

REGULASI EMOSI SEBAGAI PREDIKTOR RESILIENSI PADA IBU TUNGGAL YANG DITINGGAL PASANGAN KARENA KEMATIAN

¹Shema C. N. Simamora, ²Krishervina R. Lidiawati

^{1,2}Fakultas Psikologi Universitas Pelita Harapan
Jl. MH Thamrin Boulevard 1100, Kelapa Dua, Kota Tangerang, Banten
¹shemachristyans@gmail.com

Received: 18 Desember 2022

Revised: 21 April 2023

Accepted: 30 April 2023

Abstrak

Ibu tunggal memiliki kondisi sulit yang dapat memicu pengalaman emosional, seperti menghidupi keluarga sendiri, keterbatasan tenaga dan waktu, pandangan negatif masyarakat, dan kerentanan ibu tunggal sebagai wanita dalam hal emosi. Hal ini membuat ibu tunggal diperkirakan perlu memiliki kemampuan untuk bertahan dan memiliki kualitas untuk bangkit kembali di tengah kondisi tersebut dengan meregulasi emosi. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengaruh regulasi emosi, secara khusus strategi cognitive reappraisal dan expressive suppression, dalam membantu ibu tunggal meningkatkan resiliensi. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif, dengan alat ukur Emotion Regulation Questionnaire dan Connor-Davidson Resilience Scale 25 item. Hasil penelitian menemukan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara kedua strategi regulasi emosi terhadap resiliensi ibu tunggal, dengan strategi cognitive reappraisal memberikan pengaruh lebih besar. Ibu tunggal perlu melatih keterampilan strategi regulasi emosi expressive suppression, sehingga resiliensi ibu tunggal dapat lebih optimal ketika ibu tunggal mampu menerapkan setiap strategi regulasi emosi secara adaptif pada kondisi sulitnya.

Kata Kunci: cognitive reappraisal; expressive suppression; regulasi emosi; resiliensi; ibu tunggal

Abstract

Single mothers have difficult conditions that can trigger emotional experiences, such as supporting their own families, energy and time constraints, negative views of society, and the vulnerability of single mothers as women in terms of emotions. This makes it thought that single mothers need to have the ability to survive and have the quality to bounce back during the condition by regulated emotions. The study aims to explore the influence of emotion regulation, specifically cognitive reappraisal and expressive suppression strategies, in helping single mothers increase resilience. The study used quantitative research methods, with the Emotion Regulation Questionnaire and Connor-Davidson Resilience Scale 25 items. The results found that there was a significant influence between both emotional regulation strategies on single mother resilience, with cognitive reappraisal strategies exerting a greater influence. Single mothers need to practice expressive suppression emotion regulation strategy skills, so that single mother resilience can be more optimal when single mothers are able to apply each emotional regulation strategy adaptively to their difficult conditions.

Keywords: cognitive reappraisal; emotion regulation; expressive suppression; resilience; single mother

PENDAHULUAN

Kehidupan keluarga berjalan ideal ketika setiap anggota menjalankan perannya dengan baik, namun ada banyak keluarga tidak lagi utuh sehingga kehilangan peran dari salah satu anggota keluarganya (Lestari & Ishak, 2018). Menurut Survei Penduduk Antar Sensus (SUPAS) tahun 2015, terdapat 81.2 juta keluarga di Indonesia, dengan sebanyak 19.45 juta merupakan ibu tunggal. Data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2018 menunjukkan terdapat 10.3 juta keluarga, dengan 15.7% merupakan perempuan sebagai kepala keluarga, dan pada tahun 2019 terdapat 67.36% ibu tunggal yang ditinggal pasangan karena kematian. Berdasarkan data tersebut, cukup banyak keluarga yang kehilangan peran ayah dan menjadikan ibu menjadi ibu tunggal yang perlu menjalani kehidupan berkeluarganya seorang diri.

Kematian pasangan yang dihadapi oleh ibu tunggal merupakan salah satu peristiwa hidup yang berat (Sari dkk., 2019). Ibu tunggal perlu beradaptasi dengan kondisi hidup yang baru serta perlu menghadapi kondisi emosi yang fluktuatif akibat kedukaan dari kematian pasangan (Turnip & Klungsoyr dalam Sihite & Suleeman, 2014). Kedukaan yang dialami ibu tunggal umumnya dapat dilalui dalam kurun waktu kurang lebih 2 tahun (Kail & Cavanaugh dalam Sari dkk., 2019). Setelah masa kedukaan itu berlalu, ibu tunggal tetap rentan mengalami keterpurukan karena adanya beragam penyesuaian dengan tanggung jawab baru yang perlu dijalani

hingga membuat ibu tunggal teringat akan memori ketika pasangan masih hidup (Muzayanah, 2020).

Ibu tunggal yang ditinggal pasangan karena kematian akan memiliki tanggung jawab lebih besar dari pada ibu tunggal yang memiliki suami. Ibu tunggal akan hanya sendiri dalam mengasuh anak, tanggung jawab atau peran dari suami akan dilimpahkan kepada ibu tunggal agar kebutuhan keluarga dapat terpenuhi (Rohmiyati, 2017). Kemudian, ibu tunggal cenderung memunculkan pemikiran yang meragukan kemampuannya dalam memenuhi kebutuhan finansial keluarga, membahagiakan anak, dan kebingungan ketika anak terus menanyakan ayahnya, serta pemikiran-pemikiran yang mengganggu lainnya. Ketika pemikiran tersebut sering muncul maka dapat membuat ibu tunggal memiliki perasaan tidak mampu atau tidak dapat memadai kehidupannya (Olson dkk. dalam Nurfitri & Waringah, 2018). Selain itu, ibu tunggal dalam menjalani perannya sebagai orang tua, bertanggung jawab dalam semua hal seperti kebutuhan materi, mengasuh anak, membentuk peraturan dan ketertiban keluarga, menghadirkan keseimbangan atau keadilan dalam rumah tangga, serta membantu anak bertumbuh dengan pengajaran disiplin dan kepemimpinan (Hasanah & Widuri, 2014; Lestari & Ishak, 2018). Ibu tunggal perlu memiliki kemampuan lebih untuk memenuhi seluruh peran. Kesulitan lain terjadi pada konteks sosial, ibu tunggal banyak mengalami

