospital & Community Psychiatry* Vol 29, Number 4
- Mathis.L.Robert dan Jackson.H.John. 2001, *Manajemen Sumber Daya Manusia*., Jakarta : Buku kedua.
- Matlin, M.W. (2004). *The Psychology of Women*, fifth edition. USA : Wadsworth, Thomson Learning, Inc
- Miranda, D. 2013. Strategi Coping dan Kelelahan Emosional (Emotional Exhausting) Pada Ibu yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus. *eJournal Psikologi*, Vol. 1 No. 2 (123-135).

- Muchlisin. 2016. Burnout (Kelelahan Kerja); Indikator, Faktor & Gejalanya. <https://www.kajianpustaka.com/2016/02/burnout-kelelahan-kerja-indikator.html>.
- Munandar.2006. Psikologi Industri dan Organisasi. Jakarta: Penerbit Universitas Indonesia (UI-Press)
- Pines, A. Aronson.E.,& Elliot. (1989). Career Burnout: Causes And Cures. Free Press: New York.
- Priyoto, 2014. Konsep Manajemen Stres. Yogyakarta : Nuha Medika
- Purvanova, R. K., & Muros, J. P. 2010. Gender differences in burnout: A metaanalysis. *Journal of Vocational Behavior*. 77(2): 168-165
- Santrock, W.J. (2003). Life span development: Perkembangan masa hidup. Jilid 2. Jakarta: Penerbit Erlangga. Stroebe, M.S., (2010). Review article: Bereavement in IDPLO\FRQWH[WFRSLQJZLWKWKHORVVRID loved one. )DPLO\VFLHQFH9ROXPHNos. 3-4 144-151.
- Sedarmayanti.2009. Sumber Daya Manusia dan Produktivitas Kerja. Bandung: CV. Mandar Maju.
- Setyawati. 2010. Selintas Tentang Kelelahan Kerja. Yogyakarta: Asmara Books.
- Sihotang, I. N. 2004. Burnout Pada Karyawan Ditinjau Dari Persepsi Terhadap Lingkungan Kerja Psikologis Dan Jenis Kelamin. *Jurnal Psyche*. Vol. 1. No. 1.
- Stanley J. 2004. Introduction to Mass Communication : Media Literacy and Culture. New York: McGraw-Hill.
- Stroebe, M., Nauta, M., & Schut, H. (2010). Homesickness : A Systematic Review of The Scientific Literature
- Sugiyono (2019). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung : Alfabet
- Sugiyono. (2014). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif,. Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta
- Tarwakka, Solichul HA, Bakri, Sudiajeng L. 2004. Ergonomi Untuk Keselamatan, Kesehatan Kerja dan Produktivitas. Surakarta : UNIBA PRESS.
- Tyas Dyana. (2020). Regulasi Emosi Pada Ibu Single Parent. *Jurnal Psikologi Integratif*, Vol. 2, No. 1, Juni 2014, Halaman 86 – 92.
- REGULASI EMOSI PADA IBU SINGLE PARENT
- Windayanti & Prawasti. (2007). Burnout Pada Perawat Rumah Sakit Pemerintah dan Perawat Rumah Sakit Swasta. *JPS*, 13(02).

# LAMPIRAN

## **Lampiran 1. Pedoman Wawancara**

### **Opening**

1. Memperkenalkan diri
  - a. Perkenalkan saya Farhan Yustisio, Mahasiwa Psikologi Universitas Mulawarman, Samarinda.
2. Menjelaskan tujuan dari dari wawancara
  - a. Jadi saya ingin melakukan penelitian mengenai skripsi saya yaitu kondisi emosi pada ibu yang bekerja di Kabupaten Berau.
3. Wawancara di mulai
  - a. Apakah wawancara bisa kita mulai?

### **Isi**

4. Bisa diceritakan bagaimana ibu menjadi orang tua tunggal?
5. Bisa diceritakan bagaimana ibu mulai bekerja? Ceritakan bagaimana pekerjaan ibu?

### **Kelelahan Emosional**

- **Fisik**
6. Bagaimana kondisi fisik ibu saat ini? Bagaimana situasi ibu dalam pekerjaan saat ini? Apakah pekerjaan ibu membuat ibu memerlukan tenaga fisik yang lebih besar? Atau apakah pekerjaan ibu menguras tenaga ibu?
  7. Bagaimana kondisi pekerjaan atau situasi di tempat kerja mempengaruhi kehidupan ibu dirumah?



8. Apakah selama ibu beraktifitas pernah mengalami sakit pada anggota tubuh?  
Bisa diceritakan apa yang ibu rasakan?

9. Pernahkah saat bekerja, ibu beristirahat melebihi jam atau waktu yang ditentukan tempat kerja? Bagaimana perasaan ibu?

- **EMOSI**

10. Pernahkah ibu mengalami lupa pada petunjuk atau cara pengerjaan atau dalam penyelesaian tugas-tugas ibu? Bagaimana dampak pada pekerjaan ibu? Menurut ibu, apa yang membuat ibu mengalami hal tersebut?

11. Pernahkah ibu kehilangan konsentrasi dalam melakukan sesuatu? Bagaimana dampak pada diri ibu? Menurut ibu, apa yang membuat ibu mengalami hal tersebut?

12. Selama ini pernahkah ibu merasa bosan? Bisa diceritakan lebih lanjut? Bisa ibu ceritakan apa yang ibu rasakan sebagai orang tua tunggal saat ini?

- **MENTAL**

13. Apakah waktu yang diberikan cukup untuk menyelesaikan tugas-tugas dalam pekerjaan ibu? Dan apakah ibu merasa terbebani atau tertekan saat menerima pekerjaan yang ringan maupun berat tersebut?

14. Apakah ibu merasakan atau mengalami perubahan dalam diri ibu saat ini jika dibandingkan dengan diri ibu sebelum menjadi orang tua tunggal?

15. Menurut ibu apa yang orang lain pikirkan tentang diri ibu sebagai orang tua tunggal?

16. Menurut ibu, apa hal yang paling menantang sebagai seorang ibu tunggal?

17. Bagaimana ibu memaknai kehidupan ibu saat ini? Atau bagaimana perasaan ibu tentang kehidupan ibu saat ini?

**Penutup**

18. Mengucapkan terima kasih atas kesediaannya dalam memberikan informasi secara mendetail

- a. Saya mengucapkan banyak terima kasih atas waktu yang ibu berikan kepada saya, dalam menjawab beberapa pertanyaan yang sudah saya ajukan dengan sangat baik.

