



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 4 Nomor 4 Tahun 2024 Page 13245-13254

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Studi Fenomenologis Gambaran Regulasi Emosi Pada Ibu Tunggal Yang Bekerja

Suci Putri Suryani^{1✉}, Zakwan Adri²

Universitar Negeri Padang

Email: suciputri064@gmail.com^{1✉}

Abstrak

Penelitian ini bertujuan melihat gambaran regulasi emosi pada ibu tunggal yang bekerja. Regulasi emosi mengacu pada bagaimana seseorang mengatur emosinya dan mengekspresikan perasaannya. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologis. Partisipan pada penelitian ini dipilih berdasarkan pendekatan purposive dengan kriteria tertentu yaitu, ibu yang sudah menjadi *single parent* selama 2-4 tahun, merupakan seorang wanita yang bekerja dan memiliki anak. Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini yaitu *interpretative phenomenological analysis* (IPA). Pengambilan data dilakukan dengan wawancara mendalam kepada partisipan kemudian data tersebut diolah dengan analisis terbuka, pengkodean aksial, dan pengkodean selektif, sementara itu teknik analisis dilakukan dengan cara membaca transkrip beberapa kali, pencatatan awal (*initial noting*), mengembangkan tema yang muncul (*emergent themes*), mengembangkan tema super-ordinat, beralih ke transkrip subjek berikutnya, menemukan pola antar subjek, dan menjelaskan tema utama sebagai tulisan psikologis individu. Pada penelitian ini ditemukan tiga tema induk yaitu, pengelolaan kesejahteraan keluarga melalui peran dan tanggung jawab, komunikasi dan dukungan sosial, serta dinamika pengelolaan emosi dan kesejahteraan pribadi.

Kata Kunci: *Ibu Tunggal, Bekerja, Fenomenologis, Regulasi Emosi*

Abstract

This study aims to examine the emotional regulation of working single mothers. Emotional regulation refers to how an individual manages their emotions and expresses their feelings. The research employs a qualitative method with a phenomenological approach. Participants in this study were selected using a purposive sampling approach with specific criteria: women who have been single parents for 2-4 years, are employed, and have children. The data analysis technique used in this study is Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). In-depth interviews were conducted with participants, and the data were processed through open coding, axial coding, and selective coding. The analysis technique involved multiple readings of transcripts, initial noting, developing emergent themes, developing super-ordinate themes, moving to the next participant's transcript, identifying patterns across participants, and explaining the main themes as individual psychological narratives. The study identified three major themes: managing family well-being through roles and responsibilities, communication and social support, and the dynamics of emotional regulation and personal well-being.

Keywords: *Single Mothers, Working, Phenomenological, Emotional Regulation*

PENDAHULUAN

Fenomena *single parent* semakin banyak terjadi di berbagai negara. Di Amerika Serikat, hampir seperempat anak-anak di bawah usia 18 tahun tinggal dengan orang tua tunggal (23%), jauh lebih tinggi dibandingkan dengan angka global yang hanya 7%, dengan 3% di Tiongkok dan 5% di India (United States Census Bureau, 2023). Di Indonesia, jumlah orang tua tunggal lebih banyak dialami oleh ibu daripada ayah. Data Badan Pusat Statistik menunjukkan 11.168.460 (5,8%) penduduk Indonesia berstatus janda dan 2.786.460 (1,4%) berstatus duda dari total 191.709.144 jiwa (Pagarwati, 2020).

Ibu tunggal menghadapi berbagai kesulitan dalam menjalani perannya karena beban yang hanya tertumpu pada mereka serta stigma negatif yang sering melekat (Amalia, 2023; Hwang & Jung, 2020; Onileowo, 2021). Mengasuh anak tanpa pasangan tidaklah mudah karena peran orang tua, baik ayah maupun ibu, sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. Kehilangan salah satu peran tersebut bisa berdampak negatif pada anak, seperti stres dan perilaku menyimpang (Heri et al., 2021; br Hutasoit & Brahmana, 2019). Selain itu, ibu tunggal juga menghadapi beban keuangan yang besar karena harus memenuhi kebutuhan keluarga tanpa dukungan pendapatan pasangan (Febrianto, 2021; Sukmana & Hanami, 2023).

