

Gambaran Regulasi Emosi Pada Ibu *Single Parent*

The Emotion Regulation in Single Parent Mother

Dina Mariana⁽¹⁾, Elsa Melani Tambunan⁽²⁾, Salsabillah Salim⁽³⁾,
Billy Patar Richardson Sirait⁽⁴⁾, Rina Mirza^(5*) & Meri Susanti⁽⁶⁾
(1, 2, 3, 4, 5) Fakultas Psikologi, Universitas Prima Indonesia, Indonesia
(6) Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Sumatera Utara, Indonesia

Disubmit: 20 Oktober 2022; Diproses: 24 Oktober 2022; Diaccept: 30 Desember 2022; Dipublish: 30 Desember 2022

*Corresponding author: dianamariana1203@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran regulasi emosi pada ibu *single parent*. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Responden utama dalam penelitian ini sebanyak 7 orang dengan karakteristik: ibu *single parent* dengan rentang usia 20 – 40 tahun yang berdomisili di Medan dan sekitarnya. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa setiap responden dalam penelitian ini telah sampai pada tahap proses regulasi yang berbeda-beda. Beberapa responden yang menjadi *single parent* karena bercerai, mengaku bahwa mereka mengalami masa-masa yang sulit pada awal perpisahan dengan mantan pasangan, namun akhirnya secara perlahan mereka merasa bahwa perceraian tersebut membuat perasaan mereka menjadi lebih baik. Sementara itu, pada kasus responden yang menjadi *single parent* karena alasan ditinggal wafat oleh pasangan, mereka cenderung belajar untuk ikhlas hari demi hari meskipun kerap kali merasa kesepian. Seluruh responden telah melalui proses regulasi emosi dan mereka telah berusaha dengan baik untuk tetap melanjutkan hidupnya sebagai orang tua tunggal bagi anak-anak mereka.

Kata Kunci: Emosi; Regulasi Emosi; OrangTua Tunggal.

Abstract

This study aims to determine the emotion regulation in single parent mothers. This study uses a qualitative method with case study approach. The main respondents in this study were 7 people with the characteristics: single parent mothers with an age range of 20-40 years who live in Medan and its surroundings. The results of this study indicate that each respondent in this study has reached a different stage of the regulatory process. Some respondents who became single parents due to divorce, admitted that they had a difficult time at the beginning of their separation from their ex-spouse, but eventually they finally felt that the divorce made them feel better. Meanwhile, in the case of respondents who become single parents due to the die partner, they tend to learn to be sincere day by day even though they often feel lonely. All respondents have gone through the process of emotion regulation and they have tried their best to continue their life as single parents for their children.

Keywords: Emotion; Emition Regulation; Single Parent Mother

DOI: <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v3i3.179>

Rekomendasi mensitasi :

Mariana, Dina., Tambunan, Elsa Melani., Salim Salsabillah., Sirait, Billy Patar Richardson., Mirza, Rina., & Susanti, Meri. (2022), Gambaran Regulasi Emosi Pada Ibu *Single Parent*. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)*, 3 (3): 194-203.

PENDAHULUAN

Pernikahan adalah tahap yang didambakan oleh banyak pasangan dewasa yang telah menjalin hubungan romansa yang serius selama beberapa waktu. Pernikahan merupakan pintu gerbang kehidupan yang biasa dilalui manusia dalam menjalani kehidupan sebagai suami istri (Ulfiah, 2016). Alasan seseorang ingin menikah dapat berkisar dari alasan agama, kebutuhan sosial, hingga kepentingan pribadi. Hal ini sejalan dengan pendapat Khadzim (dalam Ulfiah, 2016) yang berpendapat bahwa perkawinan pada hakekatnya memiliki makna yang berkaitan dengan aspek kemanusiaan, pribadi, dan sosial karena perkawinan juga merupakan aturan yang terus menerus dibuat sesuai dengan aturan yang berlaku di masyarakat.

Ketika pasangan dewasa menikah, keduanya secara otomatis menjadi sebuah keluarga. Secara tradisional, keluarga terdiri dari suami dan istri atau suami, istri dan anak-anak. Lestari & Pratiwi (2012) menjelaskan keluarga sebagai kelompok kecil, sebagai pusat kehidupan, sebagai wadah penting bagi harapan sosial, dan sebagai sumber kehidupan untuk pertumbuhan. Selain itu, Murdock (dalam Lestari & Pratiwi 2012) menjelaskan bahwa keluarga adalah suatu kelompok sosial yang bercirikan hidup bersama, tempat berlangsungnya kerjasama ekonomi dan berlangsungnya proses reproduksi.