## Lampiran 2. Pedoman Observasi

### PANDUAN OBSERVASI SUBJEK KELELAHAN EMOSI PADA IBU TUNGGAL YANG BEKERJA DI KABUPATEN BERAU

---

#### Subjek

- Nama :
- Pekerjaan :
- Tempat :
- Observer :

#### 1. Deskripsi Konteks

- a. Aktivitas
  
  
  
- b. Tempat dan keadaan subjek
  
  
  
- c. Posisi subjek dan pengamat

#### 2. Deskripsi Karakteristik Subjek

- a. Pembawaan
  
  
  
- b. Deskripsi fisik
  
  
  
- c. Pakaian yang digunakan

#### 3. Deskripsi perilaku yang ditampilkan subjek

(Perilaku terlihat yang ditampilkan subjek selama observasi)

#### 4. Interpretasi sementara pengamat

**PANDUAN OBSERVASI SUBJEK KELELAHAN EMOSI PADA IBU  
TUNGGAL YANG BEKERJA DI KABUPATEN BERAU**

Hari / Tanggal : Pekerjaan :

Tempat : Waktu :

Nama Subjek : Observer :

No	Aspek	Indikator	Keterangan
1	Kondisi Internal Subjek	Kondisi Fisik	
		Ekspresi Wajah	
		Ekspresi Mata	
		Gerakan Tubuh	
		Ekspresi Emosi	
		Ekspresi saat berbicara dan menjawab pertanyaan	
2	Kondisi Eksternal (Lingkungan subjek dan <i>setting</i> tempat wawancara)	Kondisi ruangan saat wawancara	
		Suasana saat wawancara	

### Lampiran 3. Verbatim Wawancara Subjek H

Nama *Interviewee* : Ibu H  
 Nama *Interviewer* : Farhan Yustisio  
 Pekerjaan : PNS

Baris		Uraian	Tema
1	Ir	Perkenalkan saya farhan yustisio, mahasiswa psikologi dari universitas mulawarman samarinda. Ee.. jadi di sini saya ijin melakukan penelitian mengenai skripsi saya yaitu kelelahan emosional pada ibu tunggal di kabupaten berau. Ee.. apakah wawancara bisa kita mulai bu?	
5	Ie	Ya, bisa	
	Ir	Oke, ee.. kita langsung saja ya bu	
	Ie	Ya	
10	Ir	Eee.. bisa diceritakan bagaimana ibu menjadi orangtua tunggal bu?	
15	Ie	Saya menjadi ibu tunggal di kerengan suami saya yang meninggal dunia, suami saya yang memiliki sakit bawaan sebelumnya yaitu jantung kemudian terkena covid juga sehingga dijemput lebih dahulu. Jadi saat ini menjadi seorang ibu tunggal dengan anak satu	Deskripsi
20	Ir	Oke.. kemudian bu, bisa diceritakan bagaimana ibu mulai bekerja? Eee.. bisa diceritakan bagaimana pekerjaan ibu?	
25	Ie	Eee... jadi sebelum suami saya meninggal itu mas saya sudah memang bekerja, bahkan saat masih berkuliah saya sudah mulai bekerja. Karena saya sudah memiliki pekerjaan tetap sehingga saya gak terlalu kesulitan untuk menutupi perekonomian dalam keluarga.	
30	Ir	Okee baik, selanjutnya.. eee.. bagaimana kondisi fisik ibu saat ini? Seperti bagaimana situasi ibu dalam pekerjaan saat ini.. Apakah pekerjaan ibu membuat ibu memerlukan tenaga fisik yang lebih besar bu atau apakah pekerjaan ibu menguras tenaga ibu?	
35	Ie	Alhamdulillah yaa.. kalau secara fisik sih saya merasa sehat walafiat, nah untuk pekerjaan saya itu kurang membutuhkan pekerjaan fisik karena saya bekerja stay di kantor.. tapi meski demikian beberapa waktu kadang kondisi fisik juga down. Namanya kerjaan ya mas gak ada yang enak.. semuanya capek, apalagi sekarang harus menanggung kebutuhan hidup sendiri. Sejauh ini masih bisa terkendali sih mas...	Fisik
40			

	Ir	Okee okee.. ee selanjutnya bagaimana kondisi pekerjaan atau situasi di tempat kerja.. apakah mempengaruhi kehidupan ibu di rumah?	
45	Ie	Wah.. kalau ditanya kondisi pekerjaan mempengaruhi kehidupan jelas mempengaruhi yah mas, karena yang biasa kebutuhan rumah ditanggung berdua diurus berdua sekarang apa apa saya urus sendiri, apa lagi kondisinya di tinggal secara tiba-tiba. Kadang saya merasa kerja dari pagi hingga sore sampai rumah sudah	
50		lelah tapi harus mengurus makan anak lagi belum kalau ada keluarga atau orang tua bahkan mertua yang datang ke rumah, belum lagi saya harus mengurus pekerjaan rumah mencuci baju dan sebagainya	
55		kemudian dilanjut dengan pekerjaan kantor yang harus dikerjakan di rumah, besoknya harus bangun subuh-subuh untuk siap-siap dan memasak begitu terus setiap harinya. Namanya kerjaan di kantor kan meskipun hanya di depan monitor tetap saja melelahkan belum	
60		lagi kalau ada rekan kerja yang memancing konflik. Cukup melelahkan ya mas..	
65	Ir	Eee. Begitu ya bu, oke selanjutnya apakah selama ibu beraktifitas pernah mengalami sakit pada anggota tubuh bu? Bisa diceritakan apa yang ibu rasakan?	
70	Ie	Ohh.. kalau itu jelas ya mas, biasanya saya sakit di punggung tulang belakang kan kebanyakan duduk yah kerjaan paling duduk berdiri bentar tapi dominan duduk jadi saya sering sakit pinggang jompo gitu mas tulang belakangnya sakit tapi itu sudah saya rasakan sejak saya kuliah.	
75	Ir	ee... Oke selanjutnya.. pernahkah saat bekerja, ibu beristirahat melebihi jam atau waktu yang ditentukan tempat kerja? Bagaimana perasaan ibu?	
80	Ie	Tidak pernah mas, biasanya saya kalau jam kerja hanya di ruangan saja makan di ruangan biasanya bawa bekal atau pesan makanan online saja jadi kalau sudah jam masuk ya saya sudah siap di kantor. Mungkin kalau memang ada urusan di luar yah seperti bertemu klien atau partner bisnis baru saya bisa istirahat lebih.	
85	Ir	Baik selanjutnya bu, pernahkah ibu mengalami lupa pada petunjuk atau cara pengerjaan atau dalam penyelesaian tugas-tugas ibu. Menurut ibu, apa yang membuat ibu mengalami hal tersebut?	
90	Ie	Jelas mas, walaupun saya belum tua sekali yah tapi kadang kadang saya itu suka melupakan beberapa hal bahkan hal yang sudah biasa saya lakukan saja saya	Mental

sering merasa lupa. Karena konsentrasi saya itu terpecah-pecah apa lagi antara pekerjaan dengan anak.