tekanan sosial karena terdapat stigma masyarakat Indonesia yang memandang sebelah mata seorang ibu tunggal (Sirait & Minauli, 2015). Hasil penelitian Cahyani (2016) menunjukkan bahwa ibu tunggal cenderung diremehkan oleh kebanyakan lingkungan sosial. Hal ini sejalan juga dengan fenomena yang terjadi, ibu tunggal yang ditinggal pasangan karena kematian juga mendapat stigma negatif dari masyarakat (Rubaidah, 2015). Terlepas dari penyebabnya, bagi masyarakat umum, ibu dengan status “janda”, akan tetap mendapat pandangan yang buruk dari masyarakat (Tim, 2020). Dilansir dari CNN Indonesia, terdapat kasus ibu tunggal yang menyatakan bahwa kesulitan menjadi orang tua tunggal di Indonesia akan bertambah karena pandangan masyarakat Indonesia terhadap ibu tunggal yang cenderung negatif (Rubaidah, 2015). Seperti yang terjadi pada ibu tunggal di penelitian sebelumnya, ibu tunggal perlu berhati-hati saat berelasi atau berinteraksi dengan lawan jenis karena statusnya yang merupakan seorang janda (Ariati & Wahyuningsih dalam Fatimah, 2018). Hal ini ditemukan dapat membuat ibu tunggal semakin mengalami tekanan kesedihan dan emosional (Sari dkk., 2019).

Kondisi sulit yang dialami oleh ibu tunggal membuat ibu tunggal cenderung mengalami stres secara psikologis karena munculnya pengalaman emosional dan perasaan negatif yang lebih intens (Kisworowati dalam Sari dkk., 2019; Stroebe

dalam Hasanah & Widuri, 2014). Sejalan juga dengan penelitian Turnip dan Klungsoyr (dalam Sihite & Suleeman, 2014) dikatakan bahwa ibu tunggal sebagai perempuan cenderung memiliki emosi yang lebih mudah cemas dan depresi. Emosi yang muncul ini membuat ibu tunggal merasakan kondisi yang negatif hingga merasa terpuruk (Yanti dkk., 2019).

Berdasarkan pengakuan dari ibu tunggal, akan terdapat kebiasaan hidup yang berubah dengan menjadi orang tua tunggal (Sari, n.d.). Ibu tunggal yang ditinggal pasangan karena kematian akan berada dalam fase kesepian dan lebih banyak berkompromi dengan hal-hal yang tidak dapat dipenuhi karena keterbatasannya dalam melakukan sesuatu. Keterbatasan yang ada seperti terbatas dalam berelasi dengan lawan jenis dan juga keterbatasan energi serta waktu dalam mengurus anak sekaligus bekerja (Rahayu, 2017). Ditemukan juga kondisi ibu tunggal dapat berada di titik terendah, sehingga ingin menyerah akan kehidupannya. Namun, pada akhirnya ibu tunggal tersebut memutuskan untuk bangkit kembali karena harus menghidupi anak-anaknya. Ibu tunggal yang bangkit dari keterpurukan ditemukan lebih dapat menerima kondisi dengan emosinya dan termotivasi dalam menjalani hidup (Aprilia, 2013). Berdasarkan kesulitan yang dihadapi ibu tunggal, maka ibu tunggal perlu memiliki kemampuan dalam bertahan dan bangkit kembali dari permasalahan (Muzayanah, 2020).

Kemampuan tersebut sering disebut sebagai resiliensi. Connor dan Davidson (2003) memberikan penjelasan bahwa resiliensi merupakan kemampuan atau kualitas individu dalam bertahan, bangkit, dan bertumbuh serta beradaptasi kembali dari kejadian atau kondisi sulit yang dialami. Melihat dari kondisi yang dialami oleh ibu tunggal yang ditinggalkan oleh pasangan karena meninggal, sehingga perlu merawat anak sendiri serta menjalankan dua peran orang tua untuk menghidupi keluarga, membuat ibu tunggal perlu bertahan dan memiliki kualitas untuk bangkit kembali. Kondisi ini tidaklah mudah dijalani karena adanya keterbatasan waktu dan tenaga dari ibu tunggal yang perlu melakukan setiap hal sendiri, sehingga bisa membuat ibu tunggal bergumul dan hendak menyerah.

Connor dan Davidson (2003) menyatakan bahwa resiliensi dipengaruhi oleh salah satu faktor yaitu faktor protektif internal. Menurut penelitian Sunarti dkk. (2017), faktor internal memiliki pengaruh yang cukup besar pada resiliensi, khususnya kemampuan individu yang merupakan bagian dari aspek kompetensi personal. Kompetensi personal meliputi kemampuan individu dalam mengontrol diri hingga bisa menghadapi situasi terpuruk (Connor & Davidson dalam Azzahra, 2017). Ketika ibu tunggal mampu mengoptimalkan kompetensi personalnya, maka diperkirakan ibu tunggal dapat mengontrol diri, termasuk mengontrol emosi sehingga akhirnya memiliki resiliensi yang

baik. Emosi tersebut baik negatif atau positif dapat memberi pengaruh pada tingkah laku individu, sehingga dibutuhkan kestabilan emosi bagi individu untuk dapat mengendalikan perilaku (Solekhah dkk., 2018).

Beragam kondisi yang dialami ibu tunggal mengenai kesulitan yang memunculkan emosi negatif diprediksi dapat menurunkan resiliensi dari ibu tunggal. Apabila ibu tunggal tidak bisa mengendalikan emosi, akan terdapat kecenderungan ibu tunggal menampilkan emosi negatif. Hal ini berdampak pada lingkungan sekitar yang ikut merasakan emosi negatif tersebut, sehingga kondisi membuat ibu tunggal secara khusus tidak nyaman dan sulit bertahan di kondisi tersebut. Selain itu, hal ini juga memberikan dampak buruk kepada anak, sehingga keberlangsungan hidup keluarga menjadi kurang baik (Yanti, dkk., 2019). Individu dapat memiliki kestabilan emosi ketika individu mampu meregulasi emosi dengan optimal (Khoirunnisa & Jannah dalam Pahlevi & Salve, 2018).

