



Regulasi Emosi Ibu Tunggal Yang Suaminya Mendadak Berpulang

Emotional Regulation of a Single Mother Whose Husband Suddenly Passed Away

Irene Priskila Palinata^(1*) & Rudangta Arianti⁽²⁾

Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana, Indonesia

Disubmit: 30 September 2024; Diproses: 14 Oktober 2024; Diaccept: 24 Oktober 2024; Dipublish: 02 November 2024

*Corresponding author: palinatairenepriskila@gmail.com

Abstrak

Regulasi emosi adalah kemampuan seseorang untuk mengenali emosinya, mengelola emosi tersebut, dan mengekspresikannya secara tepat dan sesuai dengan situasi. Regulasi emosi melibatkan pengendalian diri dan kemampuan menyesuaikan reaksi emosional agar tetap efektif dalam berbagai situasi sosial maupun pribadi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui regulasi emosi ibu tunggal yang suaminya mendadak berpulang terkhususnya pada ibu tunggal yang memiliki anak yang berusia 18-27 tahun, usia kematian suami maksimal 10 tahun, tidak memiliki pekerjaan sebelum di tinggalkan suami, dan berdomisili di Alor (NTT). Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif yang dilakukan dengan pendekatan fenomenologi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa individu yang mampu meregulasi emosi dengan baik dapat mengelola perasaan negatif. Sebaliknya individu yang kurang mampu mengelola emosi cenderung terbebani oleh perasaan negatif.

Kata Kunci: Kehilangan Mendadak; Ibu Tunggal; Regulasi Emosi.

Abstract

Emotional regulation is a person's ability to recognize their emotions, manage those emotions, and express them appropriately and according to the situation. Emotional regulation involves self-control and the ability to adjust emotional reactions to remain effective in various social and personal situations. The purpose of this study was to determine the emotional regulation of single mothers whose husbands suddenly passed away, especially single mothers who have children aged 18-27 years, a maximum age of husband's death of 10 years, did not have a job before being left by their husband, and live in Alor (NTT). This study is a qualitative study conducted with a phenomenological approach. The results of the study show that individuals who are able to regulate emotions well can manage negative feelings. Conversely, individuals who are less able to manage emotions tend to be burdened by negative feelings.

Keywords: Sudden Loss; Single Mother; Emotional Regulation.

How to Cite: Palinata, I. P. & Arianti, R. (2024), Regulasi Emosi Ibu Tunggal Yang Suaminya Mendadak Berpulang, *Jurnal Social Library*, 4 (3): 580-588.

PENDAHULUAN

Pernikahan adalah penyatuan antara seorang pria dengan seorang wanita yang telah mencapai usia dewasa atau dianggap dewasa dalam suatu persatuan yang suci. Setelah menikah setiap pasangan tentunya memiliki tujuan pernikahan dalam membangun rumah tangga. Tujuan pernikahan menurut Agustian (2013) adalah mewujudkan keluarga yang berharap untuk bersama pasangannya sampai usia tua, namun terkadang keinginan tersebut tidak sesuai dengan kenyataan.

Keluarga yang harmonis tentu saja menjadi dambaan setiap orang, namun di tengah masyarakat yang bergerak dinamis mengikuti arus globalisasi, perwujudan keinginan tersebut menimbulkan berbagai tantangan dan permasalahan praktis. Pria dan wanita yang telah memutuskan untuk menikah juga harus mempertimbangkan kesediaan mereka sendiri untuk menghadapi masalah yang mungkin timbul setelah menikah. Ada banyak masalah yang muncul setelah menjalin rumah tangga, salah satunya adalah kematian pasangan hidup. Dari banyaknya masalah yang dihadapi tentunya kematian pasangan merupakan hal yang paling menyakitkan daripada kehilangan pasangan karena perceraian (Aprilia, 2013).

Papalia & Feldman (2008) mengatakan menjadi janda atau ibu tunggal merupakan salah satu tantangan yang paling berat bagi perempuan. Perubahan hidup ini mewajibkan ibu tunggal harus bertanggung jawab terhadap kehidupan keluarganya. Ibu tunggal memiliki tanggung jawab yang jauh lebih sulit dan berat ketimbang sebelumnya. Keadaan sulit membuat ibu tunggal cenderung mengalami tekanan psikologis akibat pengalaman emosional

dan munculnya emosi negatif (Hasanah & Widuri, 2014).