	Ir	Bagaimana dampak pada pekerjaan ibu?	
95	Ie	Kalau dampaknya bagi saya mungkin lebih ke kurang maksimalnya hasil kerja saya ya mas, bahkan kadang hal-hal tersebut mengganggu saya dalam bekerja apa lagi kalau diburu deadline.	
100	Ir	Kita lanjut yah bu.. pernahkah ibu kehilangan konsentrasi dalam melakukan sesuatu? Bagaimana dampak pada diri ibu.. dan menurut ibu, apa yang membuat ibu mengalami hal tersebut?	
105	Ie	Pernah mas, seperti yang saya bilang sebelumnya kan.. Kalau konsentrasi saya sudah terpecahkan saya bisa lupa bahkan salah salah mengerjakan pekerjaan saya, nah untuk hal yang membuat saya mengalami hal tersebut saya kurang tau yah pastinya mungkin lebih dominan pada rasa lelah secara mental ya mas jadinya kurang fokus kemudian memikirkan kehidupan anak di rumah yang perlu diurus tapi saya juga harus bekerja untuk memenuhi kehidupan.	
110			
115	Ir	Okee.. selama ini pernahkah ibu merasa bosan? Bisa diceritakan lebih lanjut? Bisa ibu ceritakan apa yang ibu rasakan sebagai orang tua tunggal saat ini?	
120	Ie	Merasa bosan jelas pernah dirasakan semua orang yah terlebih saya selaku ibu tunggal yang memiliki rutinitas berputar setiap harinya. Kadang saya juga merasa butuh tempat untuk berkeluh kesah tapi saya bingung untuk cerita kemana sehingga akhirnya saya pendam sendiri saya. Karena kalau untuk mencari pasangan baru jujur saya masih belum siap mas, tapi saya merasa membutuhkan seseorang untuk menjadi tempat bercerita rasa lelah saya.	
125			
130	Ir	Apakah waktu yang diberikan cukup untuk menyelesaikan tugas-tugas dalam pekerjaan ibu? Dan apakah ibu merasa terbebani atau tertekan saat menerima pekerjaan yang ringan maupun berat tersebut?	
135	Ie	Eee.. karena saya memang anaknya workholic tidak terlalu merada terbebani yah, tapi tetap saja pasti ada rasa-rasa tertekan entah karena deadline pekerjaan yang terlalu mepet bahkan rasanya seperti dikejar-kejar karena harus menyelesaikan sebelum tenggat waktunya. Kadang malah saya merasa stress sekali kalau sudah tidak bisa meregulasinya.	Emosi
140	Ir	Apakah ibu merasakan atau mengalami perubahan dalam diri ibu saat ini jika dibandingkan dengan diri ibu	

		sebelum menjadi orang tua tunggal?	
145	Ie	Menurut mas? Hehe.. jelas sekali iya dong, perubahannya itu bahkan terasa sangat signifikan. Dulu pas masih ada suami saya kerja untuk diri saya sendiri saja mas uang itu untuk kebutuhan tak terduga aja, kalau sekarang kan saya harus memenuhi kebutuhan sehari-hari dan juga kebutuhan sekolah anak kan. Selain itu juga saya kesulitan karena tidak dapat mengerjakan pekerjaan laki-laki di rumah mas jadi kadang saya panggil orang atau minta tolong tetangga. Kalau dulu mah semuanya di kerjain suami saya duduk manis saja semua beres, tiap bulan terima uang dapur terus.	
155	Ir	Selanjutnya bu, menurut ibu apa yang orang lain pikirkan tentang diri ibu sebagai orang tua tunggal?	
160	Ie	Kalau pikiran atau pendapat orang lain saya kurang tau yah mas, karena saya juga kurang peduli dan tidak mau menanggapi perkataan atau tanggapan orang lain terserah saja orang lain mau bilang apa yang penting saya dan anak saya sehat dan bahagia. Mungkin beberapa orang pikir dan merasa kasihan ya dengan kami karena saya masih punya anak yang sekolah tapi saya menanggapinya dengan santai saja, saya masih sanggup dan kuat untung memenuhi lahir dan batin saya dan anak saya	
165	Ir	Menurut ibu, apa hal yang paling menantang sebagai seorang ibu tunggal?	
170	Ie	Wah... hal paling menantangnya yah? Apa yah mas saya juga bingung hehe.. karena menurut saya apa yang saya jalani sudah begitu jalannya jadi saya nikmati saja. Paling cuman kaya kesulitan yang biasanya ada suami ada laki-laki di rumah sekarang gak ada kalau ada kerjaan yang hanya bisa dilakukan laki laki jadi kesusahan, terus kadang kalau ada laki laki bertamu ke rumah kurang enak dilihat karena kan tinggal di komplek yah. Selebihnya ya saya jalani saja mas kaya kata saya sebelum-sebelumnya.	Deskripsi
175			
180	Ir	Okee.. kemudian bagaimana ibu memaknai kehidupan ibu saat ini? Atau bagaimana perasaan ibu tentang kehidupan ibu saat ini?	
185	Ie	Nah.. seperti sebelumnya itu mas, saya menjalani apa adanya saya terima takdirnya saya seperti ini berat ringannya diterima. Saya mensyukuri apa yang sudah terjadi.	
190	Ir	Okee bu.. baik wawancaranya sudah selesai. Saya mengucapkan banyak terima kasih atas waktu yang ibu berikan kepada saya, dalam menjawab beberapa pertanyaan yang sudah saya ajukan dengan sangat baik.	



---

Ie Oke

#### Lampiran 4. Verbatim Wawancara Subjek HR

Nama *Interviewee* : Ibu HR  
 Nama *Interviewer* : Farhan Yustisio  
 Usia : Wirausaha

Baris		Uraian	Tema
1	Ir	Perkenalkan saya farhan yustisio, mahasiswa psikologi dari universitas mulawarman samarinda. Ee.. jadi di sini saya ijin melakukan penelitian mengenai skripsi saya yaitu kelelahan emosional pada ibu tunggal di kabupaten berau. Ee.. apakah wawancara bisa kita mulai bu?	
5	Ie	Ya, bisa	
	Ir	Oke, ee.. kita langsung saja ya bu	
	Ie	Ya	
10	Ir	Eee.. bisa diceritakan bagaimana ibu menjadi orangtua tunggal bu?	
	Ie	Tahun 2014 suami saya meninggal dunia karna sakit, semenjak itu saya menjadi ibu tunggal sampai saat ini..	Deskripsi
15	Ir	Oke.. kemudian bu, bisa diceritakan bagaimana ibu mulai bekerja? Eee.. bisa diceritakan bagaimana pekerjaan ibu?	
20	Ie	Saya sebenarnya sudah lumayan lama bekerja, saya bekerja atau wirausaha sebagai pedagang pembuat kue, mulai tahun 2010 bersama suami, kami bekerja dari pagi sampai malam bersama hingga tahun 2014 suami meninggal, semenjak saat itu saya bekerja sendirian karna harus memenuhi kebutuhan anak anak di rumah.	
25	Ir	Okee baik, selanjutnya.. eee.. bagaimana kondisi fisik ibu saat ini? Seperti bagaimana situasi ibu dalam pekerjaan saat ini.. Apakah pekerjaan ibu membuat ibu memerlukan tenaga fisik yang lebih besar bu atau apakah pekerjaan ibu menguras tenaga ibu?	
30	Ie	Iyaa.. kalo ditanya secara fisik tentunya lebih lelah biasanya kan bekerja bersama suami dan sekarang harus bekerja sendiri.	Fisik
35	Ir	Ee selanjutnya bagaimana kondisi pekerjaan atau situasi di tempat kerja.. apakah mempengaruhi kehidupan ibu di rumah?	
	Ie	Kalo mempengaruhi pastinya ada karna saya bekerja sendiri jadi serba kerepotan seperti memasak sarapan makan siang makan malam, mencuci baju dan lain-lain.	