Regulasi emosi merupakan kemampuan individu dalam berproses untuk mengupayakan pengelolaan emosi hingga akhirnya mengekspresikan emosi terkait (Gross, 2014). Dengan kata lain, regulasi emosi membantu individu untuk mengelola emosi yang akan atau sedang dialami individu. Regulasi emosi dijabarkan menjadi dua strategi utama yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression* (Gross & John, 2003). Salah satu

sumber stimulus emosi negatif bagi ibu tunggal yang ditinggal pasangan karena kematian adalah pemikiran mengenai ketidakmampuan ibu tunggal dalam menghidupi keluarga seorang diri. Pemikiran ini memunculkan perasaan cemas dan stres (Olson dkk. dalam Nurfitri & Waringah, 2018). Melalui strategi *cognitive reappraisal*, ibu tunggal dapat menangani stimulus tersebut dengan merubah pola pikir ke arah bahwa dirinya mampu. Pemikiran ini dapat membuat ibu tunggal merasa kompeten, dengan pemikiran yang kompeten maka dia bisa bangkit dari permasalahannya. Sementara, melalui strategi *expressive suppression*, ibu tunggal dapat mengatasi stimulus tersebut dengan memodifikasi respon (Gross, 2014), seperti ketika adanya pemikiran tersebut, ibu tunggal akan merasa cemas, rasa cemas itu dapat dihadapi dengan melakukan relaksasi. Relaksasi ini membantu ibu tunggal mengatasi respon fisiologis yang muncul dari rasa cemas, sehingga ibu tunggal dapat lebih merasa tenang (Muarifah, 2019). Ketenangan yang diperoleh dapat membantu ibu tunggal mampu bangkit dari kondisi tersebut. Pada penelitian Hasanah dan Widuri (2014), ditemukan bahwa regulasi emosi pada ibu tunggal sangat diperlukan untuk mengatasi emosi negatif dari permasalahan ibu tunggal. Hal ini dikarenakan wanita cenderung mengalami emosi negatif dan positif lebih intens dibandingkan dengan pria, oleh karena itu kondisi tersebut menjelaskan mengapa regulasi emosi wanita lebih rendah

dibandingkan pria (Robinson dkk. dalam Rolston & Lloyd-Richardson, 2017). Wanita cenderung emosional dan penuh perasaan dibandingkan dengan laki-laki yang cenderung rasional dan menggunakan logika (Santrock dalam Hasanah & Widuri, 2014). Ibu tunggal sebagai wanita cukup memiliki kompleksitas dalam hal meregulasi emosi di tengah berbagai permasalahan yang dihadapinya.

Pada penelitian sebelumnya, terdapat penelitian mengenai hubungan regulasi emosi dengan resiliensi, namun berfokus pada subjek seperti siswa sekolah berasrama berbasis semi militer (Sukmaningpraja & Santhoso, 2016), mahasiswa tahun pertama (Widuri, 2012), dan remaja binaan Lembaga Pembinaan Khusus Anak kelas 1A Blitar (Magfiroh dkk., 2019). Penelitian tersebut juga berfokus pada hubungan antara regulasi emosi dengan resiliensi pada tingkat perkembangan anak atau remaja. Melihat dari permasalahan yang dialami ibu tunggal, di mana permasalahan ini dapat memicu pengalaman emosional (Hasanah & Widuri, 2014), mulai dari menghidupi keluarga sendiri, keterbatasan tenaga dan waktu, pandangan negatif masyarakat, dan kerentanan ibu tunggal sebagai wanita dalam hal emosi, membuat ibu tunggal diperkirakan perlu memiliki kemampuan untuk bertahan dan memiliki kualitas untuk bangkit kembali di tengah kondisi tersebut dengan meregulasi emosi (Rohmiyati, 2017; Hasanah & Widuri, 2014).

Maka dari itu, pada penelitian ini akan berfokus untuk mengeksplorasi pengaruh regulasi emosi, secara khusus, strategi *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression* dalam membantu ibu tunggal meningkatkan resiliensi. Sehingga hasil dari penelitian ini dapat digunakan untuk mengembangkan ilmu pengetahuan di bidang psikologi dan meningkatkan kesadaran akan seberapa besar pentingnya regulasi emosi dalam mengembangkan resiliensi pada kondisi ibu tunggal yang ditinggal pasangan karena kematian, sehingga ibu tunggal dapat lebih memiliki kesadaran akan emosinya dan mengontrol emosi tersebut.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini melibatkan 128 partisipan ibu tunggal yang tinggal di Indonesia. Ibu tunggal yang menjadi partisipan penelitian ini adalah ibu tunggal yang ditinggal pasangan oleh karena kematian, berusia 30-60 tahun, dan lamanya kematian pasangan adalah minimal 2 tahun. Penelitian ini melakukan survei kuesioner secara daring dengan menyebarkan *Google form* melalui media sosial seperti LINE, Instagram, Twitter, WhatsApp, dan Facebook. Peneliti juga melakukan kerja sama dengan beberapa komunitas ibu tunggal untuk dapat menyebarkan kuesioner di komunitas tersebut.

Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) merupakan alat ukur yang dikembangkan oleh Gross dan John (2003).

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan alat ukur ERQ yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Wijaya (dalam Lidiawati & Fransisca, 2020). Pada alat ukur ERQ terdapat 10 *item* dalam bentuk skala Likert dari 1 = “sangat tidak setuju” sampai 7 = “sangat setuju” dengan cara pengerjaan *self report questionnaire*. ERQ yang telah diadaptasi ini memiliki nilai reliabilitas *cronbach alpha* sebesar 0.79 untuk *cognitive reappraisal* dan 0.73 untuk *expressive suppression*. Alat ukur ini juga memiliki validitas yang baik. Skoring dan interpretasi hasil dari alat ukur ini dilakukan secara terpisah berdasarkan total skor setiap dimensi. Hasil uji reliabilitas pada penelitian ini menunjukkan koefisien reliabilitas sebesar 0.768 untuk *cognitive reappraisal* dan 0.672 untuk *expressive suppression*, serta hasil uji daya diskriminasi *item* menunjukkan nilai sebesar 0.342-0.653 untuk *cognitive reappraisal* dan 0.344-0.639 untuk *expressive suppression*.

Connor-Davidson *Resilience Scale* (CD-RISC) merupakan alat ukur yang dikembangkan oleh Connor dan Davidson (2003). Pada penelitian ini, peneliti menggunakan CD-RISC 25 yang terdiri dari 25 *item* dan telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Lamsinar dan Ratna (2015). CD-RISC 25 berbentuk *self report questionnaire*, yang mana di dalamnya terdapat skala likert dari 0 = “Tidak setuju” sampai 4 = “Sangat setuju”. CD-RISC 25 yang telah diadaptasi ini memiliki nilai

internal consistency sebesar 0.86, dan disertai validitas yang baik juga (Ratna, 2015). Skoring dan interpretasi hasil dari alat ukur ini dilakukan berdasarkan total skor keseluruhan, dengan interpretasi semakin tinggi skor maka semakin baik resiliensinya.