Santrock (dalam Khairani & Putri, 2020) mengatakan bahwa wanita lebih emosional sedangkan pria lebih rasional dan logis. Menghadapi masalah pasti akan menguras emosi. Emosi merupakan reaksi atau perasaan alami yang ditunjukkan kepada seseorang dan pada dasarnya berkaitan erat dengan cara berpikir dan bertindak orang tersebut (Sari et al., 2020).

Hanum (2019) mengatakan individu mempunyai banyak emosi yang berbeda-beda. Ada emosi positif dimana seseorang merasa bahagia, gembira, menimbulkan rasa nyaman dan aman. Faktor perasaan positif ini bisa di sebabkan oleh harapan seseorang yang realistik atau tercapainya sesuatu yang diinginkannya. Sedangkan emosi negatif, merupakan emosi yang membuat seseorang merasa tidak nyaman, yang mempengaruhi perilaku individu dalam berinteraksi dengan orang lain. Dalam emosi negatif ini, orang biasanya marah, frustasi, sedih, dan takut. Agar emosi negatif tidak meluap secara berlebihan, maka perlu di lakukan pengolahan emosi. Gross & John (2003) mengambarkan regulasi emosi sebagai serangkaian strategi untuk menguasai atau mengendalikan emosi yang di alami seseorang dan waktu terjadinya emosi tersebut. Kring (dalam Silaen & Dewi, 2015) menjelaskan tujuan regulasi emosi untuk meminimalkan dampak negatif dari persoalan yang dihadapi dengan memantau dan mengevaluasi pengalaman emosional.

Menurut Hasanah & Widuri (2014) faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi ibu tunggal adalah faktor intrinsik dan ekstrinsik. Faktor intrinsik, adalah faktor yang terjadi di dalam diri individu.

Di dalam faktor intrinsik terdapat *Individual Differences* dan kognitif. Sedangkan faktor ekstrinsik adalah faktor dari luar diri individu. Di dalam faktor ekstrinsik terdapat stressor, lingkungan sosial dan keluarga, *religiulitas*, dan situasi sebelum kematian suami. Berdasarkan hasil wawancara awal, ibu tunggal yang di tinggal suami karena kematian mengatakan bahwa, awalnya tidak memiliki kedekatan dengan anak-anak sehingga ketika kematian suami beliau harus menyesuaikan diri dengan keadaan dan mencoba membangun kedekatan dengan anak-anak. Ibu tunggal yang awalnya tidak bekerja harus memutuskan untuk bekerja demi memenuhi kebutuhan keluarga. Menyesuaikan diri dengan keadaan sering kali membuat ibu tunggal memiliki emosi yang kurang stabil, hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Mariana (2022) yang mengatakan orang tua tunggal mengalami naik turunnya emosi dalam membesarakan anak mereka sendirian. Perasaan marah sering kali muncul ketika anak sulit dikendalikan. Masalah ekonomi, pekerjaan, lingkungan keluarga dan sosial juga sering mengganggu kestabilan emosi ibu tunggal.

Dalam menghadapi tantangan dan tekanan seperti itu, ibu tunggal harus mampu mengendalikan emosinya agar dapat berekspresi dengan baik tanpa merugikan diri sendiri maupun orang lain (Mudrikah, 2017). Silaen & Dewi (2015) mengatakan bahwa orang dengan regulasi emosi yang tinggi melakukan hal-hal positif dalam hidup untuk menghargai dan menerima kemampuan dirinya. Kemampuan individu dalam mengatur emosi juga mendukung individu dalam penyelesaian masalah. Emosi yang diharapkan dapat di atur dengan lebih baik

adalah emosi negatif yaitu marah, frustasi, sedih, takut, dan lain-lain (Mudrikah, 2017).