40	Ir	Oke selanjutnya apakah selama ibu beraktifitas pernah mengalami sakit pada anggota tubuh bu? Bisa diceritakan apa yang ibu rasakan?	
45	Ie	Lumayan sering.. terutama di bagian pundak dan pinggang terasa pegal karna harus melakukan pekerjaan yang lumayan berat karnaambil barang jualan sendiri menggunakan motor dan merapikan dan menata kembali barang untuk dijual.	
50	Ir	Pernahkah saat bekerja, ibu beristirahat melebihi jam atau waktu yang ditentukan tempat kerja? Bagaimana perasaan ibu?	
55	Ie	Kalo soal itu pernah karna kondisi tubuh ibu sangat lelah dan ternyata waktu istirahat lebih dari yang seharusnya, tentunya sangat kaget karna biasanya istirahat satu jam pas bangun udah 2 jam lebih.	
60	Ir	Baik selanjutnya bu, pernahkah ibu mengalami lupa pada petunjuk atau cara pengerjaan atau dalam penyelesaian tugas-tugas ibu. Bagaimana dampak pada pekerjaan ibu? Menurut ibu, apa yang membuat ibu mengalami hal tersebut?	
65	Ie	Kalo ini pernah saat menjulan kue dan lupa kembalian, dampak nya saya diprotes kekurangan pesanan akhirnya tidak mendapatkan uang. Kalo sebabnya mungkin karna terlalu lelah jadi kurang fokus	Emosi
70	Ir	Kita lanjut yah bu.. pernahkah ibu kehilangan konsentrasi dalam melakukan sesuatu? Bagaimana dampak pada diri ibu.. dan menurut ibu, apa yang membuat ibu mengalami hal tersebut?	
75	Ie	Pernah saat bekerja salah memberikan kembalian, kalo sebab mungkin kebik kearah kurang fokus karna kelelahan	
80	Ir	Okee.. selama ini pernahkah ibu merasa bosan? Bisa diceritakan lebih lanjut? Bisa ibu ceritakan apa yang ibu rasakan sebagai orang tua tunggal saat ini?	
85	Ie	Tentunya bosan karna harus bekerja dari senin sampai minggu.. tidak libur kecuali ada sesuatu yang penting, rasa nya ingin sesekali liburan atau tidak berpikir atau mengerjakan pekerjaan untuk istirahat.	
	Ir	Apakah waktu yang diberikan cukup untuk menyelesaikan tugas-tugas dalam pekerjaan ibu? Dan apakah ibu merasa terbebani atau tertekan saat menerima pekerjaan yang ringan maupun berat tersebut?	
	Ie	Kalo untuk waktu terkadang bisa terlewat dari perkiraan yang seharusnya, kalo terbebani tentunya tapi	Mental

90	Ir	itu sebuah keharusan yang harus saya kerjakan.	
	Ir	Apakah ibu merasakan atau mengalami perubahan dalam diri ibu saat ini jika dibandingkan dengan diri ibu sebelum menjadi orang tua tunggal?	
95	Ie	Iya saya merasa jadi cepat lelah, sering kehilangan konsentrasi, terkadang saya merasa cepat marah ke anak anak karna terkadang anak anak sulit diatur.	Deskripsi
100	Ir	Selanjutnya bu, menurut ibu apa yang orang lain pikirkan tentang diri ibu sebagai orang tua tunggal?	
	Ie	Hmm.. kalo soal itu saya rasa mereka mungkin kesian melihat saya karna harus berjuan sendiri untuk keluarga, namun terkadang ada saja omongan negatif yang tidak benar tapi saya kira itu gak perlu dibahas.	
105	Ir	Menurut ibu, apa hal yang paling menantang sebagai seorang ibu tunggal?	
	Ie	Tentunya harus memiliki mental yang kuat, dan harus memiliki kesehatan dan mengatur waktu yang baik supaya pekerjaan menjadi terkendali.	
110	Ir	Okee.. kemudian bagaimana ibu memaknai kehidupan ibu saat ini? Atau bagaimana perasaan ibu tentang kehidupan ibu saat ini?	
115	Ie	Menurut saya kehidupan saat ini seperti roda yang berputar kadang diatas dan kadang dibawah, perasaan saya sendiri ya campur aduk terkadang sedih marah karna mengalami hal seperti ini tapi kita harus selalu bersyukur agar diberikan kemudahan dan rezeki dari allat swt	
120	Ir	Okee bu.. baik wawancaranya sudah selesai. Saya mengucapkan banyak terima kasih atas waktu yang ibu berikan kepada saya, dalam menjawab beberapa pertanyaan yang sudah saya ajukan dengan sangat baik.	
125	Ie	Oke	

### Lampiran 5. Verbatim Wawancara Subjek N

Nama *Interviewee* : Ibu N  
 Nama *Interviewer* : Farhan Yustisio  
 Pekerjaan : Pegawai

Baris		Uraian	Tema
1	Ir	Perkenalkan saya farhan yustisio, mahasiswa psikologi dari universitas mulawarman samarinda.	
	Ie	Iya mas.. saya sudah kenal	
5	Ir	Ee.. jadi di sini saya ijin melakukan penelitian mengenai skripsi saya yaitu kelelahan emosional pada ibu tunggal di kabupaten berau.	
	Ie	Ohhh buat skripsian ya mas, oke lanjut	
	Ir	Ee.. apakah wawancara bisa kita mulai bu?	
	Ie	Iya boleh	
10	Ir	Eee.. bisa diceritakan bagaimana ibu menjadi orang tua tunggal bu?	
	Ie	Awal mula saya menjadi orang tua tunggal karena saya sering ribut sama suami saya mas. Suami saya itu kan gak kerja jadi otomatis gak dapat pemasukan bulanan. Anak saya minum susu belum lagi diapers nya itu kan pokok banget ya mas, belum lagi buat makan sehari-hari masa saya minta sama orang tua kan gak mungkin. Jadi saya mutusin buat kerja, tapi saat saya kerja suami saya gak terima mas karena suami saya merasa kalau saya tidak menghormati dia yang notabene nya sebagai kepala keluarga. Lumayan lama mas saya ribut sama suami saya kurang lebih enam bulan sampai akhirnya saya gak kuat jadi saya pulang kerumah orang tua saya dan suami saya mengugat cerai saya. Alhamdulillah hak asuh anak saya jatuh ke saya.	Deskripsi
15			
20			
25			
	Ir	Oke.. kemudian bu, bisa diceritakan bagaimana ibu mulai bekerja? Eee.. bisa diceritakan bagaimana pekerjaan ibu?	
30	Ie	Seperti yang saya ceritakan tadi ya mas awal mula saya bekerja ya begitu. Pekerjaan saya itu admin di salah satu toko elektronik dan saya juga mengecek barang keluar masuk di toko tersebut.	
35	Ir	Okee baik, selanjutnya.. eee.. bagaimana kondisi fisik ibu saat ini? Seperti bagaimana situasi ibu dalam pekerjaan saat ini.. Apakah pekerjaan ibu membuat ibu memerlukan tenaga fisik yang lebih besar bu atau apakah pekerjaan ibu mengurus tenaga ibu?	
40			
	Ie	Saya kalau kelamaan duduk tuh sering kebas mas kaki	Fisik

saya, terus karena saya kerjanya ngetik terus kan di depan komputer pandangan saya kadang kabur mas mungkin karena kelamaan depan komputer.

