

DINAMIKA RESILIENSI *SINGLE MOTHER* DALAM MENGHADAPI DISREGULASI EMOSI DAN
TANTANGAN KEMANDIRIAN REMAJASakhua Basya Arruhma¹, Septi Gumindari²^{1, 2, 3} Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebonsakhuabasya@gmail.com , septigumindari@uinssc.ac.id

Abstrak

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang ditandai oleh perubahan emosi yang dinamis serta meningkatnya tuntutan kemandirian dalam kehidupan sehari-hari, yang dalam pelaksanaannya sering menimbulkan tantangan tersendiri dalam proses pengasuhan, khususnya pada keluarga single mother. Penelitian ini bertujuan untuk (1) mengidentifikasi bentuk disregulasi emosi pada remaja, (2) mendeskripsikan tantangan kemandirian remaja, (3) menggambarkan pengalaman single mother dalam proses pengasuhan, dan (4) mengkaji strategi resiliensi yang digunakan dalam menghadapi tekanan pengasuhan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data melalui wawancara mendalam dan observasi terhadap satu orang single mother yang memiliki anak remaja berusia 15-16 tahun di Desa Sadawangi, Kabupaten Majalengka. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) remaja mengalami disregulasi emosi yang ditandai dengan perubahan suasana hati yang tidak stabil, mudah marah, menangis, serta kecenderungan menghindari komunikasi ketika menghadapi masalah; (2) remaja masih mengalami kesulitan dalam mengembangkan kemandirian, terutama dalam pengambilan keputusan dan pelaksanaan tanggung jawab sehari-hari; (3) single mother menghadapi tantangan pengasuhan berupa peran ganda sebagai pencari nafkah dan pengasuh utama yang menimbulkan kelelahan fisik dan emosional serta kecemasan terhadap perkembangan anak; dan (4) strategi resiliensi yang digunakan meliputi pengendalian emosi, komunikasi yang adaptif dengan anak, serta pemanfaatan dukungan sosial dari keluarga dan orang terdekat. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa resiliensi dan dukungan emosional memiliki peran penting dalam menjaga keberlangsungan fungsi pengasuhan pada keluarga single mother.

Kata kunci: *resiliensi, single mother, disregulasi emosi, kemandirian remaja, dan pengasuhan.*

Article History

Received: Juli 2026

Reviewed: Juli 2026

Published: Juli 2026

Plagiarism Checker No 77

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

PENDAHULUAN

Dalam perjalanan hidup manusia, fase remaja sering kali digambarkan sebagai sebuah jembatan yang riuh dan rapuh. Di dalam kehidupan sehari-hari, tidak sedikit orang tua yang kerap merasa kebingungan, lelah, atau bahkan merasa kesulitan saat berhadapan dengan perubahan emosi anak remajanya. Fase perkembangan ini bukan hanya sekadar pergantian angka usia, melainkan sebuah periode transisi yang besar. Pada tahap inilah seorang anak mengalami transformasi fisik yang asing bagi dirinya sendiri, pergeseran peran sosial, pertahanan emosional, hingga struktur cara berpikir yang mulai berkembang menuju kedewasaan (Hundra & Septiana, 2020). Perubahan-perubahan yang datang ini memaksa remaja untuk mulai memahami siapa sebenarnya diri mereka, mencari identitas atau jati dirinya, serta

mencoba menentukan berbagai macam pilihan di dalam hidupnya. Pada saat proses perjalanan mencari jati diri ini, psikologis remaja mulai menginginkan adanya suatu kebebasan dan enggan untuk terus-menerus bergantung sepenuhnya kepada orang tua. Mereka ingin dianggap mampu, diakui bisa mengambil keputusan sendiri, memiliki ruang pribadi, serta mulai berani dalam menyuarakan pendapat yang kerap akan menjadi sebuah konflik dalam keluarga. Banyak remaja yang sebenarnya masih merasakan kebingungan dan kecemasan yang hebat ketika mereka benar-benar harus menghadapi masalah nyata atau menentukan pilihan hidup secara mandiri tanpa dibantu oleh orang tuanya (Goagoses et al., 2023).

Ketika mengamati situasi yang nyata, fenomena ketidakstabilan emosi ini terjadi dalam realitas keseharian yang jauh lebih kompleks yang terjadi pada sebuah keluarga orang tua tunggal. Peneliti menemukan sebuah kasus yang nyata pada seorang *single mother* di di desa Sadawangi, Lemasugih yang sedang berjuang membesarkan anak remajanya yang berusia 15-16th. Usia tersebut merupakan pertengahan masa remaja di mana pada fase ini anak mulai mencari identitas diri dan benturan emosi sedang berada di puncaknya. Berdasarkan hasil wawancara awal dengan subjek *single mother* tersebut, partisipan mengungkapkan partisipan sering kali merasa lelah ketika harus menghadapi suasana hati anaknya yang cepat berubah, sering mengunci diri di dalam kamar, susah bercerita, masih sering kali kebingungan dan susah sekali bertanggung jawab atas keputusan yang anaknya ambil. Masalah yang nyata di dalam rumah tangga ini menjadi berlipat ganda karena sang ibu harus berjuang sendirian tanpa adanya kehadiran pasangan hidup setelah sang suami meninggal dunia. Ibu harus memikul beban ganda yang sangat berat dalam waktu bersamaan yakni sebagai pencari nafkah tunggal demi keberlangsungan hidup, sekaligus sebagai pengasuh anaknya. Beban yang dipikul begitu banyak ini memicu terjadinya kelelahan emosional dan stres pengasuhan yang tinggi pada diri ibu, dan pada akhirnya membuat komunikasi di dalam rumah sering kali kurang efektif (Lidiawati et al., 2024). Akibatnya, ketidakstabilan emosi anak usia remaja ini dapat memicu terjadinya konflik interpersonal, perilaku impulsif, serta risiko pengambilan keputusan yang kurang matang dalam aktivitas kesehariannya (Hundra & Septiana, 2020; Dwistia et al., 2025).

Penelitian terdahulu yang telah dilakukan oleh Yurianti (2024), bahwa penelitian tersebut berfokus untuk mengeksplorasi kualitas komunikasi dalam keluarga di Indonesia serta pengaruhnya terhadap perkembangan emosi dan tingkat kemandirian yang dimiliki oleh remaja. Melalui pendekatan yang digunakannya, ditemukan bahwasannya komunikasi yang terbuka dan penuh penerimaan dari orang tua membantu remaja merasa aman dalam menyampaikan kegundahan yang ada di hatinya. Kesamaan antara penelitian Yurianti (2024) dengan penelitian yang penulis lakukan adalah sama-sama membedah topik mengenai komunikasi keluarga dan proses kemandirian pada diri remaja. Tetapi terdapat perbedaan mendasarnya yang terletak pada subjek pengasuhan yang digali, jika Yurianti (2024) menguraikan konteks hubungan remaja pada keluarga dengan struktur yang utuh, maka penelitian penulis secara spesifik ingin menyelami lebih dalam mengenai dinamika yang terjadi pada keluarga *single mother*.