Bekerja menjadi keharusan bagi ibu tunggal untuk memenuhi kebutuhan ekonomi keluarga. Namun, ini sering menyebabkan konflik antara pekerjaan dan keluarga yang dikenal sebagai *work-family conflict*, yang dapat menyebabkan stres dan berdampak

negatif pada kesehatan, pengasuhan anak, dan produktivitas kerja (Alam & Chaudhury, 2011; Greenhaus & Beutell, 1985). *Work-family conflict* merupakan sumber stres bagi orang tua yang bekerja, dengan konsekuensi negatif seperti meningkatnya masalah kesehatan, buruknya pengasuhan anak, ketidakpuasan terhadap kehidupan, dan berkurangnya produktivitas kerja (Higgins et al., 1992). Pada penelitian sebelumnya dapat ditarik beberapa kesimpulan tentang hubungan antara faktor-faktor tertentu yang dapat mempengaruhi kinerja seorang karyawan khususnya pada wanita karir. Hal ini dibuktikan karena *work-family conflict* memberikan kontribusi efektif sebesar 10% terhadap keterlibatan kerja karyawan (Abdurrahman & Nurtjahjanti, 2018). Selanjutnya, pada penelitian Agustina & Sudibya (2018) menunjukkan bahwa *work-family conflict* berpengaruh positif terhadap stres kerja, artinya semakin tinggi *work-family conflict* maka semakin tinggi juga stres yang dialami oleh pekerja.

Ibu tunggal juga memiliki risiko lebih tinggi mengalami stres psikologis dibandingkan ibu yang menikah (Sartor et al., 2023). Untuk mengatasi stres ini, strategi koping yang berfokus pada emosi dan masalah dapat membantu ibu tunggal beradaptasi dengan tantangan dan mengurangi stres (Bashir et al., 2023; Herdiana, 2018). Regulasi emosi menjadi penting untuk menjaga kesehatan mental ibu tunggal, yang mencakup bagaimana individu mengatur dan mengekspresikan emosinya (J. J. Gross, 1998). Dengan regulasi emosi yang baik, ibu tunggal dapat menghadapi tekanan hidupnya dengan lebih baik. Menurut J. Gross (2014) ada lima tahapan regulasi emosi yaitu *situation selection*, yaitu upaya individu untuk mendekati, menjauhi, atau menghindari hal-hal yang berpotensi memicu emosi. *Situation modification*, merupakan tindakan individu untuk secara langsung mengubah situasi yang ada demi menciptakan situasi baru. *Attention deployment*, merupakan upaya individu untuk mengarahkan fokusnya dalam suatu situasi guna mengatur emosinya *Cognitive change*, yaitu usaha individu untuk mengubah cara pandang dalam menilai situasi ketika menghadapi kondisi yang tidak menyenangkan. *Response modulation*, yaitu usaha seseorang untuk mengatur dan menampilkan respon emosional yang tidak berlebihan.

Ibu tunggal dituntut untuk bisa memenuhi kebutuhan akan cinta, kasih sayang, dan pekerjaan rumah tangga. Pada saat yang sama, mereka juga harus memberikan contoh kepemimpinan dan memenuhi kebutuhan ekonomi keluarga. Adapun beberapa hal yang dapat dilakukan ibu tunggal untuk mengatasi stres yang dirasakannya yaitu dengan strategi koping yang berfokus pada emosi dan koping yang berfokus pada masalah. Mekanisme penanggulangan ini dapat membantu beradaptasi dengan tantangan menjadi orang tua tunggal dan mengurangi atau meminimalkan kekhawatiran, kecemasan, dan stres pada ibu