45	Ir	Ee selanjutnya bagaimana kondisi pekerjaan atau situasi di tempat kerja.. apakah mempengaruhi kehidupan ibu di rumah?	
50	Ie	Untuk pekerjaan sendiri enggak mempengaruhi kehidupan saya dirumah, soalnya saya selalu berkomitmen tidak membawa pulang kerjaan kerumah, karena saya mau fokus sama anak saya kebetulan anak saya baru masuk SD jadi saya fokus ngajarin dia kalau malam.	
55	Ir	Oke selanjutnya apakah selama ibu beraktifitas pernah mengalami sakit pada anggota tubuh bu? Bisa diceritakan apa yang ibu rasakan?	
	Ie	Eee.. di bagian kaki sih mas sering banget kebas kaya mati rasa kalau kelamaan duduk.	
60	Ir	Pernahkah saat bekerja, ibu beristirahat melebihi jam atau waktu yang ditentukan tempat kerja? Bagaimana perasaan ibu?	
65	Ie	Pernah mas, kaya kmren tuh pas mau idul fitri saya lembur rekapan barang sampai jam 10 malam biasanya saya pulang jam 6 sore. Perasaan saya sedih sih mas karena gak bisa nemenin anak malam takbiran soalnya pas saya pulang anak saya sudah tidur.	
70	Ir	Baik selanjutnya bu, pernahkah ibu mengalami lupa pada petunjuk atau cara pengerjaan atau dalam penyelesaian tugas-tugas ibu. Bagaimana dampak pada pekerjaan ibu? Menurut ibu, apa yang membuat ibu mengalami hal tersebut?	Emosi
75	Ie	Pernah, dulu saya lagi ngecek barang masuk terus karena saya ini lagi repot banget kan nah ada salah satu customer complain kalau saya salah ngirimkan barang yang dipesan. Saat saya cek di data base ternyata saya mengirim barang tertukar. Saya hilang fokus karena saat itu saya juga lagi ngurus barang yang masuk.	
80	Ir	Kita lanjut yah bu.. pernahkah ibu kehilangan konsentrasi dalam melakukan sesuatu? Bagaimana dampak pada diri ibu.. dan menurut ibu, apa yang membuat ibu mengalami hal tersebut?	
85	Ie	Pernah, seperti yang saya ceritakan tadi yaa posisi nya memang salah satu admin saat itu lagi sakit jadi mau tidak mau saya yang handle tapi malah jadinya dapat protes dari customer.	
90	Ir	Okee.. selama ini pernahkah ibu merasa bosan? Bisa diceritakan lebih lanjut? Bisa ibu ceritakan apa yang ibu rasakan sebagai orang tua tunggal saat ini?	

95	Ie	Bosan tuh pasti ada ya apalagi saya sudah kerja selama 5 tahun di toko itu. Saya juga kadang pengen dirumah aja jagain anak selalu ada buat dia kalau dia pulang sekolah dan selalu antar jemput dia tapi karena saya kerja yang ngurus dia orang tua saya buat antar jemput sekolah.	Mental
100	Ir	Apakah waktu yang diberikan cukup untuk menyelesaikan tugas-tugas dalam pekerjaan ibu? Dan apakah ibu merasa terbebani atau tertekan saat menerima pekerjaan yang ringan maupun berat tersebut?	
105	Ie	Sejauh ini cukup ya, karena saya itu biasanya berangkat kerja jam 9 pagi lalu pulang jam 6 sore. Jadi kalau saya sebelum berangkat masih sempat masak buat bekal anak saya terus kalau pulang kerja masih sempat masak makan malam buat anak saya dan ngajarin anak saya belajar.	
110	Ir	Apakah ibu merasakan atau mengalami perubahan dalam diri ibu saat ini jika dibandingkan dengan diri ibu sebelum menjadi orang tua tunggal?	
115	Ie	Sejauh ini cukup ya, karena saya itu biasanya berangkat kerja jam 9 pagi lalu pulang jam 6 sore. Jadi kalau saya sebelum berangkat masih sempat masak buat bekal anak saya terus kalau pulang kerja masih sempat masak makan malam buat anak saya dan ngajarin anak saya belajar.	Deskripsi
120	Ir	Selanjutnya bu, menurut ibu apa yang orang lain pikirkan tentang diri ibu sebagai orang tua tunggal?	
125	Ie	Sejauh ini cukup ya, karena saya itu biasanya berangkat kerja jam 9 pagi lalu pulang jam 6 sore. Jadi kalau saya sebelum berangkat masih sempat masak buat bekal anak saya terus kalau pulang kerja masih sempat masak makan malam buat anak saya dan ngajarin anak saya belajar.	
	Ir	Menurut ibu, apa hal yang paling menantang sebagai seorang ibu tunggal?	
130	Ie	Membesarkan anak seorang diri menurut saya paling menantang mas,karena saya selalu khawatir kalau temen anak saya ada yang mengejek tentang kehidupan anak saya yang hanya mempunyai seorang ibu.	
135	Ir	Okee.. kemudian bagaimana ibu memaknai kehidupan ibu saat ini? Atau bagaimana perasaan ibu tentang kehidupan ibu saat ini?	
	Ie	Saya merasa lebih bersyukur mas dan lebih bahagia karena saya bisa selalu bersama dengan anak dan orang tua saya.	
140	Ir	Okee bu.. baik wawancaranya sudah selesai. Saya mengucapkan banyak terima kasih atas waktu yang ibu	

berikan kepada saya, dalam menjawab beberapa pertanyaan yang sudah saya ajukan dengan sangat baik.

---

145    Ie    Oke

## Lampiran 6. Verbatim Wawancara Subjek SW

Nama *Interviewee* : Ibu SW  
 Nama *Interviewer* : Farhan Yustisio  
 Pekerjaan : Pedagang