Berdasarkan data dari badan pusat statistik (2022) di provinsi NTT jumlah penduduk laki-laki yang meninggal ada 2,63 juta jiwa sedangkan di kabupaten Alor terdapat 2,82 juta jiwa. Dari data tersebut menunjukkan bahwa perempuan Indonesia banyak mengalami perubahan status perkawinan dari menikah menjadi janda dan kemudian menjadi orangtua tunggal yang berperan sebagai kepala keluarga. Keluarga dengan orangtua tunggal disebabkan oleh banyak faktor, seperti perceraian, kematian pasangan, dan individu yang tidak memilih untuk menikah dan hanya mengadopsi anak (Mrinde, 2014). Dalam pembahasan yang di bahas dalam penelitian ini berfokus pada faktor kematian, faktor kematian dapat mempengaruhi keberlangsungan hidup ibu tunggal.

Ibu tunggal pasca kematian suami memiliki tekanan psikologi yang berkaitan dengan kesulitan dalam hal finansial, manajemen pekerjaan dan hubungan sosial dengan orang lain. Dziak et al, (2010) berpendapat bahwa ibu tunggal yang bekerja mengalami tekanan mental yang berbeda dengan ibu bekerja yang memiliki pasangan. Fancy (2016) menyatakan bahwa beberapa ibu tunggal sulit beradaptasi dengan peran ganda, terutama ketika suami merupakan satu-satunya pencari nafkah keluarga. Ibu tunggal mengalami lebih banyak kesedihan, stress dan kelelahan emosi saat membesarakan anak di bandingkan ibu dengan suami (Meier et al, 2016). Chanda & Pujar (2018) menekankan ibu tunggal memiliki tanggung jawab tambahan sehingga dapat mempengaruhi kesejahteraan mental

terutama kestabilan emosi. Dari uraian diatas peneliti menemukan bahwa ada keterkaitan antara regulasi emosi dengan ibu tunggal yang ditinggal mati oleh suaminya. Maka dari itu penelitian ini dilakukan agar dapat mengetahui bagaimana cara ibu tunggal dalam meregulasi emosinya dalam menghadapi masa-masa sulit saat kehilangan suami sampai sekarang ini.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Adapun pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan fenomenologi. Dalam penelitian yang dilakukan peneliti melakukan penelitian di Pulau Alor (NTT) tepatnya di Kalabahi. Untuk menemukan data awal peneliti menghubungi partisipan melalui aplikasi WhatsApp dengan melakukan *videocall*. Untuk kriteria dalam penelitian adalah, Ibu tunggal dengan anak yang berusia 18-27 tahun, Usia kematian suami maksimal 10 tahun, Tidak memiliki pekerjaan sebelum di tinggal suami, Berdomisili di Alor (NTT). peneliti menggunakan 2 orang ibu tunggal sebagai subjek dalam penelitian.

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan 2 cara yaitu wawancara, dan dokumentasi. Menurut Sugiyono (2019), Teknik pengumpulan data merupakan bagian yang paling penting karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan informasi atau data. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah pengumpulan data, reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan atau verifikasi (Miles & Huberman (1992). Untuk keabsaan data dalam penelitian yang dilakukan peneliti menggunakan triagulasi data. Sugiyono (2018)

mengatakan triagulasi data adalah pengecekan data dari berbagai sumber, metode dan waktu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada kedua partisipan dalam penelitian ini memiliki kesamaan dalam memonitor emosi. Kedua partisipan sama-sama tidak memiliki pemikiran akan di tinggal suami sehingga emosi yang muncul tidak selalu negatif.

Selain itu dalam menyikapi perubahan yang terjadi ibu tidak merasakan kesepian. Hal ini terjadi karena ibu memiliki relasi yang baik dengan orang-orang sekitar, ibu juga mampu beradaptasi dengan perubahan yang ada. Namun menjadi ibu tunggal tentunya membuat ibu mengalami banyak kesulitan. Kesulitan yang di alami membuat ibu merasa lelah. Ketika mengalami kelelahan ibu berusaha untuk memikirkan sesuatu yang dapat membuat dirinya menjadi lebih kuat.

Kedua partisipan dalam penelitian ini memiliki kesamaan dalam mengevaluasi emosi. Ketika menghadapi kejadian yang kurang menyenangkan kedua partisipan belajar untuk bisa mengambil sisi positif dari apa yang terjadi.

Kedua partisipan dalam penelitian ini memiliki modifikasi emosi yang sama. Dimana ketika dalam keadaan terpuruk ibu S merasa lebih baik ketika dibantu oleh orang lain begitupun juga dengan ibu D namun sebelum ibu menerima bantuan dari orang lain ibu merasa ia harus bisa menerima dirinya terlebih dahulu baru mendapatkan bantuan dari orang lain.