Hasil uji reliabilitas pada penelitian ini menunjukkan koefisien reliabilitas sebesar 0.908 dan nilai daya diskriminasi item sebesar 0.307-0.678.

Data dari penelitian ini dianalisis mulai dari uji normalitas dan uji korelasi *Pearson*. Setelah itu dilakukan teknik analisis uji regresi linear berganda melalui program SPSS 23 untuk mengukur seberapa besar pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat. Dilakukan juga uji korelasi parsial dalam menganalisis data demografi dan pertanyaan tambahan terhadap variabel penelitian.

Pertanyaan tambahan dibuat dalam bentuk pertanyaan terbuka mengenai (1) kesulitan apa saja yang dialami, (2) bagaimana respon ketika merasakan emosi positif maupun negatif, (3) apakah partisipan memiliki orang lain untuk menjadi teman mencurahkan pemikiran dan perasaan, (4) apakah partisipan merasa ada orang lain yang memberi perhatian lebih atau membantu partisipan, dan (5) bentuk dukungan seperti apa yang biasanya diperoleh atau dibutuhkan partisipan.

Pertanyaan ini diberikan untuk melihat dan mendukung analisa dinamika ibu tunggal pada penelitian ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Deskriptif

Penelitian memperoleh data sebanyak 128 partisipan, namun teridentifikasi satu data pencilan (*outlier*) yang disebabkan oleh karena data yang relatif ekstrim rendah. Kemudian terdapat juga satu data yang tidak memenuhi kriteria partisipan, sehingga tersisa 126 data partisipan yang dapat dianalisis. Karakteristik partisipan pada penelitian ini adalah partisipan dengan status ibu tunggal yang ditinggal pasangan karena kematian. Rata-rata usia ibu tunggal pada penelitian ini adalah 48 tahun ($SD = 6.87$, $Min = 30$, $Max = 60$), mayoritas partisipan berusia 51 tahun (11.1%), diikuti usia 48 tahun (7%), dan 49 tahun (7%). Kebanyakan partisipan pada penelitian ini beragama Kristen (55.6%), tinggal di Pulau Jawa (75.4%), pendidikan terakhir SMA/SMK (39.7%), dan status pekerjaan sebagai wirausaha (37.3%) serta karyawan swasta (23%). Ibu tunggal pada penelitian ini mayoritas memiliki anak sejumlah 2 (37.3%) dan kebanyakan tidak mendapat bantuan secara finansial dari anak (64.3%). Lamanya partisipan menjalani status sebagai ibu tunggal (durasi kematian pasangan) rata-rata sekitar 7 sampai 8 tahun ($SD = 6.28$, $Min = 2$, $Max = 42$). Sebagian besar suami dari partisipan meninggal karena sakit (81.7%), dengan mayoritas lamanya suami sakit sekitar kurang dari 6 bulan (33.3%). Mayoritas partisipan merasa adanya kesulitan dalam hal finansial (28.1%) yang diperlukan untuk biaya pendidikan anak

(5.94%) serta memenuhi kebutuhan sehari-hari (5.95%), kemudian diikuti kesulitan mengasuh anak bayi atau remaja (15.13%), dan kesulitan menjalani peran ganda (8.65%). Ketika partisipan merasa kesal, marah, atau sedih, mayoritas partisipan melakukan kegiatan agama seperti berdoa atau bernyanyi puji-pujian (34.72%), diikuti dengan menangis (18.13%), dan menenangkan diri (15.54%) dengan berdiam diri, merenung, atau menyendiri. Sementara, ketika partisipan merasa senang, gembira, atau girang, mayoritas partisipan melakukan kegiatan agama (39.92%) seperti mengucapkan syukur atau memuji Tuhan, diikuti dengan melakukan kegiatan bersama anak atau keluarga (17.39%), dan berbagi dengan orang lain (11.18%). Selain itu kebanyakan partisipan menjawab Setuju bahwa ada orang lain yang memberikan perhatian lebih atau membantu (62.7%). Mayoritas partisipan merasa mendapat bantuan dari keluarga (40.5%) seperti saudara kandung atau saudara lainnya, diikuti anak (32.5%), dan teman (19.8%). Bentuk dukungan yang diperoleh partisipan mayoritas dalam bentuk emosional (29.24%), diikuti pertemanan (18.42%), dan finansial (16.67%). Mayoritas partisipan juga menjawab Setuju bahwa ada orang lain yang dapat menjadi teman mencurahkan perasaan dan pemikiran terdalam (58,7%).

Selanjutnya, sebesar 79.7% ibu tunggal pada penelitian ini menerapkan strategi regulasi emosi *cognitive reappraisal*, 16.4% ibu tunggal menerapkan strategi *cognitive*

reappraisal, dan sisanya sebesar 3.9% partisipan menerapkan kedua strategi secara seimbang. Mayoritas ibu tunggal juga memiliki tingkat resiliensi yang termasuk dalam kategori “sedang” sebesar 68.3%, diikuti dengan kategori “tinggi” sebesar 16.7%, dan kategori “rendah” sebesar 15.1%.

Uji Hipotesis

Uji regresi diterapkan pada penelitian ini untuk menguji hipotesis penelitian (Tabel 1). Hasil analisis uji regresi terhadap 126 partisipan menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif yang signifikan dari *cognitive reappraisal* terhadap resiliensi ($r^2 = 0.183$; $F(1, 124) = 27.711$, $p = 0.000$), dengan persamaan regresi linear yaitu $Y = 45.120 + (0.880)X_1$. Di dalam hal ini, Y adalah variabel terikat yaitu resiliensi, dan X_1 adalah variabel bebas pertama yaitu *cognitive reappraisal*. Persamaan ini mengartikan bahwa setiap kenaikan satu skor *cognitive reappraisal*, kecenderungan resiliensi akan meningkat sebanyak 0.880. Kemudian terdapat juga pengaruh positif yang signifikan dari *expressive suppression* terhadap resiliensi ($r^2 = 0.086$; $F(1, 124) = 11.698$, $p = 0.001$), dengan persamaan regresi linear yaitu $Y = 63.211 + (0.647)X_2$. Dalam hal ini, Y adalah variabel terikat yaitu resiliensi, dan X_2 adalah variabel bebas kedua yaitu *expressive suppression*. Persamaan tersebut mengartikan bahwa setiap kenaikan satu skor *expressive suppression*, kecenderungan resiliensi akan meningkat sebanyak 0.647.