Baris		Uraian	Tema
1	Ir	Perkenalkan saya farhan yustisio, mahasiswa psikologi dari universitas mulawarman samarinda. Ee.. jadi di sini saya ijin melakukan penelitian mengenai skripsi saya yaitu kelelahan emosional pada ibu tunggal di kabupaten berau. Ee.. apakah wawancara bisa kita mulai bu?	
5	Ie	Iya	
	Ir	Eee.. bisa diceritakan bagaimana ibu menjadi orangtua tunggal bu?	
10	Ie	Saya menjadi ibu tunggal itu waktu usia sekitar 30an, alasannya yaa karna rumah tangga nya udah retak.. mantan suami selingkuh.. dan sebelum cerai itu dia jarang pulang ke rumah dan ga memberikan nafkah kepada saya dan anak-anak. Dan mantan suami saya itu sebelumnya juga sudah menjatuhkan talak ke saya, tapi masih saya tahan-tahan untuk ga bercerai krn saya masih mikirin anak-anak saya, tapi karena makin lama dia makin ga tanggung jawab atas saya dan anak-anak dia akhirnya saya memutuskan untuk bercerai saja	Deskripsi
15			
20	Ir	Oke.. kemudian bu, bisa diceritakan bagaimana ibu mulai bekerja? Eee.. bisa diceritakan bagaimana pekerjaan ibu?	
25	Ie	Saya bekerja itu sejak sebelum cerai sebenarnya, yaaa karna si mantan suami itu kan ga ngasi nafkah kan, jadi mau ga mau saya hrs kerja buat kehidupan saya dan anak-anak, dan setelah bercerai pun karna yang pasti jadi gaada sosok yang menjadi pemberi nafkah akhirnya saya tetap bekerja untuk mencari nafkah keluarga. Saya banyak mencoba berbagai pekerjaan, yang penting itu halal dan setidaknya ada yang dihasilkan gitu, saya pernah menjadi penjaga stand jualan gitu, jadi reseller jualan orang kemudian kadang diselingi antar-jemput anak sekolah sama sempet ngurir juga dan mengajar mengaji. Dan yang sampai sekarang masih saya lakukan itu yang jadi reseller jualan itu sih sama mengajar ngaji.	
30			
35			
40	Ir	Okee baik, selanjutnya.. eee.. bagaimana kondisi fisik ibu saat ini? Seperti bagaimana situasi ibu dalam pekerjaan saat ini.. Apakah pekerjaan ibu membuat ibu memerlukan tenaga fisik yang lebih besar bu atau apakah pekerjaan ibu menguras tenaga ibu?	



45	Ie	Kalo kondisi fisik yang jelas cape ya karna umur saya juga udah ga muda lagi, apalagi kalau bekerja yang mengharuskan saya berpindah-pindah tempat kayak yang mengurir dan antar-jemput anak sekolah, itu beneran melelahkan bagi saya secara fisik. Dan tentu pekerjaan saya memerlukan tenaga fisik yang lebih besar, karena bukan pekerjaan yang tetap gitu.	Fisik
50			
55	Ir	Ee selanjutnya bagaimana kondisi pekerjaan atau situasi di tempat kerja.. apakah mempengaruhi kehidupan ibu di rumah?	
60	Ie	Pengaruh dari pekerjaan ke kehidupan dirumah itu banyak sih. Mungkin lebih ke alasan karena pekerjaannya ini bukan kerja yang pasti.. bukan yang ada jam pasti kerjanya kapan selesai. Jadi membuat saya harus seperti membebaskan kebutuhan yang ada di rumah itu ke anak saya yang perempuan terutama, karena kan saya jadi jarang dirumah jadi dia harus bantuin adeknya mungkin, bantuin belajar, masakin makanan, bersihin rumah, dan lain-lain. Meskipun emang terkadang saya ada aja di rumah tapi tetap masalah membantu adeknya buat mengerjakan tugas itu dia yang lebih mengerti dibandingkan saya. Bahkan di satu waktu saat saya menjaga stand jualan orang, saya harus mengajak anak-anak saya karna juga ga tega klo ditinggal sendirian dirumah dan untungnya yg stand jualan ini ada didepan rumah yang punya, jadi anak-anak saya bisa makin dirumah itu, mungkin istirahat juga sehabis pulang sekolah.	
65			
70			
75	Ir	Oke selanjutnya apakah selama ibu beraktifitas pernah mengalami sakit pada anggota tubuh bu? Bisa diceritakan apa yang ibu rasakan?	
80	Ie	Pasti pernah, sering malahan ya. Karena faktor usia juga jadi saya sering sakit pinggang, kaki sering kram juga sama sakit kepala kalo dijalan yang panas dan macet.	
85	Ir	Pernahkah saat bekerja, ibu beristirahat melebihi jam atau waktu yang ditentukan tempat kerja? Bagaimana perasaan ibu?	
90	Ie	Untuk ini karna kerjaan yang saya lakukan itu gaada jam pasti nya gitu, jadi saya juga bingung kapan saya bisa dibilang lembur gitu, tapi mungkin di saat saya harus mengerjakan lebih dari satu jenis pekerjaan yang saya lakukan mungkin yang saya rasakan itu lelah secara fisik yang jelas, karena jadi nya saya harus benar-benar mengeluarkan tenaga saya.	
	Ir	Baik selanjutnya bu, pernahkah ibu mengalami lupa	

95	pada petunjuk atau cara pengerjaan atau dalam penyelesaian tugas-tugas ibu. Bagaimana dampak pada pekerjaan ibu? Menurut ibu, apa yang membuat ibu mengalami hal tersebut?	
100	Ie Saya orang nya emang pelupa mas.. Jadi saya juga berusaha mencari pekerjaan yang ga mengharuskan saya mengingat langkah-langkah untuk sesuatu gitu. Kecuali buat yg ngurir antar-jemput itu sih, kalo itu alhamdulillah ingat-ingat aja karena terkadang emg rute yg biasa saya lalui.	Emosi
105	Ir Kita lanjut yah bu.. pernahkah ibu kehilangan konsentrasi dalam melakukan sesuatu? Bagaimana dampak pada diri ibu.. dan menurut ibu, apa yang membuat ibu mengalami hal tersebut?	
110	Ie Sering banget kehilangan konsentrasi, misalnya saat mengantar-jemput anak sekolah, yang harusnya saya udah belok ehh tapi kelewatan jadi akhirnya harus mutar balik lagi. Apa dampaknya sih menurut saya gaada dampak yang gimana gimana karena kayak masih bisa diatasi dengan cepat dan mudah gitu sih. Dan apa yang bikin kehilangan konsentrasi mungkin karna saya terlalu terdistraksi sama rasa lelah yang saya rasakan kali yaa, apalagi kalo dijalan gitu kan panas-panas, macet-macetan jadi kek bablas aja semua nya.	
120	Ir Okee.. selama ini pernahkah ibu merasa bosan? Bisa diceritakan lebih lanjut? Bisa ibu ceritakan apa yang ibu rasakan sebagai orang tua tunggal saat ini?	
125	Ie Merasa bosan ini mungkin pernah kali ya, tapi ntah saya nya yang ga sadar atau bagaimana juga kurang ingat. Tapi yang jelas saya berusaha untuk ga bosan untuk melakukan kerjaan yang saya bisa, karena kalau bukan ini apalagi yang harus saya lakukan buat kasih makan anak saya, nyekolahkan anak saya dan memenuhi kebutuhan mereka, ditambah lagi saya ini bukan orang yang berpendidikan tinggi, yang kuliah itu engga, jadi saya benar-benar berusaha buat mencari pemasukkan ini. Yang saya rasakan sebagai ibu tunggal... lebih ke ga nyangka sebenarnya, takjub juga sama jalan hidup yang begini, tapi saya ga pengen ngasihinin hidup saya dan anak-anak, bahkan bisa dibilang saya hidup lebih Bahagia begini sama anak-anak dibandingkan sebelum cerai. Karena ya lebih cape batin ngejar nafkah dari mantan suami saya itu sih, makanya saya bisa bilang gini.	Mental
140	Ir Apakah waktu yang diberikan cukup untuk menyelesaikan tugas-tugas dalam pekerjaan ibu? Dan	