Setiap keluarga tentunya ingin agar kehidupannya berjalan dengan harmonis, tanpa konflik atau perpisahan yang memisahkan mereka. Namun tidak dapat dipungkiri bahwa sebagian keluarga harus menerima kehilangan anggota keluarga (pasangan) karena perceraian atau kema-

tian. Perceraian adalah putusnya suatu hubungan suami istri karena berbagai sebab yang tidak dapat dipertahankan lagi (Sari., dkk, 2014). Selain itu, Dariyo (2004) menjelaskan bahwa perceraian merupakan cara yang harus dilalui oleh pasangan suami istri ketika ada masalah yang tidak dapat diselesaikan dengan baik dalam hubungan suami istri.

Perceraian bukan satu-satunya alasan keluarga tidak lengkap. Kematian juga merupakan alasan lain hilangnya anggota keluarga. Menurut Stroebe (dalam Hasanah & Widuri, 2014), kehilangan anggota keluarga dekat akibat kematian berdampak negatif terhadap kesehatan mental dan fisik serta hubungan interpersonal. Orang yang berduka atas kehilangan (kematian) lebih banyak menderita berbagai masalah kesehatan mental dan fisik (misalnya, stres pasca-trauma, depresi, nyeri dada, infeksi) daripada yang berduka bukan karena kematian.

Ketika seorang suami atau istri hilang dalam sebuah keluarga, salah satu pasangan menjadi orang tua tunggal (*single parent*). Orang tua tunggal biasanya membasuh dan membesarkan anaknya sendiri, tanpa bantuan pasangan. Menurut Layliyah (2013), perempuan *single parent* harus membagi waktunya dengan baik dan memenuhi statusnya sebagai ayah dan ibu sekaligus. Perannya sebagai ayah, sebagai pemimpin keluarga kecil yang dimilikinya. Kemandirian untuk membuat keputusan mandiri dan menetapkan kebijakan untuk keluarga kecil dan untuk menyediakan kebutuhan keluarga.

Di Indonesia, secara nasional jumlah perempuan sebagai kepala rumah tangga

adalah 15,46%, sebagaimana dijelaskan dalam situs resmi Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak. Perempuan berperan sebagai kepala rumah tangga untuk memastikan rumah tangga berjalan dengan baik, terutama dalam memenuhi kebutuhan ekonomi keluarganya (Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak, 2020). Memainkan peran ganda dalam sebuah keluarga tentu bukan tugas yang mudah. Seorang ibu *single parent* akan menghadapi berbagai konflik tanpa pasangan untuk bertukar pikiran. Santrock (dalam Khairani & Putri, 2008) menyatakan bahwa perempuan yang lebih emosional dan penuh perasaan sedangkan laki-laki lebih rasional dan logis. Menghadapi rentetan masalah tentu sangat menguras emosi. Untuk itu individu perlu mengendalikan emosinya agar dapat menghadapi konflik, terutama yang dikenal dengan konflik intra keluarga atau regulasi emosi.

Regulasi emosi adalah bagaimana individu mengelola emosi yang dimilikinya, saat merasakannya, dan bagaimana mereka mengalami atau mengekspresikan emosi tersebut (Gross, dalam Astuti et al, 2019). Menurut Danner, Snowdon, dan Friesen (dalam Mirza & Sulistyarningsih, 2013), orang dengan regulasi emosi yang baik mampu mengontrol dan mengekspresikan emosi yang mereka rasakan dengan tepat. Selain itu, Davidson, dkk (dalam Hasanah & Widuri, 2014) menyatakan bahwa orang yang mampu mengatur emosinya akan berdampak positif pada kesehatan fisik, perilaku dan hubungan sosialnya.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti dengan beberapa ibu

single parent, mereka mengatakan mengalami naik turun emosi saat mengasuh anaknya sendirian. Perasaan marah sering timbul ketika anak merengek, sulit diatur, dan sering bertanya di mana ayahnya. Belum lagi beberapa penyebab stres lainnya seperti kesulitan keuangan, pekerjaan, dan masalah lainnya. Beberapa ibu *single parent* bahkan mengaku masih resah dengan ketiadaan suaminya. Kelima ibu tunggal ini berbagi keluhan yang sama dan mengakui bahwa menjadi orang tua tunggal bukanlah tugas yang mudah, namun beberapa dari mereka bersyukur menjalani peran tersebut. Ada juga yang merasakan lebih bisa beribadah dengan tenang dan beberapa diantaranya bahkan memiliki keinginan untuk menikah lagi.