Menjadi ibu yang harus berperan ganda tentunya membuat kedua partisipan memiliki cara yang berbeda dalam mengatasi perasaan kesepian. Ibu S ketika mengalami kesepian ia menguatkan

dirinya dengan memikirkan hal positif. Berbeda dengan ibu D dimana ketika mengalami kesepian ia mendekatkan diri dengan orang banyak, berusaha menerima kenyataan, dan melakukan banyak aktivitas.

Selain perbedaan dalam mengatasi perasaan kesepian kedua partisipan juga memiliki perbedaan dalam mengatasi situasi sulit. Cara ibu S mengatasi kesulitan dengan mencari dukungan dari orang lain sedangkan ibu D ia meyakinkan dirinya sendiri bahwa ia mampu mengatasi kesulitan agar perasaan negatif tidak muncul. Kedua partisipan dalam penelitian ini memang memiliki perbedaan dalam mengatasi perasaan terpuruk, perasaan kesepian, dan mengatasi situasi sulit, namun kedua partisipan dalam penelitian ini memiliki cara yang sama dalam memposisikan diri sebagai ibu tunggal dalam mendukung dan memperhatikan anak. Ibu S menyatakan bahwa untuk mendukung dan memperhatikan anak, ia memberi kebebasan dan perhatian kepada anak. Hal ini juga sama dengan ibu S yang menyatakan bahwa ia juga memberi kebebasan kepada anak dan tidak menekang anak.

Dalam penelitian ini kedua partisipan belum siap menerima kenyataan yang ada sehingga memunculkan respon negatif terhadap kejadian yang di alami. Kelelahan yang di alami oleh ibu menimbulkan emosi negatif yang menganggu hubungan ibu dengan anak.

Dalam penelitian ini partisipan merasakan kesedihan yang amat mendalam sehingga ketika mengalami kejadian yang sama dengan peristiwa yang di alami ibu berharap anak nya tidak mengalami apa yang ibu rasakan.

Dalam regulasi emosi ibu tunggal, perlu adanya memonitor emosi, mengevaluasi emosi dan memodifikasi emosi. Pada dasarnya menjadi ibu tunggal bukan hal yang mudah, akan ada banyak kesulitan yang di hadapi selama menjadi ibu tunggal sehingga perlu adanya kemampuan regulasi emosi yang baik. Menurut Gross & Thompson (2007), regulasi emosi dapat di definisikan sebagai suatu fenomena yang berhubungan dengan kemampuan individu dalam mengelola emosinya melalui tiga tahapan yaitu memonitor emosi, mengevaluasi emosi, dan memodifikasi emosi. Gross & Thompson (2007) menjelaskan bahwa dengan adanya regulasi emosi individu mampu mengendalikan dan mengekspresikan emosi tersebut. Oleh karena itu ibu tunggal perlu meregulasi emosinya agar dapat lebih tenang dalam menghadapi situasi-situasi sulit.

Memonitor emosi merupakan dasar dalam meregulasi emosi. Karena dengan adanya memonitor emosi seseorang dapat menyadari dan memahami setiap perasaan, pikiran dan alasan di balik tindakannya. Putri (2020) mengatakan bahwa dengan memonitor emosi individu dapat lebih terhubung dengan emosi dan pikiran mereka, individu juga dapat mengenali dan mengidentifikasi emosi yang muncul. Di dukung oleh penelitian Rahmawati (2015) bahwa individu yang mampu memonitor emosi mampu mengorganisasikan setiap emosi yang di rasakan.