tunggal (Bashir et al., 2023; Herdiana, 2018). Ketika orang tua tinggal terpisah atau sendirian, banyak proses dan aktivitas yang terganggu, termasuk hilangnya sumber ekonomi bagi orang tua (McLanahan, 1996). Kondisi ini memerlukan kedewasaan pribadi dan kestabilan emosi, terutama bagi seorang ibu tunggal. Menurut Maulida & La Kahija (2015) pada penelitiannya, menjadi seorang ibu tunggal mengajarkan seseorang untuk dapat mengelola perasaan emosi agar tidak tercampur dengan masalah pekerjaan dan keluarga. Untuk itu bagi seorang ibu tunggal yang bekerja dibutuhkan regulasi emosi agar kesehatan mentalnya terjaga.

Penelitian ini nantinya menggunakan pendekatan fenomenologis, yang mana penelitian fenomenologis difokuskan pada pengalaman individu tersebut untuk melihat bagaimana gambaran fenomena yang muncul dari pengalaman yang dialaminya (Kahija, 2017). Dari beberapa paparan yang disebutkan peneliti tertarik untuk mendalami bagaimana regulasi emosi pada Ibu Tunggal yang Bekerja, karena peran ganda yang dijalankan oleh ibu tunggal bisa memicu beberapa permasalahan terkait kesehatan mental pada kehidupan pribadi ibu tunggal. Peneliti berharap dengan adanya penelitian ini dapat menjadi inspirasi bagi ibu tunggal yang bekerja agar dapat memberikan pengetahuan yang mampu meminimalisir dampak buruk yang dirasakan secara psikologis oleh ibu tunggal yang bekerja.

METODE PENELITIAN

Peneliti menerapkan metodologi kualitatif dengan pendekatan fenomenologis dalam studi penelitian ini. Menurut Sugiyono (2012) penelitian kualitatif merupakan penelitian yang digunakan pada objek yang alamiah, dengan peneliti sebagai kunci pada instrumen penelitian ini. Analisis menggunakan metode kualitatif biasanya dimulai dengan membaca fenomena tersebut. Lalu fenomena tersebut akan dianalisis dan dikaji melalui wawancara mendalam. Dalam penelitian ini subjeknya yaitu ibu tunggal yang bekerja yang dipilih berdasarkan pendekatan *purposive* dengan kriteria tertentu yaitu ibu yang sudah menjadi *single parent* selama 2-4 tahun, merupakan seorang wanita yang bekerja dan memiliki anak. Data pada penelitian dikumpulkan melalui data primer yaitu sumber data yang didapatkan langsung dari subjek yang bersangkutan. Pendekatan fenomenologis memandang pengalaman hidup sebagai pengalaman yang dirasakan secara langsung oleh individu. Dalam metode ini, peneliti mengumpulkan data dari partisipan yang memiliki pengalaman langsung, sehingga informasi yang diperoleh dapat dikisahkan kembali dan kemudian dianalisis menggunakan pendekatan fenomenologis deskriptif. Model analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan fenomenologi, yaitu *Interpretative*

Phenomenological Analysis (IPA) (Kahija, 2017). Dalam penelitian ini, triangulasi yang diterapkan adalah triangulasi waktu. Variasi waktu dapat memengaruhi keandalan data yang diperoleh. Pengumpulan data melalui wawancara pada pagi hari, ketika peserta masih dalam kondisi segar dan masalah yang dibahas relatif ringan, biasanya menghasilkan data yang lebih akurat dan terpercaya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menganalisis regulasi emosi pada ibu tunggal yang bekerja menggunakan metode kualitatif fenomenologis dengan pendekatan interpretative phenomenological analysis (IPA) untuk memahami pengalaman individu. Pengambilan data dilakukan dengan wawancara mendalam kepada partisipan kemudian data tersebut diolah dengan cara membaca transkrip beberapa kali, pencatatan awal (*initial noting*), mengembangkan tema yang muncul (*emergent themes*), mengembangkan tema superordinat, beralih ke transkrip subjek berikutnya, menemukan pola antar subjek, dan menjelaskan tema utama sebagai tulisan psikologi. Berikut adalah tabel yang menyajikan ringkasan dari seluruh tema utama dan tema superordinat:

Tabel 1. Tema induk untuk tema superordinat

Tema induk	No	Tema superordinat
Pengelolaan kesejahteraan keluarga	1	Peran dan tanggung jawab
	2	Komitmen terhadap kesejahteraan keluarga
Dukungan sosial	1	Dukungan Sosial
	2	Hubungan dan Komunikasi
Dinamika pengelolaan emosi	1	Strategi Koping dan Pengelolaan Emosi
	2	Internalisasi Masalah dan Refleksi Diri
	3	Penerimaan Diri dan Kebahagiaan

Pengelolaan Kesejahteraan Keluarga

Peran ganda merupakan suatu kondisi yang dirasakan oleh seorang ibu tunggal yang bekerja. Peran ganda yang dirasakan seringkali menjadi sumber stres, karena ketiga subjek harus membagi waktu dan tenaga antara pekerjaan dan tanggung jawab keluarga. Hal ini sesuai dengan penelitian Rahayu (2017) dimana ibu tunggal yang juga sebagai kepala rumah tangga, harus mampu melakukan pekerjaan rumah tangga dan publik. Ketiga partisipan pada penelitian merasakan peran ganda karena harus bekerja, mengasuh anak yang masih kecil, ditambah mengurus orang tua yang tinggal bersamanya. Ketiga partisipan pada penelitian ini mengakui pada saat bekerja anaknya sering ditiptkan kepada sang nenek.

Sementara itu menurut Wijayanto et al. (2022) peran aktif orang tua dalam perkembangan anak sangat diperlukan, terutama ketika anak berusia di bawah lima tahun atau balita. Meskipun ketiga subjek merasakan peran ganda, mereka tetap berkomitmen untuk selalu mengutamakan kesejahteraan keluarga, terlihat dari upaya mereka untuk memastikan kebutuhan fisik dan emosional anak-anak agar terpenuhi. Meskipun waktu bersama anak-anak terbatas, subjek tetap berusaha untuk memberikan perhatian penuh dan mendukung perkembangan mereka dengan cara yang terbaik.

Dukungan Sosial

Dukungan sosial dari keluarga, teman, dan rekan kerja sangat penting bagi kesejahteraan ibu tunggal yang bekerja. Dukungan ini membantu mereka dalam mengatasi stres dan memberikan rasa aman serta kenyamanan dalam menjalani peran mereka. Dukungan sosial memainkan peran penting dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif ibu tunggal (Muarifah et al., 2019). Pada penelitian ini subjek H mendapatkan dukungan dari keluarga yaitu dari orang tua saudara dan dukungan dari orang sekitar seperti teman. D mendapatkan dukungan dari keluarga yaitu dari orang tua dan juga anak sulungnya. D juga terkadang mendapatkan dukungan dari teman dekatnya. Sementara itu subjek A mendapatkan banyak dukungan dari orang sekitarnya, seperti halnya dari orang tua, saudara, sahabat, rekan kerja bahkan orang-orang sekitarnya. Hal ini diperkuat dengan pernyataan Thompson dan Meyer (Gross dan Thomson, 2007) bahwa regulasi emosi dipengaruhi oleh keluarga dan teman sebaya. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Rizkiana & Indrawati (2019) hasil data memperlihatkan terdapat hubungan positif yang signifikan diantara dukungan sosial dari orang tua dengan regulasi emosi. Hubungan yang baik dengan keluarga dan rekan kerja juga membantu ibu tunggal yang bekerja dalam menjaga keseimbangan emosional. Komunikasi yang efektif dan terbuka memungkinkan mereka untuk berbagi beban, mendapatkan dukungan, dan menemukan solusi bersama untuk mengatasi masalah yang dihadapi. Subjek H mendapatkan dukungan dari keluarga, rekan kerja, bahkan saudaranya pun membantunya untuk merawat ibunya yang sakit yang tinggal bersamanya di rumah. D pun mendapatkan dukungan dari orang tua, anak, dan temannya. Akan tetapi D menjelaskan jika ia tidak dekat dengan saudara-saudaranya, padahal saudaranya tinggal di satu kota yang sama. Untuk subjek A, ia menjelaskan bahwa ia memiliki hubungan yang dekat dengan saudaranya. Bahkan A mengatakan saudaranya sudah seperti pengganti ayah baginya, saudaranya pun selalu ada untuknya dan juga anak-anaknya. A juga mendapatkan dukungan dari orang tua, teman, rekan kerja, bahkan ia memiliki sahabat dekat yang sudah dianggap seperti saudara sendiri.