Di bawah tantangan dan tekanan seperti itu, ibu *single parent* harus mampu mengendalikan emosinya agar dapat tersampaikan dengan baik tanpa merugikan diri sendiri maupun orang lain. Silaen & Dewi (2015) mengatakan bahwa orang yang mempunyai regulasi emosi yang tinggi akan melakukan hal-hal positif dalam hidup sehingga menghargai dan menerima kemampuannya, sehingga individu sehingga ketika terjadi kesalahan, mereka tidak menganggap itu salahnya, ketika terjadi sesuatu yang tidak sesuai dengan keinginannya karena individu tersebut menghargai dan menerima kemampuannya.

Sehubungan dengan hal di atas, peneliti tertarik untuk melihat bagaimana gambaran regulasi emosi pada ibu yang berstatus *single parent*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui secara mendalam proses regulasi emosi pada ibu *single parent* dan faktor-faktor

yang mempengaruhi penggunaan regulasi emosi akibat peristiwa pemicu emosi. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan tentang regulasi emosi ibu tunggal (*single parent*). Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan baru bagi perkembangan psikologi khususnya di bidang psikologi keluarga.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Kirk dan Miller (dalam Anggito dan Setiawan, 2018) menyatakan bahwa penelitian kualitatif merupakan tradisi tertentu dalam ilmu-ilmu sosial yang pada dasarnya mengandalkan pengamatan manusia baik dalam domain maupun terminologinya. Mulyana (dalam Prasanti, 2018) berpendapat bahwa penelitian kualitatif bertujuan untuk mempertahankan bentuk dan isi perilaku manusia serta menganalisis kualitasnya untuk menjadikannya entitas kuantitatif.

Dalam penelitian ini, pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* (sampel bertujuan), sebagaimana dikemukakan oleh Arikunto (2013) bahwa pengambilan sampel dengan teknik *purposive sampling* ini dengan cara mengambil subjek bukan didasarkan atas strata, random atau daerah, tetapi didasarkan atas adanya tujuan tertentu. Peneliti mempertimbangkan untuk mencari subjek yang sesuai dengan tujuan penelitian, memiliki waktu luang dan bersedia diwawancarai untuk kepentingan penelitian. Karakteristik sampel ini adalah ibu tunggal (*single parent*) sebanyak 7 orang, dengan rentang usia antara 20 hingga 40 tahun dan berdomisili di kota Medan sekitarnya.

Dalam penelitian kualitatif, pengumpulan data dilakukan pada *natural setting* (kondisi yang alamiah), sumber data primer serta teknik pengumpulan data sebagian besar adalah observasi partisipasi (*participan observation*), wawancara mendalam, dan dokumentasi (Sugiyono, 2017). Oleh karena itu, pengumpulan data dalam penelitian ini akan menggunakan berbagai metode seperti wawancara mendalam dan observasi.

Hadari (dalam Fitrah & Luthfiah, 2017) menyatakan bahwa wawancara pada hakekatnya adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh seorang peneliti untuk mendapatkan pemahaman yang holistik dari sudut pandang individu terhadap suatu isu, subjek atau topik tertentu. Dalam penelitian ini akan digunakan metode wawancara mendalam dan observasi untuk memperkuat data penelitian. Swarjana (2012) berpendapat bahwa metode observasi merupakan metode yang paling umum digunakan, khususnya dalam kaitannya dengan ilmu perilaku. Selain itu, Ni'matuzahroh dan Prasetyaningrum (2018) menegaskan bahwa observasi adalah pengamatan terhadap perilaku seseorang dalam situasi tertentu.

Dalam proses pengumpulan data juga dilakukan hal-hal pendukung lainnya seperti *rapport*, pencatatan data, dan pemilihan informan turut serta dilakukan. Menurut Situmorang (2010), penggunaan data merupakan landasan objektif dalam proses pengambilan keputusan atau kebijakan untuk memecahkan masalah para pengambil keputusan.