Penelitian terdahulu yang kedua dikaji oleh Lidiawati et al. (2024) dalam studi ini lebih menyoroti aspek stres pengasuhan, tekanan psikologis, serta kapasitas resiliensi yang ada pada kehidupan para *single mother*. Hasil penelitiannya menerangkan bahwasannya kemampuan untuk bangkit (resiliensi) sangat membantu ibu tunggal untuk tetap menjalankan peran pengasuhannya meskipun batinnya berada di bawah tekanan peran ganda dan keterbatasan dukungan sosial. Kesamaan riset tersebut dengan penelitian penulis adalah sama-sama mengangkat kisah dan kapasitas resiliensi pada figur ibu tunggal (*single mother*), dan perbedaan yang nyata terletak pada sudut pandang analisisnya yakni penelitian yang dilakukan oleh Lidiawati et al. (2024) cenderung melihat resiliensi sebagai kapasitas personal yang berdiri sendiri pada diri ibu, sedangkan penelitian penulis memposisikan resiliensi ibu tersebut sebagai hal memengaruhi respon disregulasi emosi yang ditunjukkan oleh anak remajanya.

Penelitian terdahulu yang ketiga adalah hasil dari Haspari & Anggara (2024) yang berjalan selaras dengan pemikiran Sari & Indrawati (2020), di mana mereka ini meneliti tentang hubungan lingkungan keluarga *single parent* terhadap perkembangan psikologis anak. Hasil penelitian tersebut lebih menekankan bahwa kemampuan bertahan hidup keluarga *single mother* tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal individu ibu, melainkan sangat bergantung pada hadirnya dukungan sosial serta jalinan emosional yang erat di dalam keluarga. Kesamaan dengan penelitian penulis adalah keduanya menggarisbawahi pentingnya lingkungan keluarga dalam membangun kemampuan beradaptasi di tengah situasi sulit. Sementara perbedaannya, penelitian-penelitian tersebut belum mengeksplorasi secara lebih mendalam mengenai bagaimana bentuk strategi *coping* (Izah, 2023; Salman, 2025) dan tantangan kemandirian remaja.

Hasil telaah yang mendalam dari ketiga penelitian terdahulu terdapat celah riset (*research gap*) yang nyata yang dimana kajian mengenai disregulasi emosi remaja, kemandirian, dan resiliensi *single mother* selama ini umumnya masih dikaji secara terpisah saja. Hal baru yang terdapat pada penelitian ini adalah mengkaji secara bersamaan ketiga aspek tersebut dalam konteks studi kasus tunggal pada keluarga *single parent* (Sari & Indrawati, 2020; Hundra & Septiana, 2020; Yasin & Imaddudin, 2020; Lubis dkk., 2025). Peneliti sangat meyakini bahwa bentuk disregulasi emosi anak remaja, tantangan kemandiriannya, dan cara sang ibu bertahan (resiliensi) adalah hal yang saling memengaruhi dan tidak dapat dipisahkan.

Maka oleh sebab itu, penelitian ini bertujuan diantaranya untuk (1) mengidentifikasi bentuk disregulasi emosi pada remaja dalam keluarga *single mother*, (2) mendeskripsikan apa tantangan kemandirian yang dialami remaja, (3) menggambarkan pengalaman *single mother* dalam proses pengasuhan, serta (4) menganalisis strategi resiliensi yang digunakan oleh *single mother* dalam menghadapi tekanan pada proses pengasuhan. Adapun manfaat penelitian ini yaitu diharapkan dapat memberikan kontribusi secara teoritis dalam kajian psikologi perkembangan, serta secara praktis menjadi masukan bagi orang tua tunggal, pendidik, dan konselor dalam mendampingi perkembangan anak remaja.

METODE PENELITIAN

Kajian penelitian ini melalui metode kualitatif deskriptif dengan teknik wawancara. Merujuk pada pandangan Bungin dalam Humayra et al. (2025), ragam pendekatan ini diambil guna menyelami dan memotret suatu fenomena berdasarkan realitas nyata di lapangan. Melalui pendekatan kualitatif ini, peneliti dapat mengurai secara leluasa pengalaman hidup, cara pandang, hingga pola keseharian yang dilalui oleh partisipan, sehingga dinamika yang diteliti mampu dipaparkan secara utuh dalam bentuk deskripsi naratif yang bermakna (Fadli, 2021). Penelitian ini dilaksanakan langsung di lingkungan tempat tinggal partisipan yang bertempat di Desa Sadawangi, Kecamatan Lemahsugih, Kabupaten Majalengka, Provinsi Jawa Barat. Pengumpulan data lapangan ini diselenggarakan pada hari Sabtu, 1 Mei 2026, yang dimulai sejak pukul 09.46 WIB hingga selesai.

Penelitian yang dilakukan ini menggunakan dua jenis sumber data, yakni data primer dan data sekunder. Data primer dihimpun secara langsung melewati proses wawancara mendalam (*in-depth interview*) selama kurang lebih 90 menit bersama 1 (satu) orang partisipan utama, yaitu seorang *single mother* (ibu tunggal) yang menetap di lokasi tersebut. Pemilihan partisipan tunggal ini dilakukan secara sengaja berdasarkan teknik *purposive sampling* (Bungin, 2020), dengan menetapkan tiga kriteria utama, yaitu (1) Seorang ibu yang menjalankan peran ganda

pengasuhan secara mandiri karena ditinggal meninggal oleh suaminya, (2) Memiliki anak kandung yang sedang berada di fase perkembangan remaja berusia 15-16 tahun, (3) Bersedia secara terbuka serta sukarela membagikan pengalaman hidupnya. Melalui wawancara yang dilakukan secara mendalam, peneliti dapat memperoleh banyak data berdasarkan pengalaman langsung yang dirasakan oleh partisipan itu sendiri.

Partisipan ini dipilih karena berperan langsung sebagai aktor utama dalam menghadapi letupan emosi (*disregulasi emosi*) serta mendampingi tantangan kemandirian anak remajanya tersebut dalam kehidupan sehari-hari (Putri & Murhayati, 2025). Sementara itu, data sekunder dirangkai melalui metode observasi pada hari dan lokasi yang sama, untuk melihat situasi, interaksi nyata, serta kondisi lingkungan yang mewarnai keseharian partisipan (Rijali, 2019).

HASIL PENELITIAN

Partisipan yang ada dalam kajian penelitian ini merupakan seorang *single mother* inisial TN berusia sekitar 39-40th yang ditinggal meninggal oleh suaminya dan memiliki anak remaja perempuan berusia 15-16th. Setelah kepergian suaminya, partisipan ini harus menjalani peran sebagai ibu dan kepala keluarga. Pada aktivitas kesehariannya, partisipan hanya bekerja sebagai guru untuk memenuhi kebutuhan keluarganya, akan tetapi partisipan senantiasa hadir dalam proses perkembangan anak remajanya. Hasil wawancara yang telah dilakukan, telah terlihat bagaimana partisipan ini menghadapi berbagai tantangan pada saat proses pengasuan, terutama yang berkaitan dengan kondisi emosional sang anak, perkembangan kemandirian, serta tekanan yang muncul karena adanya peran ganda yang partisipan jalani.