Memonitor emosi membantu individu dalam memahami, mengenali dan menyadari setiap emosi yang terjadi dalam dirinya. Gross & Thompson (2007) menekankan bahwa memonitor emosi merupakan aspek yang mendasar dalam

meregulasi emosi. Dengan memonitor emosi individu tersebut memiliki tingkat pemahaman dan kesadaran yang tinggi tentang dirinya sendiri, yang memungkinkan individu untuk mengelola reaksi, emosi, dan tindakan mereka dengan lebih efektif dan bijaksana. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti menemukan bahwa kedua partisipan dalam penelitian ini memiliki kesamaan dalam memonitor emosi. Kedua partisipan baik ibu S atau ibu D memiliki kemampuan memonitor emosi yang baik keduanya sama-sama tidak terpikirkan akan di tinggal suami sehingga emosi yang muncul dalam dirinya selalu positif. Selain itu ibu juga mengatakan bahwa untuk mengatasi perasaan kesepian ibu membangun relasi yang baik dengan orang-orang sekitar dan ibu memiliki kemampuan yang baik dalam beradaptasi, hal ini dapat membantu ibu untuk terhindar dari perasaan-perasaan negatif yang sering muncul. ibu juga mengatakan bahwa menjadi ibu tunggal membuat ibu sering mengalami kelelahan namun tindakan yang ibu ambil adalah memikirkan hal-hal positif yang mampu menguatkan dirinya sehingga walaupun merasa lelah ibu tetap kuat dalam menjalani kehidupan

Memonitor emosi yang baik dapat membantu individu untuk mengenali lebih dalam tentang dirinya sehingga dapat menyeimbangkan emosi-emosi yang di alaminya, terutama emosi negatif. Kedua partisipan dalam penelitian ini sama-sama sudah memahami apa yang terjadi dalam dirinya sehingga tindakan yang dilakukan membantu mereka untuk bisa beradaptasi dengan perubahan yang terjadi. Gross & Thompson (2007) mengatakan bahwa proses kedua yang terlibat dalam regulasi

emosi adalah mengevaluasi emosi, yang berkaitan dengan kemampuan untuk melihat sebuah kejadian dari sudut pandang positif dan menemukan manfaat atau hikmah di baliknya. Rahmawati (2015) mengatakan bahwa individu yang mampu mengevaluasi emosinya cenderung tidak akan terbawa emosi negatif seperti marah, kecewa, sedih, dendam dan emosi negatif lainnya secara mendalam . Melalui wawancara terhadap partisipan, diperoleh data bahwa kedua partisipan mampu melihat sisi positif dari kejadian yang menimpa mereka.

Partisipan S mengatakan bahwa harus lebih berhati-hati lagi dengan setiap pekerjaan yang di ambil dan juga hargai waktu yang ada bersama orang yang di sayangi. Sedangkan partisipan D mengatakan bahwa harus bisa menerima kenyataan yang terjadi dalam kehidupan agar bisa lebih menerima diri sendiri selain itu kehidupan bersama sangatlah berharga sehingga perlu untuk menghargai waktu bersama orang tersayang. Gross & Thompson (2007) mengemukakan bahwa ketika memiliki emosi yang negatif individu harus mampu mengelola dan menyeimbangkan emosi-emosi yang dirasakan. Beranjak dari situ kedua partisipan dalam penelitian ini sama-sama memiliki evaluasi emosi yang baik walaupun dalam situasi yang kurang menyenangkan. Kedua partisipan ini juga menunjukkan bahwa ketika mengalami emosi negatif dari peristiwa yang di alami mereka dapat mengontrol emosinya sehingga mereka tidak terbawa dan terpengaruh oleh emosi negatif.

Gross & Thompson (2007) menyatakan bahwa proses ketiga atau terakhir dalam regulasi emosi adalah memodifikasi emosi, tahapan ini berfokus

pada kemampuan individu dalam mengubah emosinya ketika berada dalam keadaan yang kurang menyenangkan. Kedua partisipan dalam penelitian ini memiliki kesamaan dalam memodifikasi emosi dimana ketika dalam keadaan yang terpuruk ibu S merasa lebih baik jika menceritakan pada orang lain dan merasa lebih baik jika di bantu oleh orang lain. Ibu D juga merasakan hal yang sama namun sebelum menerima bantuan dari orang lain ibu merasa harus menerima dirinya terlebih dahulu.