Dalam penelitian ini, peneliti telah menyusun rangkaian tahapan yang akan dilakukan dalam agenda pengumpulan

data. Pertama, peneliti akan melakukan persiapan terkait kerangka konseptual penelitian yang akan diteliti. Setelah itu, menyusun daftar pertanyaan wawancara terkait aspek penelitian yang akan ditanyakan kepada subjek. Pada pelaksanaannya, peneliti akan membuat kesepakatan dengan subjek mengenai waktu dan tempat guna melaksanakan wawancara mendalam (*in depth interview*) mengenai gambaran regulasi emosi pada ibu *single parent*. Setelah pengumpulan data, dilanjutkan dengan menganalisis data tersebut. Langkah awal yang dilakukan sebelum menganalisis data adalah membuat kode pada materi yang diperoleh (Koding) agar dapat mengorganisir data secara lengkap dan mendetil sehingga memunculkan gambaran mengenai topik yang akan dipelajari. Poerwandari (2013) menjelaskan bahwa semua peneliti dalam penelitian kualitatif menganggap tahap koding sebagai tahap yang penting, meskipun peneliti yang satu dan lainnya memberikan usulan prosedur yang tidak sepenuhnya sama. Agar lebih praktis dan efektif, langkah awal koding dilakukan melalui penyusunan transkrip verbatim (kata demi kata). Hal ini akan memudahkan peneliti membubuhkan kode atau catatan di atas transkrip. Langkah selanjutnya, peneliti secara urut dan berkelanjutan melakukan penomoran pada baris-baris transkrip, lalu memberikan nama untuk masing-masing berkas dengan kode tertentu serta tanggal di tiap berkas.

Raco (2010) berpendapat bahwa metode kualitatif lebih tepat menggunakan istilah otentisitas daripada validitas, karena otentisitas lebih berarti memberikan penjelasan, keterangan, dan

informasi yang adil dan jujur. harus diverifikasi bahwa hasil yang diperoleh dan interpretasinya benar. Interpretasi harus didasarkan pada informasi yang disampaikan oleh partisipan, bukan karangan peneliti sendiri. Validasi hasil penelitian berarti peneliti menentukan akurasi dan reliabilitas hasil melalui strategi yang tepat seperti checking atau triangulasi.

Dalam penelitian kualitatif, hipotesis tidak terlalu dibutuhkan. Hal ini karena berfungsi sebagai alat penelitian dalam interaksi dan hubungan dengan informan ketika peneliti mengumpulkan data kualitatif. Itu didasarkan pada setting alami dan selalu relevan (Yusuf, 2017). Untuk alasan ini, peneliti tidak memasukkan hipotesis dalam penelitian ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Responden 1 (R1)

R1 adalah seorang perempuan yang menjadi *single parent* melalui perceraian. Dari hasil wawancara, mengatakan bahwa R1 tidak cocok dan memutuskan untuk menceraikan mantan suaminya karena sering melakukan kekerasan secara verbal. Hingga saat ini R1 menjadi orang tua tunggal dari 3 orang anak selama 4 tahun. Gambaran R1 tentang regulasi emosi adalah sebagai berikut. Ia sering merasa terkekang karena mantan suaminya sering melarang bepergian (RI.10019–RI.10024). Namun, R1 mengaku setelah memutuskan bercerai, ia merasa lebih tenang karena tidak ada yang menghalanginya untuk melakukan apapun. Namun, meski demikian, R1 juga merasa kasihan pada anaknya yang harus kehilangan ayahnya. Selama menikah, R1 juga sering merasa marah karena mantan suami sulit mempercayainya (RI.10033–

R1.10035) & (R1.10054–R1.10056). Apalagi saat R1 mengenang kenangan bersama mantan suaminya (R1.10069–R1.10070). Emosi negatif yang dirasakan R1 pernah membuatnya putus asa, dan dia pernah melampiaskannya pada anaknya (R1.10082–R1.10083). R1 memendam emosinya dan melampiaskannya dengan berteriak ke didalam kamar (R1.10077 & R1.10079).

b. Responden 2 (R2)

R2 adalah seorang perempuan yang menjadi *single parent* melalui perceraian. Dari hasil wawancara, dikabarkan R2 memutuskan menceraikan mantan suaminya karena dianggap tidak bertanggung jawab. Hingga saat ini R2 menjadi orang tua tunggal dari 1 anak berkebutuhan khusus selama 11 tahun. Gambaran regulasi emosi R2 adalah sebagai berikut. Sebelum bercerai, R2 sering merasa tertekan oleh suaminya dan perilaku tidak menyenangkan dari pihak ketiga yang dalam hal ini adalah mertua (R2.1006–R2.1008). Namun, R2 mengaku merasa sedikit lebih tenang setelah memutuskan bercerai. Meski demikian, R2 terbebani harus mengurus anak yang berkebutuhan khusus sendirian dalam kondisi ekonomi yang sulit. Dengan keadaan tersebut, R2 merasa dikucilkan oleh masyarakat (R2.10057–R2.10059). Emosi negatif yang R2 rasakan adalah ia pernah melakukan kekerasan fisik pada anaknya. Selain itu, ia juga merasa putus asa dan bahkan berpikir untuk bunuh diri (R2.10082–R2.10083) & (R2.10062–R2.10063). R2 mengelola emosinya dengan membiarkan dirinya untuk meluapkan kesedihannya dengan menangis dan memilih untuk melakukan pendekatan spiritual/ ibadah (R2.10069).