1. Bentuk disregulasi emosi remaja

Dari hasil penggalian data di lapangan, ditemukan beberapa bentuk konkret dari ketidakmampuan remaja dalam mengelola serta mengarahkan emosi *negatifnya* secara adaptif. Bentuk-bentuk disregulasi emosi tersebut dijabarkan ke dalam sub-analisis berikut.

a. Perilaku Menarik Diri dan Memendam Perasaan (*Sulk and Withdrawal*)

Berdasarkan cerita yang dipaparkan oleh partisipan, terlihat bahwasannya remaja masih seringkali mengalami kesulitan pada saat mengelola emosi. Partisipan menceritakan bahwa anaknya sering mengalami perubahan emosi yang tidak stabil yang terkadang membuat ia sulit dalam mengendalikan perasaannya ketika sedang mengalami suatu permasalahan. Menurut partisipan, kondisi yang dialami anaknya itu sering muncul pada saat anak merasakan kecewa, anaknya tidak merasa dipahami, atau saat memiliki suatu masalah dengan lingkungan sosialnya. Anaknya itu menunjukkan respons emosional berupa penarikan diri secara sosial dan verbal dari ibunya. Remaja cenderung sangat menghindari komunikasi serta memilih menyendiri di dalam kamar.

“Kalau lagi marah teteh jadi banyak diam, mukanya cemberut banget terus susah diajak ngobrol,” ujar partisipan (Wawancara mendalam dengan ibu TN, di Desa Sadawangi, Sabtu, 1 Mei 2026, Pukul 10.00 WIB)

Kutipan di atas terlihat bahwasannya bentuk disregulasi emosi pada remaja dalam kasus ini tidak mewujudkan dalam bentuk ledakan amarah verbal yang agresif, melainkan melalui mekanisme pertahanan pasif-agresif (perahanan diri) berupa perilaku bungkam, diam (*silent treatment*). Respon dari memendam perasaan ini menyulitkan orang tua tunggal (*single mother*) dalam menjalin komunikasi yang menyentuh sisi psikologis anak secara lembut.

b. Sikap Menutup Diri dan Hambatan Komunikasi

Perilaku menarik diri ini pada akhirnya menciptakan jarak emosional yang memisahkan anak dan ibunya. Remaja lebih memilih untuk mengunci diri di kamar dan

membatasi interaksi, sehingga mereka hanya keluar untuk memenuhi kebutuhan fisik ataupun beribadah saja.

“Ibu suka bingung harus gimana menghadapi teteh karena kalau ada masalah teteh suka milih diem sendiri di kamar.” (Wawancara mendalam dengan ibu TN, di Desa Sadawangi, Sabtu, 1 Mei 2026, Pukul 10.00 WIB)

Kondisi ini menunjukkan bahwa ketika remaja mengalami kesulitan didalam mengelola emosinya, mereka merasa bahwa mengurung diri di kamar adalah satu-satunya cara aman untuk menenangkan batin. Tetapi, sikap menutup diri ini justru membuat *single mother* merasa kebingungan dan kehilangan arah. Ibu kesulitan untuk memahami apa yang sebenarnya sedang dirasakan oleh anaknya karena tidak ada ruang komunikasi di antara mereka.

c. Perubahan Suasana Hati yang Spontan (*Mood Swings*)

Perubahan emosional pada remaja bisa terjadi secara spontan dan tiba-tiba tanpa adanya pemicu yang jelas. Menurut partisipan, perubahan emosional pada anaknya itu terkadang terjadi secara spontan dan tiba tiba. Suatu waktu partisipan menjelaskan anaknya sedang baik baik saja, ceria, tapi beberapa saat kemudian bisa berubah menjadi lebih sensitif dan gampang sekali untuk tersinggung. Hal ini membuat partisipan harus lebih extra dan berhati hati pada saat menghadapi anaknya, berbicara dengan anaknya agar tidak memperburuk suasa hati yang dirasakan oleh anak partisipan. Selain itupun, partisipan menceritakan bahwa anaknya terkadang tiba tiba menangis sendiri karena terlihat dari mata sembabnya, akan tetapi sang anak sangat enggan untuk menceritakan dan menjelaskan perasaan yang dirasakannya. Situasi itulah yang membuat partisipan merasa sedih sekaligus merasa khawatir karena anaknya itu belum sepenuhnya terbuka pada partisipan.

“Teteh kadang tiba-tiba keliatan abis nangis, pas ibu tanya jawabannya gak apa-apa” Ujar partisipan (Wawancara mendalam dengan ibu TN, di Desa Sadawangi, Sabtu, 1 Mei 2026, Pukul 10.00 WIB).

Ketidakstabilan emosi yang seperti *roller coster* ini mengonfirmasi adanya disregulasi emosi internal di mana remaja mengalami badai perasaan yang tidak mampu ia ungkapkan kepada orang tuanya. Keengganan untuk berbagi beban emosional ini memicu rasa sedih sekaligus kekhawatiran yang mendalam bagi *single mother* mengenai kondisi kesehatan mental sang anak.

2. Tantangan Kemandirian Remaja

Selain dari permasalahan emosi, hasil wawancara yang telah dilaksanakan menunjukan bahwasannya remaja masing merasa kesulitan dalam mengembangkan jiwa kemandiriannya. Partisipan menjelaskan bahwa anaknya itu masih bergantung pada dirinya ketika mengambil sebuah keputusan, bahkan hal-hal sederhana pada kehidupan sehari-haripun. Tantangan-tantangan kemandirian remaja ini terbagi menjadi beberapa bentuk, yaitu

a. Keraguan dan Ketergantungan Pengambilan Keputusan (*Indecisiveness*)

Terkadang remaja seringkali masih merasa kesulitan dalam mengembangkan jiwa kemandiriannya. Partisipan menjelaskan bahwa anaknya masih sangat bergantung pada

dirinya ketika mengambil sebuah keputusan, bahkan untuk hal-hal sederhana sekalipun dalam kehidupan sehari-hari.

“Kalau ada suatu hal teteh masih suka plin-plan dan minta pendapat ibu walaupun itu hal kecil dan sederhana”. Ujar partisipan (Wawancara mendalam dengan ibu TN, di Desa Sadawangi, Sabtu, 1 Mei 2026, Pukul 10.00 WIB).

Kutipan diatas sudah bisa terlihat dan membuktikan bahwa keinginan kuat di dalam diri remaja untuk mandiri ternyata belum sejalan dengan rasa percaya diri yang matang. Remaja sebenarnya didera rasa cemas akan berbuat salah atau memicu masalah baru di masa depan. Akibat rasa takut tersebut, ia memilih mencari rasa aman dengan selalu bersandar pada persetujuan dan keputusan dari ibunya.

b. Ambivalensi Peran dan Ketidakstabilan Kemandirian Emisional

Tantangan berikutnya ini muncul dalam bentuk ambivalensi sikap, partisipan menjelaskan bahwa anaknya terkadang merasa bahwa dirinya itu sudah cukup dewasa dan bisa mampu untuk bertanggung jawab, tetapi pada kenyataannya ketika menghadapi kesulitan atau situasi yang tidak sesuai harapan, remaja masih kembali meminta bantuan dan dukungan dari ibunya.