Tabel 1. Hasil Uji Regresi

Variabel	p-value	F	R ²	Persentase Kontribusi
<i>Cognitive Reappraisal</i> -> Resiliensi	0.000	27.771	0.183	18.3%
<i>Expressive Suppression</i> -> Resiliensi	0.001	11.698	0.086	8.6%

Tabel 2. Uji Korelasi Parsial Variabel dengan Pertanyaan Tambahan

Variabel Kontrol	Korelasi	r	p
	<i>Cognitive Reappraisal</i> <-> Resiliensi	0.427	0.000
-none-	Merasa ada orang lain untuk mencurahkan pikiran dan perasaan <-> <i>Cognitive Reappraisal</i>	0.192	0.031
	Merasa ada orang lain untuk mencurahkan pikiran dan perasaan <-> Resiliensi	0.190	0.034

Analisis Data Tambahan

Peneliti melakukan analisis tambahan mengenai korelasi antara variabel dengan beberapa data demografi dari partisipan dan pertanyaan tambahan yang diberikan. Pertama, hasil analisis korelasi parsial menunjukkan adanya korelasi positif signifikan antara *cognitive reappraisal* dan resiliensi dengan persepsi ibu tunggal mengenai adanya orang lain untuk menjadi teman mencurahkan pemikiran dan perasaan sebagai variabel kontrol ($r = 0.406$, $p = 0.000$) (Tabel 2). Kedua, pada Tabel 3 menunjukkan bahwa hasil analisis korelasi antara data demografi/pertanyaan tambahan dengan resiliensi menunjukkan adanya korelasi positif signifikan antara resiliensi dengan durasi kematian pasangan ($r = 0.233$, $p = 0.009$) dan antara resiliensi dengan persepsi ibu tunggal mengenai adanya orang lain yang memberikan perhatian ($r = 0.176$, $p = 0.048$). Ketiga, hasil analisis korelasi antara strategi *cognitive reappraisal* dengan usia menunjukkan korelasi yang positif signifikan ($r = 0.190$, $p = 0.034$). Penelitian dilaksanakan untuk melihat pengaruh regulasi

emosi terhadap resiliensi ibu tunggal yang ditinggal pasangan karena kematian. Hasil analisa pertama mengenai salah satu strategi regulasi emosi, yaitu strategi *cognitive reappraisal*.

Hasil menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari strategi *cognitive reappraisal* terhadap resiliensi ibu tunggal ($r^2 = 0.183$; $F(1, 124) = 27.711$, $p = 0.000$).

Hal ini memberi makna bahwa strategi *cognitive reappraisal* memiliki peran dalam memprediksi resiliensi ibu tunggal. Sejalan dengan penelitian sebelumnya, ditemukan bahwa strategi regulasi emosi *cognitive reappraisal* memiliki pengaruh yang signifikan pada resiliensi seorang individu (Tobe dkk., 2019). Selain itu, strategi *cognitive reappraisal* juga ditemukan memiliki kontribusi yang lebih besar (18.3%) dari pada strategi *expressive suppression* (8.6%). Penelitian Osel (2016) mendukung bahwa strategi *cognitive reappraisal* memiliki pengaruh yang lebih tinggi pada resiliensi di usia dewasa, dibanding dengan strategi *expressive suppression* (Osel, 2016).

Tabel 3. Uji Korelasi Data Demografi/Pertanyaan Tambahan dengan Variabel

Korelasi	r	p
Usia <-> <i>Cognitive Reappraisal</i>	0.427	0.000
Durasi kematian pasangan <-> Resiliensi	0.192	0.031
Merasa ada orang lain yang membantu atau memberi perhatian <-> Resiliensi	0.190	0.034

Berdasarkan penelitian ini, terdapat beberapa kesulitan yang dialami oleh ibu tunggal yang ditinggal pasangan karena kematian, diantaranya adalah sulit mendapat biaya (28.1%) untuk memenuhi kebutuhan pendidikan anak (5.94%) dan kebutuhan sehari-hari (5.95%), diikuti dengan kesulitan ibu tunggal dalam merawat anak (15.13%) khususnya ketika ibu tunggal perlu memberikan figur ayah dan juga figur ibu kepada anak, namun satu sisi ibu tunggal merasa tidak bisa menggantikan seluruh peran ayah (8.65%). Permasalahan ini menjadi stimulus yang berpotensi memunculkan emosi negatif bagi ibu tunggal, sehingga ibu tunggal akan cenderung merasa terpuruk di tengah kesulitan tersebut (Hasanah & Widuri, 2014). Oleh karena itu, ibu tunggal membutuhkan strategi regulasi emosi untuk membantunya bertahan atau bangkit dari kesulitan-kesulitan yang dialami.

Strategi *cognitive reappraisal* terbukti dapat membantu ibu tunggal tetap resilien pada kondisinya. Misalnya, ketika ibu tunggal berpikir bahwa dirinya tidak bisa menggantikan peran ayah, akan muncul perasaan cemas pada ibu tunggal. Rasa cemas ini membuat ibu tunggal larut dengan perasaan ketidakberdayaannya sehingga sulit untuk bangkit kembali (Tobe dkk., 2019). Ibu

tunggal dapat mencoba merubah pandangan dengan berpikir bahwa dirinya mampu dan bisa menjalani peran ayah dengan optimal (Elfida & Aprisandityas, 2012). Perubahan cara pandang ini membuat ibu tunggal merasakan emosi yang positif dan dapat bertahan dengan mencoba menjalani peran ayah sesuai kemampuannya.

Hasil analisa kedua mengenai strategi regulasi emosi *expressive suppression*. Hasil menunjukkan bahwa strategi *expressive suppression* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap resiliensi ibu tunggal ($r^2 = 0.086$; $F(1,124) = 11.698$, $p = 0.001$). Hal ini memberi makna bahwa strategi *expressive suppression* juga memiliki peran dalam memprediksi resiliensi seorang ibu tunggal. Penelitian Tobe dkk. (2019) juga mendukung bahwa strategi regulasi emosi *expressive suppression* memiliki pengaruh yang signifikan pada resiliensi seorang individu.