c. Responden 3 (R3)

R3 adalah seorang perempuan yang menjadi *single parent* melalui perceraian. Dari hasil wawancara diketahui bahwa R3 memutuskan untuk menceraikan mantan suaminya karena perbedaan agama. Hingga saat ini R3 sudah menjadi *single parent* selama 3 tahun dengan 2 orang anak. Gambaran regulasi emosi R3 adalah sebagai berikut. Sebelum bercerai, R3 merasa tertekan karena suaminya sering melarangnya untuk beribadah (R3.10010–R3.10013). Namun setelah memutuskan bercerai, R3 merasa lega bisa beribadah dengan bebas tanpa larangan suaminya. R3 juga merasa lebih bahagia (R3.10017–R3.10019). Apalagi saat R3 mengingat memori/ momen dimana dia dan mantan suaminya bertengkar soal agama (R3.10048). Emosi negatif yang dirasakan R3 muncul setelah perceraian, yang seiring waktu berubah menjadi emosi positif. Dia mengatakan hidupnya menjadi lebih baik dan lebih bahagia. R3 juga mengakui bahwa mereka saat ini dapat merawat anaknya dengan baik (R3.10049) & (R3.10061–R3.10062). R3 mengelola emosi yang mereka rasakan dengan meyakinkan diri bahwa yang mereka hadapi adalah jalan yang harus mereka lalui. Di luar itu, R3 memilih untuk melakukan apa yang dia sukai. Misalnya menyanyi dan mendengarkan lagu yang dapat menghibur pikiran (R3.10064–R3.10065).

d. Responden 4 (R4)

R4 adalah seorang perempuan yang menjadi *single parent* setelah suaminya meninggal. Wawancara mengungkapkan bahwa R4 telah menjadi orang tua tunggal dari 2 anak selama 5 tahun. Gambaran R4 tentang regulasi emosi adalah sebagai berikut. Sebelum menjadi *single parent*

karena suaminya meninggal, R4 merasa memiliki teman untuk bertukar pikiran, dan tidak kesepian karena sering berdiskusi dan berbincang dengan suaminya (R4.10011). Namun setelah menjadi *single parent*, R4 merasa kesepian karena harus memikirkan banyak hal seorang diri tidak seperti dahulu saat suami menemaninya (R4.10012–R4.10013). Terlebih, jika emosi R4 muncul karena ia kerap kali merasa sendirian dibandingkan dahulu saat suaminya masih hidup (R4.10039–R4.10041). Emosi yang muncul pasca R4 menjadi *single parent* adalah, ia sering merasa sendirian. Namun, meskipun emosi yang muncul cenderung negatif, R4 tidak sampai hati melampiaskan kesedihannya pada anak-anaknya (R4.10067–R4.10068). R4 mengelola emosinya dengan cara menyadarkan dirinya sendiri bahwa ia harus belajar ikhlas telah berpisah dengan suaminya. Selain itu, R4 juga melakukan pendekatan spiritual untuk ketenangannya, salah satunya dengan berdoa (R4.10058) & (R4.10070–R4.10071).

e. Responden 5 (R5)

R5 adalah seorang perempuan yang menjadi *single parent* melalui perceraian. Hasil wawancara tersebut, R5 menceraikan mantan suaminya karena kepribadiannya yang tidak cocok, dan sering bertengkar dengan suaminya. R5 telah hidup sebagai orang tua tunggal dengan satu anak selama dua tahun. Gambaran regulasi emosi yang dimiliki oleh R5 antara lain, Sebelum bercerai, R5 merasa dirinya berada di bawah banyak tekanan dan beban akibat perselisihan dan masalah rumah tangga lainnya (R5.0051–R5.10052). Namun setelah bercerai, R5 mengaku merasa bisa lebih

menikmati hidupnya karena tidak harus bertengkar dengan mantan suaminya (R5.10030–R5.10031). Apalagi saat R5 mengenang saat-saat bahagia bersama mantan suaminya (R5.10067–R5.10068). Dampak emosi yang muncul saat menjadi *single parent* adalah emosi negatif, namun seiring berjalannya waktu, emosi yang muncul adalah emosi positif dimana R5 mengatakan bahwa ia merasakan beban telah lepas dari kepalanya (R5.10057–R5.10059). R5 mengelola emosinya dengan cara menghabiskan waktu dengan anak atau berjalan-jalan untuk membuatnya bahagia (R5.10081).