“Kadang teteh ngerasa udah bisa apa-apa sendiri, tapi waktu ada masalah masih balik lagi buat nyari bantuan ke ibu.” Ujar partisipan (Wawancara mendalam dengan ibu TN, di Desa Sadawangi, Sabtu, 1 Mei 2026, Pukul 10.00 WIB).

Kutipan wawancara diatas memperlihatkan terhadap proses kemandirian emosional remaja yang masih naik turun. Remaja berada dalam fase peralihan yang membingungkan, di satu sisi, ada dorongan yang kuat di dalam dirinya untuk bebas bertindak demi menunjukkan bahwa dirinya bisa dan sudah dewasa. Namun di sisi lain, saat merasa terdesak oleh persoalan hidup, batinnya tetap rapuh dan masih sangat membutuhkan ibunya sebagai tempat bersandar dan pelindung yang aman.

c. Kelemahan Regulasi Diri (*Self-Management*) dan Kebiasaan Menunda

Selain pada pengambilan sebuah keputusan, partisipan juga mengungkapkan bahwa anaknya masih perlu diingatkan mengenai tanggung jawabnya pada kehidupan sehari-hari, pada saat setiap belajar, membantu pekerjaan rumah yang partisipan berikan pada sang anak, dan juga pada saat mengatur waktu. Menurut yang partisipan, anaknya masih sering menunda nunda pekerjaan dan lebih banyak menghabiskan waktunya dengan bermain *smartphone* saja dibandingkan menyelesaikan kewajibannya terlebih dulu.

“Kalau si teteh nggak diingetin kadang suka nunda-nunda tugas atau pekerjaan rumah yang ibu suruh.” Ujar partisipan (Wawancara mendalam dengan ibu TN, di Desa Sadawangi, Sabtu, 1 Mei 2026, Pukul 10.00 WIB)

Kebiasaan menunda pekerjaan tersebut menunjukkan bahwa kemampuan mengatur diri (*self-management*) dan disiplin diri pada remaja itu masih dalam proses perkembangan. Remaja belum sepenuhnya untuk mampu menentukan prioritas antara kewajiban dan aktivitas yang disukai olehnya. Maka dari itu, partisipan masih sangat perlu memberikan pengawasan dan pendampingan agar anaknya dapat menjalankan tanggung jawab secara lebih konsisten.

3. Dinamika Pengasuhan Pada *Single Mother*

Menjalankan hari-hari menjadi peran tunggal pasca berpulangnya suami (kepala keluarga) menimbulkan adanya benturan dinamika yang cukup kompleks yang dirasakan oleh partisipan seperti kelelahan pada fisik, adanya peran ganda, hingga kecemasan psikologisnya. Partisipan harus menjalankan dua peran sekaligus, yaitu sebagai pengasuh anak dan pencari nafkah keluarga. Kondisi ini membuat partisipan memiliki tanggung jawab yang cukup besar dalam memenuhi kebutuhan keluarga sekaligus mendampingi proses perkembangan anak remajanya.

a. Tekanan Peran Ganda (*Dual-Role Strain*) dan Kelelahan Fisik-Emosional

Setelah partisipan ditinggal meninggal oleh sang suami, partisipan harus memikul beban kerja ganda, yakni sebagai pengasuh utama sekaligus menjadi pencari nafkah tunggal demi keberlangsungan hidup bersama anaknya. Partisipan bekerja sebagai guru PAUD dan guru di Madrasah Riyadhul Huda.

"Ibu harus kerja dari pagi sampai sore, terus habis itu harus tetap ngasuh dan mengawasi anak juga, jadi ibu suka merasa capek sekali," ujar partisipan (Wawancara mendalam dengan ibu TN, di Desa Sadawangi, Sabtu, 1 Mei 2026, Pukul 10.00 WIB)

Aktivitas yang dijalani dari pagi hingga sore hari tanpa adanya pasangan hidup untuk berbagi peran membuat partisipan seringkali merasakan kelelahan, baik secara fisik maupun emosional. Meski seperti itu, partisipan tetap berusaha meluangkan waktu untuk memperhatikan kondisi anak, mendengarkan cerita anak, serta memastikan kebutuhan sang anak tetap terpenuhi dengan baik.

Partisipan juga menceritakan bahwasannya dalam membagi waktu antara pekerjaan dan pengasuhan bukanlah suatu hal yang mudah. Setelah partisipan menyelesaikan semua pekerjaannya, ia masih harus menjalankan berbagai tanggung jawab di rumah. Terkadang situasi ini menimbulkan rasa lelah fisik karena seluruh tanggung jawab harus dijalani sendiri tanpa kehadiran pasangan yang dapat berbagi peran di dalam keluarga.

b. Kecemasan terhadap Pengaruh Lingkungan Sosial dan Penurunan Keterbukaan Anak

Menurut partisipan, masa remaja merupakan fase yang cukup sangat menantang bagi partisipan, karena pada fase ini anak mulai memiliki keinginan sendiri, lebih banyak berinteraksi dengan teman sebaya, serta mulai mengenal lingkungan sosial yang lebih luas. Kondisi tersebut membuat partisipan merasa perlu memberikan perhatian dan pengawasan yang lebih agar sang anak tidak terpengaruh oleh lingkungan yang kurang baik. Partisipan juga mengaku bahwa ia sering merasa khawatir terhadap perubahan perilaku sang anak seiring bertambahnya usia. Salah satu kekhawatiran yang sering muncul yaitu ketika sang anak mulai menyembunyikan sesuatu atau tidak lagi terbuka kepada dirinya.

"Ibu suka takut kalau teteh sudah berani bohong sama ibu," ujar partisipan (Wawancara mendalam dengan ibu TN, di Desa Sadawangi, Sabtu, 1 Mei 2026, Pukul 10.00 WIB)

Kekhawatiran akan ketidakjujuran anak ini bersumber dari ketakutan partisipan jika anak mulai menyembunyikan sesuatu dan terpengaruh oleh lingkungan luar. Maka dari itu, di tengah keterbatasan energinya, partisipan tetap dituntut secara psikologis untuk

membangun relasi yang hangat agar sang anak tetap merasa nyaman untuk terus terbuka kepadanya.

c. Perasaan Gundah Terkait Ketiadaan Figur Ayah (*Fatherless Background*)

Hasil wawancara dengan partisipan juga mengungkapkan adanya perasaan gundah gulana atau sedih ketika melihat sang anak harus menjalani masa remaja tanpa kehadiran sosok ayah di dalamnya. Partisipan menyadari bahwa fase remaja ini merupakan periode yang penting dalam pencarian jati diri, sehingga terkadang muncul perasaan khawatir apakah dirinya mampu untuk memenuhi kebutuhan emosional anak seorang diri.

"Walaupun capek, ibu tetap berusaha nemenin anak supaya anak ibu nggak merasa sendiri meskipun tidak ada peran bapaknya." ujar partisipan (Wawancara mendalam dengan ibu TN, di Desa Sadawangi, Sabtu, 1 Mei 2026, Pukul 10.00 WIB)

Perasaan gundah gulana tersebut mendorong motivasi partisipan untuk memberikan perhatian, kasih sayang, dan dukungan yang lebih agar sang anak tetap merasa bahwa dirinya dicintai dan tidak merasa sendiri meskipun tumbuh dalam keluarga dengan orang tua tunggal.