Kedua partisipan dalam penelitian ini juga mengatakan bahwa ketika mengalami perasaan kesepian ibu berusaha untuk memperkuat dirinya dengan pemikiran positif dan melakukan kegiatan yang dapat membuat dirinya mengatasi emosi negatif yang muncul. Selain itu dalam mengatasi perasaan kesepian, kedua partisipan mengambil langkah yang berbeda namun positif. Dimana Ibu S mengatasi kesulitan dengan mencari dukungan dari orang lain, sedangkan ibu D meyakinkan dirinya sendiri bahwa ia mampu mengatasi kesulitan agar perasaan negatif tidak muncul. hal yang sama pun di lakukan kedua partisipan dalam mendukung dan memperhatikan anak dimana keduanya sama-sama memberi kebebasan dalam semua pilihan anak selain itu mereka juga memperhatikan setiap yang di butuhkan anak sehingga anak tidak ada anak yang tumbuh tanpa perhatian dan dukungan dari orang tua. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati (2015) menyatakan bahwa kemampuan memodifikasi emosi yang baik membantu individu untuk meningkatkan emosi positif seperti kebahagian dan kegembiraan dan mengurangi emosi negatif seperti marah dan sedih.

Lutfianawati dkk (2023) yang menyatakan individu dengan modifikasi emosi yang baik dapat menumbuhkan optimisme dalam hidup. Kemampuan ini juga memungkinkan individu untuk bertahan dalam menghadapi masalah yang berat, terus berusaha meskipun dihadapkan pada hambatan besar, dan tetap bersemangat tanpa mudah menyerah atau kehilangan harapan. Selain itu ada beberapa hal yang di dapat di luar teori dalam penelitian ini, yaitu proses berduka (*Grieving Process*), menurut Kubler Ross (1969) dalam (Mary, 2015) ada lima tahap dalam proses berduka yaitu penolakan, marah, tawar menawar, depresi, dan penerimaan. Dalam penelitian yang dilakukan kedua partisipan menyatakan belum siap menerima kenyataan yang ada sehingga munculnya penolakan dalam diri, kesedihan, amarah, menyalahkan diri terhadap peristiwa yang terjadi, dan merasa tidak berdaya. Selanjutnya adalah ketidakstabilan emosi. Dalam penelitian yang di lakukan ibu merasa lelah karena menjalani dua peran sekaligus. Ibu mengatakan kelelahan yang ia alami menimbulkan emosi marah sehingga hal ini akan mengganggu hubungannya dengan anak karena ibu merasa sulit dalam mengontrol emosinya. Kehilangan pasangan hidup secara mendadak membuat ibu mengalami trauma kehilangan, ibu menyatakan bahwa ia mengalami kesedihan yang amat mendalam sehingga ibu tidak mau mengalami peristiwa yang sama, ibu juga berharap agar kejadian yang ia alami waktu itu tidak terjadi lagi pada anak nya.

SIMPULAN

Regulasi emosi penting bagi ibu tunggal dalam menghadapi berbagai

tantangan kehidupan. regulasi emosi melibatkan tiga tahap utama yaitu memonitor emosi, mengevaluasi emosi, dan memodifikasi emosi, yang semuanya penting untuk menjaga keseimbangan emosional. Dalam penelitian ini, kedua partisipan mampu memonitor, mengevaluasi dan memodifikasi emosi mereka, yang membantu mereka dalam menghadapi kesulitan sebagai ibu tunggal. Meski demikian, mereka juga mengalami proses berduka, ketidakstabilan emosi dan mengalami trauma akibat kehilangan pasangan hidup, hal ini terjadi karena mereka memiliki kemampuan yang kurang dalam meregulasi emosinya.