f. Responden 6 (R6)

R6 adalah seorang perempuan yang menjadi *single parent* karena kematian pasangannya. Wawancara mengungkapkan bahwa R6 telah menjadi orang tua tunggal dengan dua anak selama setahun. Gambaran R6 tentang regulasi emosi adalah sebagai berikut. Sebelum kematian pasangannya, R6 tidak pernah kesepian karena mending suaminya selalu membuat rumah terasa ramai (R6.10049–R6.10051). Namun, R6 merasa putus asa sejak awal setelah ditinggalkan oleh pasangannya. Meskipun demikian, R6 terus belajar untuk merasa ikhlas (R6.10074–R6.10075). Terlebih, saat R6 mengingat kenangan-kenangan dengan pasangan semasa hidup (R6.10069–R6.10072). Dampak emosi yang muncul pada masa awal ditinggalkan oleh pasangan adalah emosi negatif, namun seiring waktu, ia belajar untuk ikhlas dan merelakan (R6.10065–R6.10066). R6 mengelola emosinya dengan cara mendengarkan lagu, berolahraga dan melakukan pendekatan spiritual yakni membaca Alkitab (R6.10082–R6.10083) & (R6.10087).

g. Responden 7 (R7)

R7 adalah seorang perempuan yang menjadi orang tua tunggal melalui perceraian. Dari hasil wawancara terungkap bahwa R7 menceraikan mantan suaminya karena kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) dan perse-lingkuhan mantan suaminya. R7 telah menjadi *single parent* selama kurang dari 1 tahun dengan 1 orang anak. Gambaran regulasi emosi yang dimiliki oleh R7 antara lain. Sebelum bercerai, R7 merasa sakit secara fisik dan psikis akibat mantan suaminya yang sering melakukan kekerasan dalam rumah tangga (R7.1001). Terlebih, ketika R7 merasakan penyesalan telah memilih mantan suaminya (R7.10055–R7.10056). Dampak emosi yang ia rasakan adalah kehidupan yang lebih tenang. Namun meskipun begitu, ia mengaku pernah merasa lelah dan melampiaskan kekesalannya pada anaknya dengan cara membentak (R7.10079). R7 mengelola emosinya dengan cara bercerita pada orang terdekatnya yaitu ibu (R7.10076).

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari data penelitian, 7 responden yang menjadi *single parent* memiliki dua alasan yaitu bercerai dari pasangannya atau ditinggal wafat oleh pasangannya. Dalam penelitian ini, lima responden menjadi *single parent* melalui perceraian dan dua orang lainnya menjadi *single parent* melalui kematian pasangannya.

Dalam penelitian ini ditemukan 5 orang responden yang merupakan *single parent* mengalami berbagai emosi negatif hingga menjadi korban kekerasan fisik dan mental selama tinggal bersama pasangannya. Meski harus memutuskan untuk berpisah, responden mengakui bahwa perasaan mereka cenderung lebih

baik daripada bersama pasangannya. Selain lima orang responden yang menjadi *single parent* setelah bercerai, terdapat dua orang responden yang menjadi *single parent* karena kematian pasangannya. Kedua responden memiliki sentimen yang kurang lebih sama. Setelah ditinggal wafat oleh pasangannya dan menjadi *single parent*, kedua responden ini kerap merasa kesepian, terutama mengingat kenangan selama hidup bersama mendiang suaminya. Goleman (dalam Ali & Asrori, 2008) mengidentifikasi beberapa kelompok emosi: kemarahan, kesedihan, ketakutan, kegembiraan, cinta, kejutan, kekesalan, dan malu. Sementara emosi yang dirasakan oleh beberapa responden terlihat beragam. Responden-responden dalam penelitian ini telah melewati berbagai perasaan emosi. Beberapa responden merasa menjadi lebih bahagia setelah berpisah dengan pasangan, ada responden yang kadang kala masih merasakan perasaan marah dan harus bergelut dengan perasaan putus asa, melampiaskan emosi negatifnya pada orang sekitar seperti anak, bahkan pernah terpikir untuk melakukan bunuh diri.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ketujuh responden memiliki cara tersendiri dalam meregulasi emosinya, antara diantaranya dengan cara belajar ikhlas, melakukan hal-hal yang membuat senang, dan menggunakan pendekatan spiritual. Di antara berbagai upaya meregulasi emosi, metode yang paling mirip yang digunakan oleh seluruh responden dalam penelitian ini adalah pendekatan spiritual atau keagamaan. Menurut Daradjat (Rofatina dkk, 2016), religiusitas dapat memberikan jalan keluar bagi individu untuk merasa aman, berani, dan