4. Strategi Resiliensi *Single Mother*

Meski menghadapi berbagai kesulitan dan tanggung jawab yang berat, partisipan menunjukkan kemampuan untuk tetap kuat dan bertahan dalam menjalani kehidupan sebagai ibu tunggal. Partisipan berusaha mengatasi berbagai masalah yang dihadapi dengan memanfaatkan kekuatan dari dalam diri maupun dukungan dari lingkungan sekitar. Dengan cara tersebut, partisipan mampu terus menjalankan perannya sebagai orang tua serta membimbing dan memenuhi kebutuhan keluarganya di tengah berbagai tantangan yang ada.

a. Regulasi Emosi Pengasuh (*Emotional Containment*) & Pendekatan Responsif

Ketika menghadapi konflik atau luapan emosi remaja, partisipan menunjukkan kemampuan untuk mengendalikan emosinya terlebih dahulu sebelum memberikan respons kepada anak. Partisipan memilih untuk menenangkan diri dan tidak langsung bereaksi saat sedang marah.

"Biasanya ibu suka diem dulu sebentar, kalau emosinya udah reda baru bisa diajak ngobrol pelan-pelan." Ujar partisipan (Wawancara mendalam dengan ibu TN, di Desa Sadawangi, Sabtu, 1 Mei 2026, Pukul 10.00 WIB)

Partisipan juga menjelaskan dan menyadari, menurutnya jikalau memarahi anak ketika ada pada situasi emosi justru akan memperkeruh keadaan menjadi buruk. Maka dari itu partisipan memilih untuk menenangkan dirinya terlebih dahulu sebelum akhirnya memberikan wejangan atau nasihat pada anaknya. Partisipan juga senantiasa berusaha dalam memahami kondisi anaknya dan mencoba menjadi tempat yang aman untuk anak bercerita walaupun tidak sepenuhnya terbuka.

b. Koping Religius (*Religious Coping*) dan Pemanfaatan Dukungan Sosial (*Social Support*)

Selain berusaha mengendalikan emosinya sendiri, partisipan juga mengandalkan doa dan dukungan dari orang-orang terdekat untuk menghadapi tekanan yang dirasakan. Ketika merasa lelah atau memiliki banyak masalah, partisipan memilih berdoa dan berbagi cerita dengan teman dekat agar perasaannya menjadi lebih tenang.

"Biasanya ibu selain dengan berdo'a ibu biasanya kalau lagi cape atau tertekan pasti cerita ke temen dekat ibu supaya perasaan ibu bisa lebih lega." Ujar partisipan

(Wawancara mendalam dengan ibu TN, di Desa Sadawangi, Sabtu, 1 Mei 2026, Pukul 10.00 WIB)

Strategi ini memadukan antara koping religius (doa dan ibadah) sebagai penenang batin internal, dengan pemanfaatan dukungan sosial emosional dari sahabat atau orang terdekat. Melalui proses berbagi cerita tersebut, partisipan memperoleh semangat, motivasi, kesehatan mental dan kekuatan untuk terus menjalankan perannya sebagai orang tua tunggal (*single parent*) agar terhindar dari kondisi depresi pengasuhan (*parenting burnout*).

Hasil wawancara yang telah dilakukan, terlihat jelas bahwasannya seorang *single mother* dalam menghadapi dan mendampingi anak remaja itu tidaklah berjalan dengan mudah, banyak sekali lika liku, rintangan di dalam proses pengasuhannya. Partisipan menghadapi berbagai tantangan yang berhubungan dengan kondisi emosional pada anak, perkembangan kemandiriannya, serta tekanan pada proses menjalankan peran ganda. Meski begitu, partisipan senantiasa berusaha dalam menjalani proses pengasuhan anaknya dengan sebaik mungkin melalui komunikasi yang terjalin baik dengan sang anak, pengendalian emosionalnya, perhatian terhadap sang anak, serta mencari dukungab sosial dari lingkungan sekitar.

PEMBAHASAN

1. Bentuk Disregulasi Emosi pada Remaja

Berdasarkan hasil temuan observasi secara langsung di lapangan, bentuk disregulasi emosi yang ditunjukkan oleh remaja usia 15-16 tahun dari anak partisipan ditandai oleh kecenderungan menarik diri ketika menghadapi masalah (*withdrawal*), menghindari komunikasi dengan ibu (*silent treatment*), serta kesulitan mengungkapkan perasaan yang dirasakan. Remaja lebih sering memendam emosi negatif dan memilih menyendiri dibandingkan mencari dukungan dari orang terdekat. Selain itu, perubahan suasana hati yang tidak stabil (*mood swings*), seperti mudah marah, mudah tersinggung, dan menangis secara tiba-tiba, Fenomena yang terjadi ini memperlihatkan adanya hambatan mendasar pada kecerdasan emosional (*emotional intelligenc*) kemampuan regulasi emosi remaja masih dalam tahap perkembangan. Kondisi ini dapat memengaruhi kualitas komunikasi antara ibu dan anak, terutama ketika remaja merasa tidak mampu menyampaikan perasaan atau masalah yang sedang dihadapinya.

Secara teoritis, masa remaja merupakan fase perkembangan yang ditandai dengan berbagai perubahan emosional. Pada tahap ini, remaja masih belajar untuk mengenali, memahami, dan mengendalikan emosi yang mereka rasakan. Maka dari itu, tidak jarang remaja menunjukkan respons emosional yang berubah-ubah serta mengalami kesulitan dalam mengekspresikan perasaannya secara tepat. Hasil dari temuan penelitian ini menunjukkan bahwa remaja lebih memilih untuk memendam perasaan, menghindari komunikasi, dan leboh memilih untuk menyendiri ketika menghadapi suatu permasalahan. Kondisi ini sejalan dengan penelitian yang dikaji oleh Prasetya dan Hidayah (2023) serta Sabrina dan Afiatin (2023) yang menjelaskan bahwa rendahnya kemampuan regulasi emosi dapat membuat remaja lebih rentan dalam menunjukkan perilaku maladaptif dalam kehidupan sehari-hari. Dalam konteks penelitian ini, perilaku *maladaptive* (respons atau cara yang salah dalam merespons stress ataupun suatu permasalahan, dan bisa memperburuk keadaan (Sari&Winarno, 2023)) tidak ditunjukkan melalui tindakan agresif,

melainkan melalui kecenderungan menarik diri dari lingkungan yang terdekat dan menghindari komunikasi ketika mengalami tekanan emosional. Maka hal itu mengakibatkan remaja menjadi lebih sulit memperoleh dukungan emosional yang sebenarnya dibutuhkan untuk membantu mereka menghadapi masalah yang sedang dialami.