Melalui strategi *expressive suppression*, ibu tunggal dapat mencoba melakukan perubahan respon atau ekspresi ketika di-perhadapkan dengan kondisi sulit. Misalnya, ketika ibu tunggal kesulitan merawat anak, secara khusus ketika anak seringkali melakukan hal-hal yang tidak berkenan bagi ibu tunggal, perasaan kesal atau sedih serta cemas akan muncul pada ibu tunggal (Turnip

& Klungsoyr dalam Sihite & Suleeman, 2014). Ibu tunggal dapat mengatasi emosi ini dengan menampilkan respon wajah tersenyum di hadapan anak dan menyampaikan kata-kata dengan tenang. Hal ini membuat ibu tunggal mendapat respon yang baik pula dari anak karena anak melihat tampilan yang positif dari ibunya (Hundra & Septiana, 2020). Kondisi ini membantu keluarga dapat berjalan baik dan ibu tunggal mampu bertahan dan melewati kesulitan tersebut.

Secara keseluruhan, data menunjukkan bahwa nilai pengaruh dari strategi *cognitive reappraisal* terhadap resiliensi hanya sebesar 18.3%. Begitu juga dengan strategi *expressive suppression* hanya memiliki pengaruh sebesar 8.6%, dengan kata lain sebesar 73.1% merupakan pengaruh dari faktor-faktor lain, seperti dukungan sosial atau bantuan dari orang lain, keterampilan, potensi, dan keyakinan akan kemampuan diri sendiri (Naufaliasari & Andriani, 2013; Khomsah dkk., 2018). Pada konteks ibu tunggal yang ditinggal pasangan karena kematian, faktor-faktor ini sangat memungkinkan memiliki pengaruh yang besar dalam meningkatkan resiliensi ibu tunggal.

Penelitian ini menemukan beberapa penemuan yang dapat meningkatkan resiliensi dan strategi *cognitive reappraisal* pada ibu tunggal. Pertama, terdapat korelasi positif signifikan antara resiliensi dengan durasi kematian pasangan ibu tunggal. Korelasi antara *cognitive reappraisal* dengan resiliensi ibu tunggal juga semakin meningkat ketika durasi kematian pasangan semakin lama.

Dengan kata lain, semakin meningkatnya kemampuan ibu tunggal dalam menerapkan strategi *cognitive reappraisal* terhadap suatu situasi, didukung dengan bertambahnya durasi kematian pasangan, maka semakin tinggi juga resiliensinya.

Holland dan Neimeyer (dalam Rahimi dkk., 2018) menyatakan bahwa durasi kematian pasangan dapat memengaruhi kemampuan pasangan yang ditinggalkan dalam berfungsi untuk bertahan di tengah kelangsungan hidupnya. Waktu kematian pasangan yang terus berlalu terjadi bersamaan dengan penyesuaian yang dilakukan oleh ibu tunggal. Masa penyesuaian ini seiring dengan penerapan *cognitive reappraisal* yang dapat memunculkan emosi positif bagi ibu tunggal, sehingga emosi positif yang ada memungkinkan ibu tunggal bangkit kembali dan terus bertahan (Perdana & Dewi, 2015).

Kedua, terdapat korelasi yang signifikan antara strategi *cognitive reappraisal* dengan usia ibu tunggal. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin bertambahnya usia ibu tunggal seiring dengan meningkatnya strategi *cognitive reappraisal*. Penemuan ini sejalan dengan penelitian Yeung dkk. (dalam Nakagawa dkk., 2017) dan Gross (2007) yang menunjukkan bahwa semakin bertambahnya usia, kemampuan strategi *cognitive reappraisal* individu cenderung meningkat ketika diperhadapkan dengan kondisi stres. Pertambahan usia terbukti membuat ibu tunggal cenderung lebih aktif menghadapi pengalaman emosionalnya, serta berusaha

meningkatkan emosi positif dan menurunkan emosi negatif (Blanchard-Fields dkk., 2004). Ibu tunggal yang melakukan evaluasi atau merefleksikan masalahnya berpotensi memunculkan cara pandang yang baru, sehingga hal ini membantu ibu tunggal mampu bertahan atau bangkit dari permasalahan yang ada.

Ketiga, persepsi ibu tunggal mengenai adanya orang lain untuk mencurahkan pemikiran dan perasaan terdalam dapat memberikan pengaruh terhadap hubungan antara strategi *cognitive reappraisal* dengan resiliensi. Semakin meningkat kemampuan strategi *cognitive reappraisal* ibu tunggal, didukung dengan meningkatnya persepsi individu mengenai memiliki orang lain yang dapat menjadi teman mencurahkan pemikiran dan perasaannya, maka semakin tinggi juga resiliensinya. Kehadiran orang lain yang dapat diandalkan sebagai teman mencurahkan perasaan dan pemikiran bagi ibu tunggal membantu ibu tunggal dalam merubah pola pikir hingga bertahan di tengah kondisi sulitnya. Penelitian Ratnasari dan Suleeman (2017) serta Kay (2016) menunjukkan bahwa penggunaan strategi regulasi emosi yang efektif untuk mengurangi emosi negatif dan meningkatkan emosi positif menjadi penting untuk mendorong resiliensi individu, dengan hubungan interpersonal sebagai kontrol dari strategi *cognitive reappraisal*.

Keempat, terdapat korelasi yang signifikan antara resiliensi dengan persepsi ibu tunggal mengenai ada atau tidaknya orang

lain yang memberikan perhatian lebih atau membantunya selama menjadi ibu tunggal. Hasil menunjukkan bahwa semakin ibu tunggal merasa ada orang lain yang memberinya perhatian lebih atau membantunya selama menjadi ibu tunggal, maka semakin meningkat juga resiliensinya. Individu dapat lebih resilien pada situasi stres ketika individu memiliki tingkat yang tinggi dalam merasakan adanya dukungan atau bantuan dari orang lain (Taylor & Conger, 2017; Leinonen, Solantaus, & Punamaki, 2003). Pandangan bahwa ibu tunggal memiliki orang lain yang membantunya selama menjadi ibu tunggal dapat membuat ibu tunggal merasakan emosi yang positif sehingga mendukung daya tahan ibu tunggal.

Di dalam pelaksanaan penelitian, terdapat beberapa keterbatasan dan kelemahan dari penelitian, diantaranya adalah pengaruh yang diberikan dari kedua strategi regulasi emosi terhadap resiliensi masih tergolong rendah, ini menandakan bahwa terdapat faktor-faktor lain yang jauh lebih memengaruhi resiliensi ibu tunggal. Kemudian, kebanyakan data demografi yang diuji pada penelitian ini tidak menunjukkan hasil yang signifikan. Hal ini dapat dikarenakan jumlah sampel yang berbeda jauh antar setiap kelompok yang diuji. Selain itu, pengambilan data secara daring berpotensi menjadi bias seleksi partisipan, di mana terdapat beberapa ibu tunggal yang memenuhi kriteria tidak dapat mengikuti penelitian ini karena tidak memiliki akses internet.

