

GAMBARAN REGULASI EMOSI PADA IBU *SINGLE PARENT*

1) Dina Mariana

2) Elsa Melani Tambunan

3) Billy Patar Richardson Sirait

Jurnal Psikologi

Fakultas Psikologi Universitas Prima Indonesia

INTISARI

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 sebagai berikut: Seorang ibu yang telah menjadi *single parent* dengan rentang usia 20 – 40 tahun yang berdomisili di kota Medan. Hasil dari penelitian ini menunjukkan 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-lahan responden-responden tersebut 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 : regulasi emosi, *single parent*

THE EMOTION REGULATION IN SINGLE PARENTS MOTHERS

1) Dina Mariana

2) Elsa Melani Tambunan

3) Billy Patar Richardson Sirait

Psychology Journal

Faculty of Psychology Universitas Prima Indonesia

ABSTRACT

This study aims to determine the description of emotion regulation in single parent mothers. This study uses a qualitative research method with a case study for the method approach . The main respondents in this study were 7 people with the following characteristics: A mother who has become a single parent with an age range of 20-40 years who lives Medan city. The results of this study indicate that each respondent in this study has reached a different stage of the regulatory process. Some of the respondents who became single parents due to divorce, admitted that they experienced difficult times at the beginning of their separation from their ex-partners, but in the end the respondents gradually felt that the divorce made them feel better. Meanwhile, in the case of respondents who become single parents due to the reason that their partner died, 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 well to continue their life as single parents for their children.

Keyword : *emotion regulation, single parent mothers*