Temuan dari hasil penelitian, menunjukkan bahwa kesulitan remaja dalam mengelola emosi tidak terlepas dari kondisi komunikasi di dalam keluarga. Sebagai seorang *single mother*, partisipan harus membagi waktu antara bekerja dan mengasuh anak karena komunikasi dengan anak tidak selalu dapat dilakukan secara optimal. Kondisi inilah yang dapat memengaruhi keterbukaan remaja dalam menyampaikan perasaan maupun masalah yang sedang dihadapinya. Penelitian ini sejalan dengan kajian penelitian yang dilakukan oleh Rahmah (2018) yang menjelaskan bahwa komunikasi yang terbuka di dalam keluarga menjadi peran yang sangat penting untuk membantu remaja mengekspresikan emosi dan mengembangkan hubungan yang positif dengan orang tua. Ketika komunikasi ini tidak berlangsung secara intens, remaja akan merasa mereka itu kurang dipahami dan pada akhirnya memilih memendam masalahnya sendiri. Pada penelitian ini, kondisi tersebut bisa terlihat dari kecenderungan remaja untuk menyendiri, menghindari pembicaraan, serta enggan untuk menceritakan perasaan yang sedang dialaminya kepada ibu. Akibatnya, emosi yang dirasakan itu tidak tersalurkan dengan baik dan dapat memicu perubahan suasana hati yang tidak stabil.

Dampak psikologis ini menjadi semakin kompleks ketika dikaitkan dengan ketiadaan figur ayah (*fatherless*). Ketidakhadiran sosok ayah sebagai pelindung, pendamping, dan penyeimbang emosi dalam keluarga dapat menimbulkan perasaan kosong dalam diri remaja perempuan. Kondisi ini berkaitan dengan temuan penelitian terbaru yang menunjukkan bahwa *fatherless* berpengaruh terhadap perkembangan emosi dan regulasi emosi remaja, termasuk meningkatnya kerentanan terhadap kecemasan dan kesulitan mengelola emosi (Nurshabrina & Dariyo, 2024; Kartini et al., 2023).

Berbagai studi juga menunjukkan bahwa remaja yang mengalami *fatherless* lebih rentan mengalami masalah kontrol emosi dan perilaku sosial, seperti mudah cemas, menarik diri, hingga ledakan emosi yang tidak terkontrol (Maharani & Agustina, 2025; Hikmah & Selian, 2026). Perasaan tidak stabil tersebut dapat muncul dalam bentuk luapan emosi seperti menangis tiba-tiba, yang sering kali tidak dapat mereka pahami atau komunikasikan dengan baik kepada ibu. Apabila kondisi emosional ini tidak mendapatkan pendampingan yang tepat melalui dukungan emosional keluarga maupun layanan konseling, maka dapat berkembang menjadi jarak emosional antara anak dan ibu dalam kehidupan sehari-hari (Rahmawati et al., 2024; Rachmawati & Rahmasari, 2024).

2. Tantangan pada Kemandirian Remaja

Hal kedua yang menjadi fokus pada pembahasan ini yakni tantangan kemandirian remaja yang ditandai oleh kondisi psikologis yang masih belum stabil. Hal ini terlihat dari perilaku remaja yang masih sering bergantung pada orang lain dalam mengambil keputusan, bahkan untuk hal-hal sederhana. Remaja juga cenderung ragu-ragu (*indecisive*), mudah cemas terhadap kemungkinan gagal, serta memiliki keinginan untuk mandiri tetapi belum siap ketika menghadapi kesulitan. Selain itu, kemampuan mengatur diri (*self-management*) juga masih rendah, yang terlihat dari kebiasaan menunda pekerjaan, terutama karena lebih banyak terdistraksi oleh penggunaan *smartphone*.

Dalam perspektif psikologi perkembangan, kemandirian pada remaja tidak terbentuk secara tiba-tiba, melainkan melalui proses bertahap yang sangat dipengaruhi oleh pola asuh orang tua dan kualitas hubungan emosional dalam keluarga (Oktavia dkk., 2025). Dalam kasus remaja dengan kondisi pola asuh *single mother*, ketergantungan dalam pengambilan keputusan juga dapat dipengaruhi oleh kondisi emosional ibu. Ibu yang harus menjalankan

peran ganda sering kali memiliki rasa khawatir berlebihan terhadap keselamatan dan masa depan anaknya. Pada akhirnya akan ada akibatnya, yaitu ibu cenderung lebih protektif dan sering ikut menentukan keputusan anak. Pola asuh yang terlalu protektif ini dapat membuat remaja kurang percaya diri pada kemampuannya sendiri, sehingga mereka lebih sering meminta arahan atau persetujuan dari ibu dalam mengambil sebuah keputusan. Hal ini secara tidak langsung dapat menurunkan rasa percaya diri dan kemandirian remaja.

Selain itu, tantangan kemandirian juga terlihat dalam kehidupan sehari-hari, seperti kebiasaan menunda tugas sekolah atau pekerjaan rumah karena lebih memilih menggunakan gawai. Kondisi ini menunjukkan bahwa kemampuan mengatur diri dan disiplin remaja masih dalam tahap perkembangan. Remaja masih kesulitan membedakan prioritas antara kewajiban dan kesenangan jangka pendek. Oleh karena itu, pembentukan tanggung jawab tidak cukup hanya dengan nasihat, tetapi juga membutuhkan pembiasaan, pendampingan, dan pengawasan yang konsisten dari orang tua (Sunarty, 2016). Pendekatan pengasuhan yang seimbang, yaitu hangat tetapi tetap memiliki batasan yang jelas (*authoritative parenting*), sangat penting dalam mendukung perkembangan kemandirian remaja. Dengan cara ini, remaja tidak hanya belajar untuk mengambil keputusan sendiri, tetapi juga belajar memahami dan bertanggung jawab atas konsekuensi dari keputusan tersebut (Baumrind, 2013; Steinberg, 2014; Ghaniyyah et al., 2025; Setyaningsih et al., 2025).

3. Dinamika Pengasuhan pada Single Mother

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengasuhan yang dijalani oleh partisipan merupakan proses yang penuh akan tekanan dan tantangan dari berbagai sisi. Kondisi ini mencakup beban peran ganda (*dual-role strain*), yaitu ketika ibu harus menjalankan peran sebagai pencari nafkah sekaligus pengasuh utama di rumah. Selain dari itu, partisipan juga mengalami kelelahan fisik dan mental akibat pekerjaan sebagai guru yang lumayan cukup padat, serta kecemasan yang terus muncul terkait perkembangan dan pergaulan anak remajanya. Di sisi lain, terdapat juga perasaan duka yang belum sepenuhnya pulih akibat kehilangan pasangan, yang turut memperkuat ketiadaan figur ayah di dalam keluarga.

Kondisi keluarga orang tua tunggal ini sejalan dengan konsep parenting stress, yaitu tekanan yang muncul ketika tuntutan pengasuhan lebih besar dibandingkan kemampuan atau sumber dukungan yang dimiliki oleh orang tua (Astriani & Hormansyah, 2024). Aktivitas sehari-hari yang padat membuat ibu menghabiskan banyak energinya di luar rumah, sehingga ketika kembali ke rumah ia masih harus menghadapi tanggung jawabnya sekaligus yaitu kondisi emosional anak yang sedang berkembang. Jika kondisi ini berlangsung secara terus-menerus, dapat menimbulkan kelelahan dalam pengasuhan (*parenting burnout*) yang berpengaruh pada kualitas interaksi antara ibu dan juga anak (Lidiawati dkk., 2024).