SIMPULAN DAN SARAN

Penelitian menemukan bahwa regulasi emosi, khususnya strategi *cognitive reappraisal* dan strategi *expressive suppression* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap resiliensi pada ibu tunggal yang ditinggal pasangan karena kematian. Pengaruh dari kedua strategi regulasi emosi tersebut tergolong lemah. Walau begitu, regulasi emosi tetap memberi sumbangsih pada tinggi rendahnya resiliensi, yang mana ibu tunggal tetap membutuhkan regulasi emosi untuk mendukung resiliensi di tengah kondisi sulit. Strategi *cognitive reappraisal* terbukti memberikan peran yang lebih besar dalam meningkatkan resiliensi ibu tunggal maka dalam hal ini ketika ibu tunggal tengah menghadapi kondisi sulit atau tantangan yang membuat ibu tunggal tidak nyaman, ibu tunggal dapat mencoba untuk merubah cara berpikir atau pandangan akan situasi tersebut sehingga ibu tunggal lebih mampu untuk menghadapi dan bertahan dalam kondisi sulit tersebut.

Saran bagi ibu tunggal, ibu tunggal perlu melatih keterampilan strategi regulasi emosi *expressive suppression*, sehingga resiliensi ibu tunggal dapat lebih didukung ketika ibu tunggal mampu menerapkan setiap strategi regulasi emosi secara adaptif pada kondisi sulitnya. Selain itu, ibu tunggal juga dapat mencoba memiliki pandangan bahwa ada orang lain yang dapat membantu ibu tunggal serta dapat dijadikan teman mencurahkan pemikiran dan perasaan. Kehadiran orang lain secara positif dapat

membantu ibu tunggal bangkit atau bertahan dari situasi sulit. Bagi masyarakat umum, akan lebih baik jika mencoba memberikan perhatian atau pertolongan kepada ibu tunggal ketika diperlukan, melalui bantuan atau perhatian ini dapat membantu ibu tunggal untuk bertahan di dalam situasi atau kondisi yang mungkin tidak nyaman bagi ibu tunggal. Bagi peneliti selanjutnya dapat mencoba melihat faktor-faktor lain yang mungkin lebih memengaruhi resiliensi, seperti dukungan sosial, keterampilan, potensi, dan *self-efficacy*. Penelitian selanjutnya juga dapat mengembangkan penelitian lebih jauh mengenai persepsi ibu tunggal akan dukungan dari orang lain sebagai bentuk pendukung strategi *cognitive reappraisal* terhadap resiliensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprilia, W. (2013). Resiliensi dan dukungan sosial pada orang tua tunggal (Studi kasus pada ibu tunggal di Samarinda). *Psikoborneo*, 1(3), 157–163.
- Azzahra, F. (2017). Pengaruh resiliensi terhadap distress psikologis pada mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 5(1), 80–96.
- Badan Pusat Statistik. (2015). *Profil penduduk indonesia hasil supas 2015*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Blanchard-Fields, F., Stein, R., & Watson, T. L. (2004). Age differences in emotion-regulation strategies in handling

- everyday problems. *Journal of Gerontology*, 59b(6), 261-269.
- Cahyani, K. D. (2016). Masalah dan kebutuhan orang tua tunggal sebagai kepala keluarga. *E-Journal Bimbingan Dan Konseling Edisi 8*, 5(8), 156–163.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The connor-davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76-82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Elfida, D., & Aprisandityas, A. (2012). Hubungan antara regulasi emosi dengan kecemasan pada ibu hamil. *Jurnal Psikologi*, 8(2), 80-89.
- Fatimah, M. (2018). Strategi coping dan distorsi kognitif pada ibu tunggal di Yogyakarta. *Insight*, 20(1), 29-41.
- Gross, J. J. (2007). Emotion regulation and related processes. In S. Meyer (Eds.), *Handbook of Emotion Regulation* (pp. 7-23). New York: The Guilford Press.
- Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. In J. J. Gross (Ed.). *Handbook of Emotion Regulation* (2nd ed., pp. 3–20). New York: The 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>
- Hasanah, T. D. U., & Widuri, E. L. (2014). Regulasi emosi pada ibu single parent. *Jurnal Psikologi Integratif*, 2(1), 85–92.
- Hundra, G. F., & Septiana, E. (2020). Kontribusi regulasi emosi orang tua terhadap regulasi diri remaja melalui peran mediasi pola asuh orang tua. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 13(2), 42-62.
- Kay, S. A. (2016). Emotion regulation and resilience: Overlooked connections. *Industrial and Organizational Psychology*, 9(02), 411-415. doi:10.1017/iop.2016.31
- Khomsah, N. R., Mugiarto, H., & Kurniawan, K. (2018). Layanan konseling kelompok untuk meningkatkan resiliensi siswa. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 7(2), 46-53.
- Leinonen, J. A., Solantaus, T. S., & Punamaki, R.-L. (2003). Social support and the quality of parenting under economic pressure and workload in Finland: The role of family structure and parental gender. *Journal of Family Psychology*, 17(3), 409–418. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.17.3.409>
- Lestari, D. E., & Ishak, C. (2018). Pola asuh ayah tunggal (single father) dan pola asuh ibu tunggal (single mom) Kelurahan Bangkala kecamatan Manggala. *Jurnal Sosialisasi Pendidikan Sosiologi-FIS UNM*, 24–29.
- Lidiawati, K. R., & Fransisca, T. (2020). Pengaruh adult attachment terhadap strategi regulasi emosi pada mahasiswa