Dinamika Pengelolaan Emosi

Strategi koping diperlukan untuk mengelola emosi dan stres pada ibu tunggal, hal ini dapat dilakukan dengan cara seperti mencari hiburan dan menjalankan hobi. Strategi ini membantu ketiga subjek untuk tetap tenang dan fokus dalam menghadapi berbagai

tantangan sehari-hari. Menurut J. Gross (2014) ada lima tahapan regulasi emosi yaitu *situation selection* merupakan usaha yang dilakukan individu untuk mendekati, menjauhi, bahkan menghindari hal-hal yang dapat menimbulkan emosi. Pada penelitian ini ketiga subjek melakukan hal yang sama dimana mereka menghindari konflik dan juga mengkomunikasikan jika ada masalah dengan orang lain. Proses regulasi emosi yang dilakukan subjek pada tahap ini yaitu dengan menghindari hal-hal yang bisa menimbulkan emosi yaitu dengan memilih diam apabila ada suatu hal yang bisa memicu emosi negatif. Kemudian apabila subjek merasa ada masalah dengan orang lain yang bisa memicu emosi negatif subjek H dan A akan langsung mengkomunikasikannya kepada orang tersebut. *Situation modification*, yaitu usaha yang dilakukan individu untuk memodifikasi secara langsung suatu situasi yang mendatangkan situasi baru. Pada proses ini H dan A berusaha untuk memahami orang lain. Sementara itu hal lain yang dilakukan ketiga subjek yaitu melakukan penyesuaian diri. Memahami orang lain dan juga penyesuaian diri dilakukan untuk mengubah secara langsung pengaruh dari emosi yang timbul.

Attention deployment, merupakan usaha individu untuk mengalihkan perhatiannya di dalam sebuah situasi agar dapat mengatur emosinya. Ketiga subjek melakukan hal yang sama pada proses regulasi emosi ini. Adapun yang dilakukan ketiga subjek yaitu strategi koping dengan cara menghabiskan waktu di luar bersama anak untuk subjek D, di sisi lain subjek H dan A pergi menjauh dari keluarga untuk menenangkan diri sementara waktu. H cenderung pergi sendiri untuk menenangkan dirinya sementara A lebih senang menghabiskan waktu bersama temannya. Kemudian ketiga subjek juga melakukan kontrol diri serta berusaha mengabaikan masalah yang sedang dialami hal ini berguna untuk mengalihkan perhatian dari situasi yang tidak menyenangkan agar bisa menghindari timbulnya emosi yang berlebihan. Subjek H dan D juga melakukan manajemen waktu untuk memastikan pengalihan perhatian yang dilakukannya tidak mengganggu pekerjaan.

Cognitive change, yaitu usaha individu mengubah cara pandanginya dalam menilai situasi ketika mengalami situasi yang tidak menyenangkan. Berdasarkan temuan dari wawancara yang dilakukan ketiga subjek melakukan hal yang sama yaitu dengan cara berpikir positif, religiusitas, dan menerima keadaan. Berpikir positif dilakukan agar ketiga subjek tidak memikirkan masalah ataupun beban yang dirasakan yang bisa memicu emosi. Religiusitas di sini berperan penting karena keyakinan dan nilai-nilai religius dapat mempengaruhi cara seseorang memaknai dan menilai situasi emosional, sehingga membantu mereka mengubah perspektif dan mengelola respons emosional dengan lebih efektif. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nursanti et al. (2021) dimana ada hubungan positif yang kuat antara tingkat religiusitas dengan kemampuan regulasi emosi