Hal lain pun muncul, yaitu adanya rasa khawatir ibu terhadap lingkungan pergaulan anak, seperti takut anak berbohong atau terpengaruh hal negatif. Hal ini menunjukkan adanya rasa cemas karena keterbatasan waktu dalam melakukan pengawasan secara langsung. Kurangnya dukungan sosial di lingkungan sekitar juga membuat ibu harus menghadapi seluruh tekanan tersebut sendiri (Noviyanti dkk., 2022). Perasaan sedih dan rasa bersalah karena harus membesarkan anak tanpa figur ayah menjadi beban emosional yang cukup berat. Maka dari itu, pengasuhan pada keluarga orang tua tunggal (*single mother*) tidak hanya berkaitan dengan masalah ekonomi, tetapi juga merupakan proses yang kompleks yang melibatkan perjuangan emosional, mental, dan psikologis dalam menjaga keseimbangan keluarga.

4. Strategi Resiliensi Single Mother

Meskipun menghadapi berbagai beban dalam pengasuhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa partisipan memiliki kemampuan resiliensi yang cukup kuat. Kemampuan ini terlihat dari cara ibu bertahan, menyesuaikan diri, dan bangkit dari berbagai tekanan yang dihadapi. Resiliensi tersebut ditunjukkan melalui penggunaan strategi coping yang adaptif, seperti kemampuan mengatur emosi (*emotional regulation*), komunikasi yang lebih tenang dan persuasif kepada anak, peningkatan pendekatan spiritual melalui ibadah dan doa, serta dukungan emosional dari teman dekat atau lingkungan sosial. Hal ini menunjukkan bahwasannya keterbatasan struktur keluarga tidak selalu menghambat keberhasilan pengasuhan.

Kemampuan ibu untuk menahan reaksi emosional negatif saat menghadapi perilaku anak merupakan bentuk coping yang berfokus pada pengendalian emosi (*emotion-focused coping*) (Rahmah & Lestari, 2022). Ibu memilih untuk menenangkan diri terlebih dahulu, seperti diam sejenak atau menarik napas, sebelum berbicara kembali dengan anak secara lebih tenang. Cara ini membantu menciptakan suasana yang lebih aman secara psikologis bagi anak, sehingga komunikasi dapat berlangsung lebih terbuka dan tidak menimbulkan konflik yang lebih besar.

Selain dari pengendalian emosi, resiliensi juga diperkuat oleh faktor spiritual dan dukungan sosial. Ibu menjadikan doa dan ibadah sebagai sumber kekuatan batin untuk mengurangi beban pikiran dan meningkatkan ketenangan diri. Di sisi lain, kemampuan untuk berbagi cerita dan perasaan dengan sahabat terdekat berfungsi sebagai bentuk pelepasan emosi yang membantu mengurangi tekanan psikologis. Kombinasi antara strategi coping pribadi, spiritual, dan sosial ini terbukti membantu ibu dalam menjaga keseimbangan emosional dan mencegah kelelahan pengasuhan (Harlianty dkk., 2021). Maka dari itu, ibu mampu tetap menjalankan peran pengasuhan secara stabil, penuh perhatian, dan tetap memberikan kasih sayang kepada anak.

Hasil penelitian yang telah dilakukan ini, memberikan gambaran mengenai dinamika pengasuhan dalam keluarga *single mother* yang berhubungan dengan disregulasi emosi remaja, perkembangan kemandirian, dan strategi resiliensi di dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian ini juga memiliki suatu kelebihan karena mampu menggambarkan bagaimana pengalaman partisipan secara lebih mendalam melalui wawancara secara langsung sehingga peneliti dapat memahami kondisi emosional dan pengalaman pengasuhan yang benar-benar dialami oleh partisipan.

Akan tetapi, penelitian ini memiliki suatu keterbatasan karena hanya melibatkan satu orang partisipan, sehingga hasil penelitian mungkin belum dapat menggambarkan secara keseluruhan pengalaman *single mother* secara lebih umum. Setiap *single mother* tentu saja memiliki pengalaman yang berbeda-beda tergantung pada kondisi ekonomi, dukungan sosial, lingkungan keluarga, serta karakter setiap anak yang diasuh. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat melibatkan lebih banyak lagi partisipan agar memperoleh gambaran yang lebih luas mengenai dinamika pengasuhan dalam keluarga *single mother*. Penelitian berikutnya juga dapat mengkaji faktor-faktor lain yang memengaruhi perkembangan emosi dan kemandirian pada remaja, seperti lingkungan sosial, hubungan pertemanan, maupun kondisi ekonomi keluarga. Hasil penelitian ini diharapkan bisa memberikan tambahan wawasan mengenai pentingnya dukungan emosional, komunikasi dalam keluarga, dan pola pengasuhan yang tepat dalam mendampingi perkembangan remaja khususnya pada keluarga *single mother*.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa pengasuhan pada keluarga *single mother* dengan anak remaja menunjukkan adanya keterkaitan antara disregulasi emosi remaja,

tantangan kemandirian, serta strategi resiliensi ibu dalam menghadapi tekanan pengasuhan. Remaja masih mengalami kesulitan dalam mengelola emosi yang ditandai dengan sikap menarik diri, perubahan suasana hati, dan kurangnya keterbukaan kepada ibu. Selain itu, kemandirian remaja juga masih belum optimal, terutama dalam pengambilan keputusan dan tanggung jawab sehari-hari.

Dalam pengasuhan, ibu menghadapi beban peran ganda sebagai pencari nafkah sekaligus pengasuh utama, yang menimbulkan kelelahan fisik dan emosional serta rasa khawatir terhadap perkembangan anak. Akan tetapi, ibu tetap berusaha menjalankan perannya dengan baik melalui pengendalian emosi, komunikasi yang lebih tenang dengan anak, serta dukungan sosial dan pendekatan religius sebagai sumber kekuatan dalam menghadapi tekanan pengasuhan. Secara keseluruhan, pengalaman ibu menunjukkan bahwa meskipun pengasuhan dilakukan dalam kondisi keterbatasan struktur keluarga, upaya menjaga komunikasi, kesabaran, dan dukungan sosial menjadi kunci penting dalam mempertahankan hubungan yang tetap hangat antara ibu dan anak.

Penelitian ini memiliki keterbatasan karena hanya melibatkan satu orang partisipan, sehingga hasil penelitian belum dapat menggambarkan pengalaman seluruh single mother secara menyeluruh. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat melibatkan lebih banyak partisipan dengan latar belakang yang berbeda agar memperoleh gambaran yang lebih luas mengenai dinamika pengasuhan pada keluarga single mother. Penelitian berikutnya juga dapat mengkaji faktor lain yang memengaruhi perkembangan emosi dan kemandirian remaja, seperti lingkungan sosial, pola komunikasi keluarga, dan kondisi ekonomi keluarga.