		apakah ibu merasa terbebani atau tertekan saat menerima pekerjaan yang ringan maupun berat tersebut?	
145	Ie	Masalah waktu pengerjaan itu mungkin karna di saya lebih fleksibel gitu kali ya jadi saya gaada masalah sih, kecuali kalo saya ada target penjualan gitu yang mungkin gabisa tercapai dalam satu hari aja itu bisa bikin saya tertekan sih, karena jadi saya harus fokus ke pekerjaan itu aja kan, jadi gatau gimana anak-anak saya, urusan rumah lainnya sama waktu istirahat juga, dan itusih yang bikin saya tertekan.	
155	Ir	Apakah ibu merasakan atau mengalami perubahan dalam diri ibu saat ini jika dibandingkan dengan diri ibu sebelum menjadi orang tua tunggal?	
160	Ie	Saya lebih bahagia mas.. karena kehidupan saya setidaknya menjadi maju kedepan ga hanya terpaku di masa lalu sama mantan suami itu, saya lebih Bahagia bareng anak-anak, dan harus ada perasaan tertekan secara emosional krn mantan suami itu.	Deskripsi
165	Ir	Selanjutnya bu, menurut ibu apa yang orang lain pikirkan tentang diri ibu sebagai orang tua tunggal?	
170	Ie	Mungkin Sebagian besar orang-orang bakal kasian kali ya, saya kurang tau juga sih karna saya gaada waktu buat mikirin itu mas, mending waktunya saya pake buat memperhatikan anak-anak saya, mencari nafkah dan lain-lain sih.	
	Ir	Menurut ibu, apa hal yang paling menantang sebagai seorang ibu tunggal?	
175	Ie	Yang paling menantang adalah saat saya harus membagi peran, menjadi kepala rumah tangga, menjadi pencari nafkah, menjadi ibu yang menemani membimbing anak dan lain-lainnya. Karena jujur saya masih susah disitu, gimana saya membagi fokusannya, dan untungnya sih anak-anak saya udah lumayan besar juga jadi setidaknya bisa diandalkan dan dikasi paham kenapa mereka harus bisa sendiri dan lain-lain gitu nya.	
185	Ir	Okee.. kemudian bagaimana ibu memaknai kehidupan ibu saat ini? Atau bagaimana perasaan ibu tentang kehidupan ibu saat ini?	
190	Ie	Hidup saya jadi lebih bermakna yang jelas, karena pemegang kontrol ada di saya dan saya tau apa yang harus lakukan dan bawa kemana ini kehidupan saya dan anak-anak. Karena saat masih bersama mantan suami itu bisa dibilang "kapal" kehidupan saya itu kan jadi tanpa arah, karam malah bisa dibilang, jadi beneran ga sejahtera gitu baik secara emosional ataupun finansial.	

195 Ir Okee bu.. baik wawancaranya sudah selesai. Saya mengucapkan banyak terima kasih atas waktu yang ibu berikan kepada saya, dalam menjawab beberapa pertanyaan yang sudah saya ajukan dengan sangat baik.

---

Ie Iya

## Lampiran 7

### Verbatim Wawancara Subjek MD

Nama *Interviewee* : Ibu M  
 Nama *Interviewer* : Farhan Yustisio  
 Pekerjaan : IRT

Baris		Uraian	Tema
1	Ir	Perkenalkan saya farhan yustisio, mahasiswa psikologi dari universitas mulawarman samarinda. Ee.. jadi di sini saya ijin melakukan penelitian mengenai skripsi saya yaitu kelelahan emosional pada ibu tunggal di kabupaten berau. Ee.. apakah wawancara bisa kita mulai bu?	
5	Ie	Iya	
	Ir	Eee.. bisa diceritakan bagaimana hubungan ibu dengan ibu SW?	
10	Ie	Saya merupakan saudara dari Ibu SW tepatnya saya adalah sepupu ibu SW dan kebetulan rumah kami juga berdekatan sehingga saya juga mengetahui kegiatan sehari-hari dari ibu SW. Ibu SW juga merupakan ibu tunggal yang sangat gigih.	Deskripsi
15		Kasihannya sebenarnya kalau liat ibu SW ini, dia bekerja sendiri kemudian anaknya dititipkan ketetangga. Tapi kalau tidak begitu siapa pula kan yang mau menafkahi anaknya. Suaminya lepas tanggung jawab, sampai sekarang melihat anaknya pun tak pernah.	
20	Ir	Bisa ibu cerikan apakah ibu SW ini mengalami tekanan dalam emosi?	
25	Ie	Kalau menurut saya sih, awal-awal iya lah apalagi hampir setiap hari suaminya itu jarang pulang. Makan hati lah kalau kata orang-orang sini. Sampai kadang mikir ngapain juga dipertahenin.	
30		Sampai pada akhirnya dia bercerai, sepertinya saya liat dia semakin bahagia pastinya. Karena lebih lepas kan.	
35		Kalau dulu tuh, suaminya cari makan aja engga mas. Dia nyari makan dilarang jadi emang bener-bener makan hati.	
40	Ir	Okee baik, selanjutnya.. eee.. bagaimana cara ibu SW mengasuh anaknya menurut ibu?	
45	Ie	Saya kalau soal mengasuh tidak berhak ya mengatakan baik atau tidaknya, tapi saya yakin ibu SW memiliki pandangan tersendiri dan pasti menginginkan yang terbaik untuk anaknya, kalau tidak mana mungkin dia sampai bekerja mas, lumrahnya ibu-ibu ini kan dinafkahi ya kan.	
50			

---

55	Ir	Bagaimanakah ibu melihat soal emosi ibu SW Ketika dalam lingkungan keluarga
60	Ie	Sejauh ini biasa aja sih mas tidak ada yang ia simpan dan ia juga terlihat bahagia sekarang.
65		Justru sekarang tu mantan suaminya yang sibuk balikan tapi untuk dia tidak mau.
70		Selain mandiri ia juga terlihat kuat didepan kami, intinya saya menilai dia hebat
75	Ir	Apa harapan anda sebagai keluarga ibu SW untuk kedepannya?
80	Ie	Saya berharap ia kuat menjadi ibu tunggal, kemudian lancar pekerjaannya agar nafkah untuk anaknya juga terpenuhi.