pada ibu *single parent*, yang mana semakin tinggi tingkat religiusitas seseorang, semakin baik kemampuan mereka dalam mengatur emosi. Temuan lain yaitu menerima keadaan dimana ketiga subjek melakukan hal tersebut. Pada saat mengalami masalah yang bisa menimbulkan emosi semua subjek cenderung menerima keadaan tersebut dengan "menjalaninya".

Response modulation, yaitu usaha yang dilakukan oleh seseorang untuk mengatur dan menampilkan respon emosi yang tidak berlebihan. Pada penelitian ini ditemukan bahwa ketiga subjek melakukan pengelolaan emosi dan pengelolaan stres untuk menyesuaikan reaksi emosional mereka terhadap situasi tertentu, yang dapat membantu mengurangi dampak negatif dari stres ataupun hal yang bisa memicu emosional. Hal lain yang dilakukan oleh A dan H yaitu bersabar. Bersabar di sini subjek menahan diri dari tindakan impulsif atau reaksi negatif, dan berusaha untuk tetap tenang dan terkendali meskipun menghadapi situasi yang memicu emosi. Terakhir yaitu mengekspresikan emosi dengan menangis, yang mana ketiga subjek melakukan hal tersebut apabila sudah tidak bisa menahan emosinya.

Temuan lain pada tema ini yaitu keharmonisan dalam sebuah rumah tangga. D merasa keharmonisan keluarga merupakan hal penting yang harus ada. D juga menanamkan kasih sayang kepada anaknya agar menyayangi dan tidak menyakiti perempuan. Di sisi lain, ketiga subjek melakukan internalisasi masalah, dimana H dan D lebih suka memendam masalahnya sendiri tanpa menceritakannya kepada orang lain. Proses internalisasi masalah dan refleksi diri membantu ibu tunggal untuk memahami dan menerima perasaan mereka sendiri. Dengan refleksi diri, mereka dapat mengevaluasi pengalaman dan menentukan langkah-langkah yang tepat untuk meningkatkan kesejahteraan pribadi. Penerimaan diri dan kebahagiaan adalah hasil akhir dari proses pengelolaan emosi yang efektif. Ibu bekerja yang mampu menerima diri mereka sendiri dan merasa bahagia dengan peran mereka cenderung memiliki kesejahteraan yang lebih baik. Kebahagiaan ini juga berdampak positif pada keluarga dan lingkungan kerja mereka. Kebahagiaan sendiri merupakan dampak yang dirasakan oleh ketiga subjek ketika melakukan regulasi emosi. Meregulasi emosi membantu ibu tunggal merasa bahagia dan puas dengan kondisi mereka sebagai ibu tunggal. Dengan kemampuan mengelola emosi secara efektif, ibu tunggal dapat menghadapi tantangan hidup dengan lebih tenang dan positif. Hal ini memungkinkan mereka untuk menikmati peran sebagai ibu tunggal, merasa lebih percaya diri, dan menjalani kehidupan dengan penuh makna dan kebahagiaan. Regulasi emosi yang baik juga dapat memperkuat hubungan dengan anak-anak dan memberikan lingkungan yang lebih stabil dan bahagia bagi keluarga.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah diuraikan maka dapat ditarik kesimpulan secara keseluruhan, ibu tunggal yang bekerja menunjukkan kemampuan yang baik dalam melakukan regulasi emosi dan menjalankan peran ganda meskipun menghadapi berbagai tantangan. Dukungan sosial yang kuat dan strategi koping yang efektif memainkan peran penting dalam meningkatkan kesejahteraan mereka. Strategi koping seperti mencari hiburan, menjalankan hobi, dan menghindari konflik digunakan untuk mengelola emosi. Ibu tunggal juga melakukan penyesuaian diri, mengalihkan perhatian, berpikir positif, dan menerima keadaan untuk mengatur respons emosional. Kebahagiaan dan penerimaan diri merupakan hasil dari regulasi emosi yang efektif, memberikan dampak positif pada kesejahteraan pribadi dan keluarga.