- perantau di universitas x. *Jurnal Psikologi Talenta*, 6(1), 89-100. <https://doi.org/10.26858/talenta.v6i1.13455>
- Magfiroh, A. L., Sarwindah, D., & Kusumandari, R. (2019). Hubungan antara regulasi emosi dengan resiliensi pada remaja binaan lembaga pembinaan khusus anak kelas 1a Blitar. *Universitas 17 Agustus Repository*, 000(September), 89.
- Muarifah, A. (2019). *Modul pelatihan regulasi emosi untuk menurunkan perilaku kekerasan orang tua terhadap anak*. Program Studi PG PAUD Universitas Ahmad Dahlan. <http://eprints.uad.ac.id/21301/1/MODUL.pdf>
- Muzayanah, A. (2020). Dinamika resiliensi pada single mother pasca kematian pasangan. *Jurnal Psikologi*, 1–10.
- Nakagawa, T., Gondo, Y., Ishioka, Y. L., & Masui, Y. (2017). Age, emotion regulation, and affect in adulthood: The mediating role of cognitive reappraisal. *Japanese Psychological Research*, 59(4). Doi: 10.1111/jpr.12159
- Naufaliasari, A., & Andriani, F. (2013). Resiliensi pada wanita dewasa awal pasca kematian pasangan. *Jurnal Psikologi Industri dan Organisasi*, 2(2), 264–269.
- Nurfitri, D., & Waringah, S. 2018. Ketangguhan pribadi orang tua tunggal: Studi kasus pada perempuan pasca kematian suami. *Gajah Mada Journal of Psychology* 4(1),11-24.
- Osel, T. (2016). *Exploring the relationship between emotion regulation and stress resilience: Is there an impact on the occurrence of depression and anxiety in adults?* [Thesis, University of Reading]. Doi: 10.13140/RG.2.2.17333.63208
- Pahlevi, G. R., & Salve, H. R. (2018). Regulasi emosi dan resiliensi pada mahasiswa merantau yang tinggal di tempat kos. *Jurnal Psikologi*, 11(2), 180–189. <https://doi.org/10.35760/psi.2018.v11i2.2263>
- Perdana, D. P. & Dewi, K. (2015). Hidup terus berlanjut: Pergulatan emosi pada wanita karir yang ditinggal mati suami. *Jurnal Empati*, 4(2), 1-7.
- Rahayu, A. S. (2017). Kehidupan sosial ekonomi single mother dalam ranah domestik dan publik. *Jurnal Analisa Sosiologi*, 6(1), 82–99. <https://doi.org/10.20961/jas.v6i1.18142>
- Rahimi, R., Lukman, Z. M., Azlini, C., Normala, R., Kamal, M. Y. (2018). Factors identification of rising a resilience among single mother: A case study in Felda Chini and Felda Jengka, Pahang, Malaysia. *International Journal of Research and Innovation in Social Science [IJRISS]*, 2(12), 413-417.
- Ratna, J. M. J. (2015). *The impact of an antenatal resilience and optimism workshop on postnatal depressive symptoms*.

- https://espace.curtin.edu.au/bitstream/20.500.11937/865/2/228296_Ratna2015.pdf
- Ratnasari, S. & Suleeman, J. (2017). Perbedaan regulasi emosi perempuan dan laki-laki di perguruan tinggi. *Jurnal Psikologi Sosial*, 15(1), 35-46. [10.7454/jps.2017.4](https://doi.org/10.7454/jps.2017.4)
- Rohmiyati, Y. (2017). Studi komparasi kebutuhan informasi kepala keluarga pria dan wanita. *Anuva*, 1(2), 101–109. <https://doi.org/10.14710/anuva.1.2.101-109>
- Rolston, A., & Lloyd-Richardson, E. (2017). What is emotion regulation and how do we do it. *Cornell Research Program on Self-Injury and Recovery*, 1–5. <http://www.selfinjury.bctr.cornell.edu/research/resources/what-is-emotion-regulationsinfo-brief.pdf>
- Rubaidah, S. (2015, Januari 23). Stigma buruk janda. *Institut Kapal Perempuan*. <https://kapalperempuan.org/stigma-buruk-janda/>
- Sari, I. P., Ihdil, I., & Yendi, F. M. (2019). Resiliensi pada single mother setelah kematian pasangan hidup. *Schoulid: Indonesian Journal of School Counseling*, 4(3), 78. <https://doi.org/10.23916/08411011>
- Sari, N. L. (n.d.). Perjuangan single parent tidaklah mudah, ibu ini berbagi pengalamannya. *The Asianparent Indonesia*. <https://id.theasianparent.com/perjuangan-single-parent>
- Sihite, L. M. & Suleeman, J. (2014). Hubungan antara resiliensi dan nilai pada pengungsi halmahera di Bitung. <http://lontar.ui.ac.id/detail?id=20387762&lokasi=lokal>
- Sirait, N. Y. D., & Manauli, I. (2015). Hardiness pada single mother. *Jurnal Diversita*, 1(2), 28–38.
- Solekhah, A. M., Atikah, T. P., & Istiqomah, M. (2018). Faktor-faktor yang mempengaruhi sikap empati terhadap perilaku prososial pada anak Sekolah Dasar. In Prosiding Seminar Nasional “Penguatan Pendidikan Karakter Pada Siswa Dalam Menghadapi Tantangan Global”. Prosiding Seminar Nasional Kudus: Universitas Muria Kudus.
- Sukmaningpraja, A., & Santhoso, F. H. (2016). Peran regulasi emosi terhadap resiliensi pada siswa sekolah berasrama berbasis semi militer. *Gadjah Mada Journal of Psychology*, 2(3), 184. <https://doi.org/10.22146/gamajop.36944>
- Sunarti, E., Islamia, I., Rochimah, N., & Ulfa, M. (2017). Pengaruh faktor ekologi terhadap resiliensi remaja. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 10(2), 107–119. <https://doi.org/10.24156/jikk.2017.10.2.107>
- Tim, T. (2020). Menyoroti stigma janda di tengah pandemi corona. *CNN Indonesia*. <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20200623125946-284-516429/menyoroti-stigma-janda-di-tengah-pandemi-virus-corona>

- Taylor, Z. E., & Conger, R. D. (2017). Promoting strengths and resilience in single- mother families. *Child Development*, 88(2), 350–358. <https://doi.org/10.1111/cdev.12741>
- Tobe, H., Sakka, M., & Kamibeppu, K. (2019). The efficacy of a resilience-enhancement program for mothers in Japan based on emotion regulation: study protocol for a randomized controlled trial. *BMC Psychology*, 7(1), 1-7. <https://doi.org/10.1186/S40359-019-0344-6>
- Widuri, E. L. (2012). Regulasi emosi dan resiliensi pada mahasiswa tahun pertama. *Humanitas: Indonesian Psychological Journal*, 9(2), 147. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v9i2.341>
- Yanti, R. H., Novianti, R., & Puspitasari, E. (2019). Pengaruh regulasi emosi single mother terhadap penerimaan diri pada anak se-kecamatan Rumbai Kota Pekanbaru. *Kindergarten: Journal of Islamic Early Childhood Education*, 2(1), 35–57.