bebas dari kecemasan dalam menghadapi tantangan yang melingkupi kehidupannya. Regulasi emosi individu dalam menghadapi situasi akan lebih baik bila disertai dengan religiusitas pribadi yang baik. Individu dengan regulasi emosi dan kemampuan religius yang baik dapat mengembangkan diri, meminimalkan masalah-masalah psikologis, mampu memecahkan masalah, dan bangkit dari keterpurukan yang dialaminya.

Dalam sebuah penelitian yang dilakukan, proses regulasi tujuh ibu *single parent* sejalan dengan teori Gross dan John (dalam Hasanah & Widuri, 2014). yang menjelaskan bahwa terdapat 5 proses regulasi yakni: (1) *Situation Selection*, yaitu cara individu mendekati atau menghindari orang maupun situasi yang dapat menimbulkan emosi yang berlebihan. Dalam penelitian ini, responden yang berada pada proses regulasi emosi ini adalah R1. Saat emosi muncul, R1 lebih memilih untuk masuk dan mengunci dirinya di dalam kamar kemudian meluapkannya dengan berteriak sendiri. Pada proses ini R1 tampak menjauhi situasi atau orang lain dan memilih meluapkan emosinya sendiri. (2) *Situation modification* yaitu cara individu mengubah lingkungan sehingga akan ikut mengurangi pengaruh kuat dari emosi yang timbul. Dalam penelitian ini, ditemukan bahwa responden yang berada pada proses ini adalah R5. Ketika emosi negatif muncul, R5 cenderung memilih untuk menghabiskan waktu bersama anaknya dan berjalan-jalan. R5 berusaha untuk mengubah situasi menjadi terasa menyenangkan dan bahagia. (3) *Attention deployment* yaitu cara individu mengalihkan perhatian mereka dari

situasi yang tidak menyenangkan untuk menghindari timbulnya emosi yang berlebihan. (4) *Cognitive change*, yaitu cara individu mengevaluasi kembali situasi dengan mengubah cara berpikir menjadi lebih positif sehingga dapat mengurangi pengaruh kuat dari emosi. Proses regulasi emosi di tahap ini ada pada R2, R3, R4 dan R6. Pola regulasi emosi dari keempat responden ini tampak hampir mirip, yakni mereka berusaha untuk berfikir positif, belajar ikhlas, berdoa dan melakukan ibadah. (5) *Response modulation*, yaitu usaha individu untuk mengatur dan menampilkan respon emosi yang tidak berlebihan. Kemampuan responden pada tahap regulasi ini ditemukan pada R3, R4, R5 dan R6. Keempat responden tersebut menjelaskan bahwa emosi yang dirasakan tidak sampai mempengaruhi mereka untuk berbuat kekerasan kepada anak.

SIMPULAN

Berdasarkan data penelitian yang disampaikan dan rumusan masalah, kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa setiap responden mencapai tahapan yang berbeda dalam proses regulasi. Sementara beberapa responden yang menjadi *single parent* melalui perceraian mengakui bahwa mereka mengalami masa-masa sulit dengan mantan pasangannya pada awalnya, yang lain merasa bahwa perceraian akhirnya membuat mereka merasa lebih baik. Responden yang menjadi *single parent* akibat kematian pasangannya cenderung belajar menerima kenyataan yang dialaminya dan berusaha jujur meski sering merasa kesepian. Seluruh responden telah melalui proses perubahan emosi dan telah