DAFTAR PUSTAKA

- Astriani, D., & Hormansyah, R. D. (2024). Pengelolaan stres pada single mother. *Journal of Theory and Practice in Islamic Guidance and Counseling*, 1(1), 20-29.
- Bungin, B. (2020). *Analisis data penelitian kualitatif: Pemahaman filosofis dan metodologis ke arah penguasaan model aplikasi*. PT RajaGrafindo Persada.
- Daryanani, I., Hamilton, J. L., Abramson, L. Y., & Alloy, L. B. (2016). Single mother parenting and adolescent psychopathology. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 44(7), 1411-1423.
- Dwistia, H., Koma, I., Ningsih, S. D., & Hidayah, C. A. (2025). Analisis pola asuh terhadap emotional regulation anak remaja awal. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*.
- Fadli, M. R. (2021). Memahami desain metode penelitian kualitatif. *Humanika, Kajian Ilmiah Mata Kuliah Umum*, 21(1), 33-54.
- Ghaniyyah, B. N. D., Riany, Y. E., & Krisnatuti, D. (2025). The impact of parenting style on adolescent self-regulation and youth purpose. *ENLIGHTEN: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 8(1), 1-15.

- Goagoses, N., Bolz, T., Eilts, J., Schipper, N., Schuetz, J., Rademacher, A., & Koglin, U. (2023). Parenting dimensions/styles and emotion dysregulation in childhood and adolescence: A systematic review and meta-analysis. *Current Psychology*, 42(22), 18798-18822.
- Goagoses, N., Ndlovu, S., & Smit, K. (2023). Emotional dysregulation among adolescents: A developmental perspective. *Journal of Adolescent Development*, 15(2), 112-124.
- Harlianty, R. A., Wilantika, R., Agustin, V., & Sutinah, S. (2021). Strategi coping pada single mother yang bercerai. *Journal Psikologi Aisyah*, 3(2), 149-160.
- Hundra, G. F., & Septiana, E. (2020). Kontribusi regulasi emosi orang tua terhadap regulasi diri remaja melalui peran mediasi pola asuh orang tua. *Provita: Jurnal Psikologi Pendidikan*, 13(2).
- Izah, N., Aini, D. K., & Bukhori, B. (2023). Stress dan strategi coping pada mahasiswa yang bertempat tinggal di pondok pesantren. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology*, 3(1s), 231-242.
- Kartini, T., Effendy, D. I., & Rohman, E. T. (2023). Bimbingan konseling individu mengatasi regulasi emosi negatif pada remaja fatherless. *Irsyad: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, dan Psikoterapi Islam*, 11(2), 167-188.
- Lidiawati, K. R., Dewi, W. P., & Simamora, S. C. N. (2024). Resiliensi ibu tunggal: Peran kebersyukuran dan regulasi emosi. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, 17(3), 263-275.
- Maharani, J., & Agustina. (2025). Hubungan kontrol diri dengan perilaku agresif pada remaja fatherless. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(4).
- Masten, A. S. (2018). Resilience theory and research on children and families: Past, present, and promise. *Journal of Family Theory & Review*, 10(1), 12-31.
- Noviyanti, E., Kusumastuti, W., & Karsiyati. (2023). Gambaran stres pengasuhan pada single parent. *Jurnal Psikopsiopreneur*, 2(1), 21-26.
- Nurshabrina, M. F., & Dariyo, A. (2024). Gambaran regulasi emosi remaja laki-laki yang mengalami fatherless. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(3), 46601-46610.
- Oktavia, T. U., & Aarsal, T. (2025). Kontruksi kemandirian mahasiswa perantau berdasarkan pola asuh orang tua: Simbolik interaksionisme kajian. *SOSIO EDUKASI: Jurnal Studi Masyarakat dan Pendidikan*, 9(1), 29-41.
- Prasetya, M. R., & Hidayah, N. (2023). Pelatihan regulasi emosi sebagai strategi meningkatkan kemampuan remaja dalam mengelola emosi negatif. *Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan (JIIP)*, 6(12), 10102-10108.
- Putri, H. J., & Murhayati, S. (2025). Metode pengumpulan data kualitatif. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(2), 13074-13086.
- Rachmawati, T. S., & Rahmasari, D. (2024). Strategi coping remaja akhir yang mengalami fatherless dalam hidupnya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(1), 632-643.

- Rahmah, L., & Lestari, P. (2022). Resiliensi pada ibu tunggal dalam menghadapi tekanan pengasuhan. *Jurnal Psikologi Sosial*, 20(1), 15-24.
- Rahmah, S. (2018). Pola komunikasi keluarga dalam pembentukan kepribadian anak. *Alhadharah: Jurnal Ilmu Dakwah*, 17(33), 13-31.
- Rahmawati, A. M., Pusparatri, E., Khairunnisa, F. N., & Jauhar, M. (2024). Kehadiran ayah, regulasi emosi, dan kepercayaan diri remaja. *Jurnal Keperawatan Rafflesia*, 6(2), 101-112.
- Rijali, A. (2019). Analisis data kualitatif. *Alhadharah: Jurnal Ilmu Dakwah*, 17(33), 81-95.
- Salman, D. (2025). *Strategi coping stres dalam menjalankan multi peran (Studi pada ibu tunggal yang suaminya meninggal dan memiliki anak di bawah umur)* (Disertasi doktor, Universitas Mercu Buana Jakarta).
- Sari, M., & Indrawati, E. S. (2020). Stres pengasuhan pada ibu tunggal dan dampaknya terhadap interaksi dengan anak. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 9(2), 89-98.
- Sari, S. P., & Winarno, R. D. (2023). Kontribusi regulasi emosi dan strategi coping maladaptif terhadap tingkat stres akademik pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 12(1), 45-58.
- Sabrina, V. A., & Afiatin, T. (2023). Peran disregulasi emosi terhadap kecenderungan melakukan perilaku nonsuicidal self-injury (NSSI) pada remaja. *Gadjah Mada Journal of Psychology*, 9(2), 131-143.
- Setyaningsih, D., Mamma, A. T., Olua, E., & Sirjon, S. (2025). The impact of authoritative parenting patterns on social-emotional development of children in Indonesia. *World Psychology*, 4(1), 112-122.
- Steinberg, L., & Silk, J. S. (2019). Parenting adolescents. In M. H. Bornstein (Ed.), *Handbook of parenting: Children and parenting* (Vol. 1, pp. 103-133). Routledge.
- Sunarty, K. (2016). Hubungan pola asuh orang tua dan kemandirian anak. *Journal of Educational Science and Technology*, 2(3), 152-160.
- Yasin, A., Sugara, G. S., & Imaddudin, A. (2020). Resiliensi pada remaja berdasarkan keutuhan keluarga. *Journal of Innovative Counseling*.
- Yurianti, P. R. (2024). Pengaruh kelekatan orang tua terhadap kecerdasan emosional remaja yang dibesarkan oleh orang tua tunggal (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Malang).
- Zahroh, N. I., Nasution, L. A., Tazqia, A. D., Faiha, H. A. I., & Nurhayati, D. (2025). Strategi pengumpulan data dalam penelitian kualitatif: Teknik, tantangan dan solusinya. *Tarbiyatul Ilmu: Jurnal Kajian Pendidikan*, 3(6), 107-118.