---

## Lampiran 8

### Verbatim Wawancara Subjek DW

Nama *Interviewee* : Ibu D  
 Nama *Interviewer* : Farhan Yustisio  
 Pekerjaan : IRT

Baris		Uraian	Tema
1	Ir	Perkenalkan saya farhan yustisio, mahasiswa psikologi dari universitas mulawarman samarinda. Ee.. jadi di sini saya ijin melakukan penelitian mengenai skripsi saya yaitu kelelahan emosional pada ibu tunggal di kabupaten berau. Ee.. apakah wawancara bisa kita mulai bu?	
5	Ie	Iya	
	Ir	Eee.. bisa diceritakan bagaimana hubungan ibu dengan ibu Nirwani?	
10	Ie	Saya merupakan saudara dari Ibu SW tepatnya saya ini keluarga dari suami ibu Nirwani.	Deskripsi
15		Saya memiliki hubungan baik dengan ibu Nirwani, apalagi setelah kehilangan suaminya.	
20		Kita disini sebagai pendukung ia dan memberikan sedikit bantuan untuk meringankan bebannya.	
	Ir	Bisa ibu cerikan apakah ibu Nirwani ini mengalami tekanan dalam emosi?	
25	Ie	Kalau menurut saya sih, awal-awal mengalami lah. Apalagi disaat pertama-tama kehilangan suaminya. Kitalah keluarga sebagai penguat batinnya.	
30		Namun sekarang sepertinya sudah lebih baik kondisinya.	
40	Ir	Okee baik, selanjutnya.. eee.. bagaimana cara ibu Nirwani mengasuh anaknya menurut ibu?	
45	Ie	Menurut saya baiklah mas, karena dia bekerja pun anak-ananya tidak kekurangan kasih sayang.	
55	Ir	Bagaimanakah ibu melihat soal emosi ibu Nirwani Ketika dalam lingkungan keluarga	
60	Ie	Sejauh ini sudah lebih baik ya mas karena saya melihatnya sudah mulai kuat.	
65		Apalagi sekarang sudah bisa bekerja artinya sudah bisa menata hati kan mas.	
75	Ir	Apa harapan anda sebagai keluarga ibu Nirwani untuk kedepannya?	
	Ie	Harapan saya, agar bisa semangat menjalani hidup dan	

---

juga dapat lebih kuat demi anak-anak.

---



## Lampiran 9

### Verbatim Wawancara Subjek A

Nama *Interviewee* : Ibu A  
 Nama *Interviewer* : Farhan Yustisio  
 Pekerjaan : IRT

Baris		Uraian	Tema
1	Ir	Perkenalkan saya farhan yustisio, mahasiswa psikologi dari universitas mulawarman samarinda. Ee.. jadi di sini saya ijin melakukan penelitian mengenai skripsi saya yaitu kelelahan emosional pada ibu tunggal di kabupaten berau. Ee.. apakah wawancara bisa kita mulai bu?	
5	Ie	Iya	
	Ir	Eee.. bisa diceritakan bagaimana hubungan ibu dengan ibu HS?	
10	Ie	Saya merupakan tetangga ibu HS mas, saya cukup dekat dengan ibu HS.	Deskripsi
15		Menurut saya ibu HS ini pada masa awal-awal berpisah dengan suaminya sangat labil.	
20		Sekarang ibu HS sudah bekerja dan dapat banyak teman kemudian saya lihat sudah dapat menerima kenyataan.	
	Ir	Bisa ibu cerikan apakah ibu HS ini mengalami tekanan dalam emosi?	
25	Ie	Awal-awal itu ibu HS itu tertekan sekali, dimana jangkakan untuk memikirkan anaknya, lumrah ya mas kitapun kalau diposisi beliau mungkin lebih parah mas. Kalah sekarang saya menilai sudah lebih menerima makanya dapat berfikir untuk mencari nafkah demi menghidup anak-anaknya.	
30			
40	Ir	Okee baik, selanjutnya.. eee.. bagaimana cara ibu Nirwani mengasuh anaknya menurut ibu?	
45	Ie	Menurut saya ibu HS sangat penyayang mas, kadang dia pun pas cerita ke saya sedihnya berpisah dengan anak saat kerja, anaknya ditiip ke ibunya mas Cuma kadang ke penjaga juga.	
55	Ir	Bagaimanakah ibu melihat soal emosi ibu HS Ketika dalam lingkungan keluarga	
60	Ie	Menurut saya sudah lebih stabil, sekarang sudah bisa tertawa lepas	
65		Dan dia sudah bisa memili target hidup.	
75	Ir	Apa harapan anda sebagai keluarga ibu HS untuk kedepannya?	

---

Ie Harapan saya, agar sehat selalu karena ada yang harus  
dia nafkahi dan didik.

---

**Lampiran 10****Verbatim Wawancara Subjek FT**

Nama *Interviewee* : Ibu F  
 Nama *Interviewer* : Farhan Yustisio  
 Pekerjaan : Pegawai

<b>Baris</b>	<b>Uraian</b>	<b>Tema</b>
1	Ir Perkenalkan saya farhan yustisio, mahasiswa psikologi dari universitas mulawarman samarinda. Ee.. jadi di sini saya ijin melakukan penelitian mengenai skripsi saya yaitu kelelahan emosional pada ibu tunggal di kabupaten berau. Ee.. apakah wawancara bisa kita mulai bu?	
5	Ie Iya	
	Ir Eee.. bisa diceritakan bagaimana hubungan ibu dengan ibu H?	
10	Ie Saya ini merupakan teman kerja ibu H mas. Saya juga memiliki kedekatan dengan ibu H.	Deskripsi
15	Sehari-hari kita bekerja bersama mas.	
20	Ibu H ini menurut saya pekerja keras ya mas, dengan status ibu tunggal saya menilai dia luar biasa.	
	Ir Bisa ibu cerikan apakah ibu H ini mengalami tekanan dalam emosi?	
	Ie Kalau menurut saya iya sih mas.	
25	Dia itu suka sedih tiba-tiba kalau ingat suaminya mas.	
30	Dia juga tu kalau ingat anak-anak suka nangis tiba-tiba. Kadang dia juga mengeluh kelelahan karena bekerja dan mengurus yang dirumah.	
	Ir Okee baik, selanjutnya.. eee.. bagaimana cara ibu H mengasuh anaknya menurut ibu?	
45	Ie Menurut saya ibu H ini memberikan asuhan terbaik, dia bekerja dan memfasilitasi anak-anaknya dengan sekuat tenaganya.	
	Ir Bagaimanakah ibu melihat soal emosi ibu H Ketika dalam lingkungan keluarga	
55	Ie Saya kurang paham ya mas,	
60	Tapi namanya ibu-ibu jarang cerita ke keluarga mas, dia sepertinya menutupi kesedihannya pada keluarganya sih menurut saya.	
65	Tapi kalau keteman kadang dia lepaskan emosinya sekedar curhat.	
	Ir Apa harapan anda sebagai keluarga ibu H untuk kedepannya?	
75	Ie Harapan saya itu dia itu sehat, bisa kuat dan bisa jalani	

---

takdir Allah ini dengan semangat.  
Saya doakan juga murah rezeki anak-anak dan banyak  
yang bantu beliau.

---

## HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Farhan Yustisio

Nim : 1802105021

Program Studi : Psikologi

Fakultas : Ilmu Sosial dan Ilmu Politik

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, dengan ini menyetujui untuk memberikan ijin kepada pihak UPT Perpustakaan Universitas Mulawarman, hak bebas royalti non-eksklusif (*non exclusive Royalty-Free right*) atas skripsi saya yang berjudul "Gambaran Kelelahan Emosional Pada Ibu Tunggal Yang Bekerja" beserta perangkat yang ada di perlukan. Dengan Hak Bebas Royalti Non-Ekklusif ini kepada UPT Perpustakaan Universitas Mulawarman berhak menyimpan, mengalih media atau memformatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database, memuat dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya,

Dibuat di : Samarinda

Tanggal : 31 Oktober 2022

Yang menyatakan,



Farhan Yustisio