Individu yang mampu meregulasi emosinya dengan baik dapat mengelola perasaan negatif dengan cara yang sehat, tetap tenang di bawah tekanan, dan mampu membuat keputusan yang baik meskipun dalam situasi yang sulit. Individu juga mampu menjalin hubungan yang baik dengan orang lain, karena mampu mengatasi konflik dengan bijaksana. Sedangkan individu yang kurang mampu meregulasi emosi dengan baik lebih mudah terbawa emosi, mengambil keputusan secara tergesa-gesa atau mengambil tindakan yang merugikan diri sendiri dan orang lain. Individu juga mengalami kesulitan dalam menjalin hubungan yang baik dengan orang lain dan merasa terbebani oleh perasaan negatif.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustian, H. (2013). Gambaran Kehidupan Pasangan Yang Menikah Di Usia Muda Di Kabupaten Dharmasraya. *SPEKTRUM: Jurnal Pendidikan Luar Sekolah (PLS)*, 1(1), 205. <https://doi.org/10.24036/spektrumpls.v1i1.1516>
- Aprilia, W. (2013). *Resiliensi Dan Dukungan Sosial Pada Orang Tua Tunggal (Studi Kasus Pada Ibu Tunggal Di Samarinda)*. 1(3), 157–163.
- Chanda, K., & Pujar, L. (2018). Stress and Psychological Wellbeing among Single parents. *International Journal of Pure and Applied Bioscience*, 6(4), 226–232.
- Dziak, E., Janzen, B. L., & Muhajarine, N. (2010). Inequalities in the psychological well-being of employed, single and partnered mothers: The role of psychosocial work quality and work-family conflict. *International Journal for Equity in Health*, 9, 2–9. <https://doi.org/10.1186/1475-9276-9-6>
- Fancy, C. (2016). Single Parenting : A Challenge To The Family In The Contemporary Society. *IOSR Journal of Humanities And Social Science*, 21(10), 31–37. <https://doi.org/10.9790/0837-2110063137>
- Gross, J. J. & Thompson, R. A. (2007). Emotion Regulation: Conceptual Foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (pp. 3–24). New York :Guilford Press.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Hanum, F. F. (2019). Regulasi Emosi Single Parent Sebagai Kepala Keluarga Di Dusun Seturan Caturtunggal Depok Sleman. *Doctoral Dissertation*, Uin Sunan Kalijaga.
- Hasanah, T. D. U., & Widuri, E. L. (2014). Regulasi Emosi Pada Ibu Single Parent. *Jurnal Psikologi Integratif*, 2, 86–92.
- Khairani, R., & Putri, D. E. (2020). Kematangan Emosi pada Pria dan Wanita dalam Berumah Tangga. *Jurnal Psikologi Gunadarma*, 1(2), 136–139.
- Lutfianawati, D., Putri, A. M., Junaidi., Wijayanti, T., Vina, K. O. (2023). Pelatihan Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Baru. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(9): 3609-3622,
- Mariana, D., Tambunan, E. M., & Salim, S. (2022). *Gambaran Regulasi Emosi Pada Ibu Single Parent The Emotion Regulation in Single Parent Mother*. 3(3), 194–203.
- Mary, T. C. (2015). *E-Book Psychiatric Mental Health Nursing Concepts of Care in Evidence-Based Practice*.
- Meier, A., Musick, K., Flood, S., & Dunifon, R. (2016). Mothering experiences: How single parenthood and employment structure the emotional valence of parenting. *Demography*, 53(3), 649–674.
- Miles, B. Mathew; Huberman, A. M. (1992). Analisis Data Kualitatif Buku Sumber Tentang Metode-metode Baru. In *Analisis Data*

- Kualitatif: Buku Sumber Tentang Metode-metode Baru.* Jakarta : Universitas Indonesia.
- Mrinde, N. J. (2014). Challenges that single parented students face in attaining secondary school education in Kinondoni Municipal Dar-es-Salaam. *Unpublished dissertation. Open University of Tanzania: Tanzania.*
- Mudrikah. (2017). *Regulasi Emosi Ditinjau Dari Suku Batak Toba Dan Suku Jawa.*
- Papalia, D. E., S. W., & Feldman, R. D. (2008). (2008). *Human development: perkembangan manusia.*
- Putri, D. R. (2020). Implementasi Regulasi Emosi dalam Meningkatkan Efikasi diri Difabel. *At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam*, 3(2), 70.
<https://doi.org/10.22373/taujih.v3i2.8241>
- Rahmawati, D., Hardjajani, T., & Karyanta, N. A. (2015). Meningkatkan Kemampuan Regulasi Emosi dengan Menggunakan Menulis Catatan Harian pada Mahasiswa Psikologi UNS yang sedang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa*, 3(4), 220.
- Sari, P. P., Sumardi, & Mulyadi, S. (2020). Terhadap Perkembangan Emosional Anak Usia Dini. *Jurnal PAUD Agapedia*, 4(1), 157–170.
- Silaen, A. C., & Dewi, K. S. (2015). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Asertivitas (Studi Korelasi pada Siswa di SMA Negeri 9 Semarang). *Jurnal EMPATI*, 4(2), 175–181.
<https://doi.org/10.14710/empati.2015.14912>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D.* Bandung : Alphabet.