berusaha untuk tetap melanjutkan hidupnya sebagai orang tua tunggal bagi anak-anak mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, M. & Asrori, M. (2008). Psikologi Remaja-Perkembangan Peserta Didik. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Anggito, A., & Setiawan, J. (2018). Metodologi Penelitian Kualitatif. Jawa Barat: CV Jejak.
- Arikunto, S. (2013). Prosedur penelitian (suatu pendekatan praktik). Jakarta: Rineka Cipta.
- Astuti, D., & Wasida, S. R. (2018). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Perilaku Memaafkan Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Consilia*, Vol 2 No 1, 3. <https://docplayer.info/169159988-Hubungan-antara-regulasi-emosi-dengan-perilaku-memaafkan-pada-siswa-sekolah-menengah-pertama.html>.
- Dariyo, A. (2004). Memahami Psikologi Perceraian Dalam Kehidupan Keluarga. *Jurnal Psikologi*, Vol 2 No 2, 95. <https://digilib.esaunggul.ac.id/public/UEU-Journal-4955-Agoes%20Dariyo.pdf>.
- Fitrah, M., & Lutfiyah. (2017). Metodologi penelitian: penelitian kualitatif, tindakan kelas, dan studi kasus. Jawa Barat: Jejak.
- Hasanah, T. D., & Widuri, E. L. (2014). Regulasi Emosi Pada Ibu Single Parent. *Jurnal Psikologi Integratif*, Vol 2 No 1, 86-92. <https://ejournal.uin-suka.ac.id/isoshum/PI/article/view/225>.
- Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak. (2020). Profil Perempuan Indonesia 2022 Jakarta. <https://www.kempppa.go.id/index.php/page/read/26/3057/profil-perempuan-indonesia-tahun-2020>.
- Khairani, R., & Putri, D. E. (2009). Perbedaan Kematangan Emosi Pada Pria dan Wanita Yang Menikah Muda. *Proceeding PESAT*, Vol 3, No 2. http://repository.gunadarma.ac.id/1031/1/perbedaan%20ke-matanganan%20emosi%20pada_ug.pdf.
- Layliyah, Z. (2013). Perjuangan Hidup Single Parent. *Jurnal Sosiologi Islam*, Vol,3 No.1, 90. <https://adoc.tips/download/perjuangan-hidup-single-parent.html>.
- Lestari, P., & Pratiwi, P. H. (2018). Perubahan Dalam Struktur Keluarga. *Jurnal Dimensia*, Vol 7 No 1, 24. <https://journal.uny.ac.id/index.php/dimensia/article/view/21053>.
- Mashabi, S. (2020). Melihat Kondisi Perempuan Kepala Keluarga Saat Pandemi. (Krisiandi, Ed.) *Melihat Kondisi Perempuan Kepala Keluarga Saat Pandemi*, p. 1. <https://media.neliti.com/media/publications/51036-ID-akses-terhadap-keadilan-pemberdayaan-perempuan-kepala-keluarga-di-indonesia-stud.pdf>.
- Mirza, R., & Sulistyarningsih, W. (2013). Cognitive Behavioral Therapy Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Anak Korban Konflik Aceh. *Psikologia*, Vol 8 No 23, 60.
- Ni'matuzahroh & Susanti, P. (2018). Observasi: teori dan aplikasi dalam psikologi. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Poerwandari, E. (2013). Pendekatan kualitatif untuk penelitian perilaku. Depok: Perfecta.
- Prasanti, D. (2018). Penggunaan Media Komunikasi Bagi Remaja Perempuan Dalam Pencarian Informasi Kesehatan. *Jurnal Lontar*, Vol 6. No 1, 16. <https://e-jurnal.lppmunsera.org/index.php/LONTAR/article/view/645>.
- Raco. (2010). Metode penelitian kualitatif: jenis, karakteristik, dan keunggulannya. Jakarta: Grasindo.
- Rofatina, N. A. (2016). Hubungan antara Regulasi Emosi dan Religiusitas dengan Resiliensi pada Ibu yang Memiliki Anak Tunagrahita di SLB C YPSLB Kerten Surakarta. *Wacana Universitas Sebelas Maret*, Vol. 8 No: 2, 9.
- Sari, A., Taufik, & Sano, A. (2016). Kondisi Kehidupan Rumah Tangga Pasangan Sebelum Bercerai dan Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Perceraian. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, Vol 4 No 3, 42. <https://jurnal.konselingindonesia.com/index.php/jkp/article/view/134>.
- Silaen, A. C., & Dewi, K. S. (2015). Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Asertivitas. *Jurnal Empati*, Vol 4(2), 177. <https://media.neliti.com/media/publications/64750-ID-hubungan-antara-regulasi-emosi-dengan-as.pdf>.
- Situmorang, S. (2010). Analisis data untuk riset manajemen dan bisnis. Medan: USU Press.
- Sugiyono. (2013). Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif. Bandung: Alfabeta.
- Swarjana, I. (2012). Metodologi penelitian kesehatan. Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Ulfiah. (2016). Psikologi Keluarga. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Yusuf, M. (2017). Metode penelitian: kuantitatif, kualitatif & penelitian gabungan. Jakarta: Kencana.