DAFTAR PUSTAKA

- Alam, M. S., & Chaudhury, S. I. N. A. (2011). Work family conflict of women managers in Dhaka. *Asian Social Science*, 7(7), 108.
- Amalia, S. N. (2023). Resiliensi sosial pada anak single parent usia dasar. *Journal on Education*, 05(02), 2857–2868.
- Bashir, A., Tariq, A., Khan, A., Ali, I., & Azman, A. (2023). The challenges and coping strategies of single mothers caring for children with special needs: Experiences from Kashmir, India. *Asian Social Work and Policy Review*, 17(1), 15–26.
- br Hutasoit, I. T. M., & Brahmana, K. M. B. (2019). Single mother role in the family.
- Febrianto, P. T. (2021). Single mothers' survival strategies of university students during covid-19 pandemic. *Society*, 9(1), 19–36. <https://doi.org/10.33019/society.v9i1.301>
- Greenhaus, J. H., & Beutell, N. J. (1985). Sources of conflict between work and family roles. *The Academy of Management Review*, 10(1), 76. <https://doi.org/10.2307/258214>
- Gross, J. (2014). *Handbook of Emotion Regulation (Second Edition)*. A Division of Guilford Publications, Inc.
- Gross, J. J. (1998). Antecedent-and response-focused emotion regulation: divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(1), 224.
- Herdiana, I. (2018). Analisis strategi coping stres pada ibu single parent setelah ditinggal suami: literatur sistematik review. *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)*, 3(3), 1378–1388.
- Heri, M., Purwantara, K. G. T., Astriani, N. M. D. Y., & Rismayanti, I. D. A. (2021). Sikap orang tua dengan kejadian obesitas pada anak usia 6-12 tahun. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 3(1), 95–102.
- Hwang, W., & Jung, E. (2020). Unpartnered mothers' work-family conflict and parenting stress: The

- moderating effects of nonstandard work schedules. *Journal of Family and Economic Issues*, 41(1), 158–171.
- Kahija, Y. F. La. (2017). *Penelitian Fenomenologis Jalan Memahami Pengalaman Hidup*. Kanisius.
- Nursanti, E., Gadis, N., & Hariyanto, L. (2021). Religiusitas dengan regulasi emosi pada ibu single parent. *IDEA: Jurnal Psikologi*, 5(2), 65–72.
- Onileowo, T. T. (2021). Single mother entrepreneurs: issues and challenges. 4(9), 89–97.
- Pagarwati, L. (2020). Profil pendidikan karakter anak dengan pengasuhan orang tua tunggal (single parent). *Pedagogi: Jurnal Anak Usia Dini Dan Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(2), 68–80.
- Rahayu, A. S. (2017). Kehidupan sosial ekonomi single mother dalam ranah domestik dan publik. *Jurnal Analisa Sosiologi*, 6(1), 82–99.
- Sartor, T., Lange, S., & Tröster, H. (2023). Cumulative stress of single mothers - an exploration of potential risk factors. *The Family Journal*, 31(1), 88–94. <https://doi.org/10.1177/10664807221104134>
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sukmana, H. P., & Hanami, Y. (2023). Solo supermom: psychological well-being pada ibu tunggal yang kehilangan pasangan meninggal dunia. *Psyche 165 Journal*, 256–263. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v16i4.288>
- United States Census Bureau. (2023, March 21). National Single Parent Day: March 21, 2023. <https://www.census.gov/newsroom/stories/single-parent-day.html>.
- Wijayanto, A., Novitasari, K., & Dewi, A. A. (2022). Problems in working mothers in early children's care. *Edukasi*, 16(2), 159–165. <https://doi.org/10.15294/edukasi.v16i2.41563>