

## REGULASI EMOSI PADA IBU *SINGLE PARENT*

Tyas Diana Uswatun Hasanah dan Erlina Listyanti Widuri\*

Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan

\*E-mail: erlina\_psiuad@yahoo.co.id

### INTISARI

Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui proses regulasi emosi yang dilakukan ibu single parent dan faktor-faktor yang mempengaruhi penggunaan regulasi emosi sebagai akibat dari peristiwa yang menimbulkan emosi. Pada penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggunakan metode observasi dan wawancara yang dilakukan kepada subjek dan significant person. Subjek penelitian yaitu dua orang ibu single parent berusia 45 tahun dan 48 tahun. Emosi-emosi yang dialami oleh ibu single parent diantaranya emosi sedih, cemas, marah, rindu, menerima dan harapan dirasakan hampir seluruhnya oleh subjek. Proses regulasi emosi yang digunakan oleh subjek antara lain pemilihan situasi, perubahan situasi, penyebaran perhatian, perubahan kognitif, perubahan respon. Hasil penelitian menunjukkan ibu single parent mengalami berbagai macam emosi antara lain emosi negatif seperti depresi, stress, berdiam diri, menangis, sedih, dan marah yang ditekan, selain itu juga merasakan emosi positif seperti sabar, ikhlas, menerima, pasrah, bahagia dengan melihat anak bahagia. Faktor-faktor yang mempengaruhi penggunaan regulasi emosi antara lain perbedaan individu, kognitif, stressor, keadaan sebelum suami meninggal, lingkungan sosial dan keluarga, serta religiusitas. Kesimpulan penelitian ini adalah kemampuan regulasi emosi setiap individu berbeda-beda dipengaruhi oleh perbedaan individu, kognitif, stressor, keadaan sebelum suami meninggal, lingkungan sosial dan keluarga, religiusitas.

**Kata kunci:** regulasi emosi, single parent

### ABSTRACT

The purpose of this study is to investigate the process of emotion regulation performed single parent mothers and the factors that influence the use of emotion regulation as a result of events that cause emotions.

In this study, using qualitative methods with phenomenological approach. Data collection techniques in this study is to use the method of observation and interviews conducted by the subject and significant person. Research subjects: two single parent mothers aged 45 years and 48 years . Emotions experienced by single parent mothers emotions including sadness, anxiety, anger, longing, and hope to receive almost entirely perceived by the subject. Emotion regulation processes used by subjects include the election situation, change the situation, deployment of attention, cognitive changes, changes in the response.

The results showed single parent mothers experiencing emotions such as negative emotions such as depression, stress, withdrawal, crying, sad, angry repressed, positive emotions such as patience, sincerity, receive, surrender, happy to see the kids happy. Factors affecting the use of emotion regulation include individual differences, cognitive, stressors, circumstances before the husband died, the social and family environment, religiosity.

The conclusion of this study is the ability of each individual emotion regulation vary influenced by individual differences, cognitive, stressors, circumstances before the husband died, the social and family environment, religiosity.

**Keywords:** *emotion regulation , single parent*

## PENGANTAR

Idealnya sebuah keluarga terdiri dari ayah, ibu dan anak-anak (Gerungan, 2010). Kenyataannya sekarang ini banyak keluarga yang hanya memiliki orangtua tunggal (*single parent*). Penelitian menunjukkan bahwa jumlah keluarga dengan orangtua tunggal semakin meningkat, baik itu karena perceraian atau karena kematian salah satu pasangan. Menteri Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (PP-PA), Linda Amalia Sari Gumelar menyebutkan bahwa berdasarkan data tahun 2011, jumlah perempuan Indonesia yang menjadi kepala rumah tangga mencapai tujuh juta orang. (Poskotanews.com,2012).

Hasil Survey Sensus Nasional Badan Pusat Statistik Republik Indonesia (SUSENAS, BPS-RI) tahun 2010 - 2012 diperoleh prosentase perempuan sebagai kepala keluarga karena cerai mati pada tahun 2010 sejumlah 64,68%, tahun 2011 sebanyak 66,24% dan tahun 2012 sebesar 67,48%. Hasil ini menunjukkan jumlah ibu *single parent* karena kehilangan pasangan mengalami kenaikan dalam tiga tahun terakhir (www.bps.go.id/data-single parent, 2012).

Data Susenas Indonesia tahun 2007 menunjukkan bahwa jumlah rumah tangga yang dikepalai perempuan mencapai 13.60% atau sekitar 6 juta rumah tangga yang mencakup lebih dari 30 juta penduduk. Jika dibandingkan data tahun 2001 ketika PEKKA pertama digagas yang kurang dari 13%, data ini menunjukkan kecenderungan peningkatan rumah tangga yang dikepalai perempuan rata-rata 0.1% per tahun. (www.pekka.or.id/data-perempuan-kepala-keluarga , 2010).

Menurut Qaimi (2003) ibu *single parent* adalah keadaan seorang ibu yang akan menduduki dua jabatan sekaligus, sebagai ibu yang merupakan jabatan alamiah dan sebagai ayah yang menafkahi keluarganya. Ibu *single parent* akan memiliki dua bentuk sikap, sebagai ibu yang harus bersikap lembut terhadap anaknya, dan sebagai ayah yang bersikap jantan dan bertugas memegang kendali aturan

dan tata tertib keluarga, serta berperan sebagai penegak keadilan dalam kehidupan rumah tangga. Tolok ukur keberhasilan seorang ibu *single parent* dalam mendidik anaknya terletak pada kemampuannya dalam menggabungkan kedua peran dan tanggung jawab tersebut, tanpa menjadikan sang anak bingung dan resah.

Menurut Stroebe (2010) mengenai hilangnya anggota keluarga dekat melalui kematian tidak hanya dikaitkan dengan merugikan efek kesehatan mental dan fisik, tetapi juga memiliki konsekuensi interpersonal. Stroebe (2010) juga menegaskan bahwa orang-orang yang berduka karena kehilangan (kematian) lebih menderita dari berbagai mental dan masalah kesehatan fisik (misal; stres pasca trauma, depresi, sakit dada, infeksi) dibanding yang berduka bukan karena kematian.

Ibu *single parent* yang merasakan kesedihan mendalam karena kehilangan pasangan tidak hanya berdampak pada kesehatan mental dan fisik, namun juga hubungan interpersonal. Masalah yang muncul setelah menjadi *single parent* seperti ekonomi mengharuskan ibu *single parent* menjalankan peran ganda dalam keluarga, selain memberikan sosok figur sebagai seorang ibu, ia juga harus bisa menggantikan peran sebagai seorang ayah bagi keluarganya. Ibu *single parent* akan dituntut untuk bisa memberikan kebutuhan kasih sayang, kehangatan, dan tuntasnya pekerjaan rumah; sekaligus juga memberikan contoh kepemimpinan dan pemenuhan kebutuhan hidup (nafkah) keluarga. Ketika orang tua hidup terpisah atau sendiri ada beberapa proses dan kegiatan yang akan rusak, terutama hilangnya sumber daya ekonomi orang tua dan komunitas (McLanahan,1996). Kondisi ini menuntut adanya kematangan dalam pribadinya, terutama kestabilan emosi seorang ibu *single parent*.

Regulasi emosi merupakan cara individu mempengaruhi emosi yang mereka miliki, kapan mereka merasakannya dan bagaimana mereka mengalami atau mengekspresikan

emosi tersebut (Gross, 2002). Seseorang yang mampu meregulasi emosinya akan mendapatkan dampak positif bagi kesehatan fisik, tingkah laku, dan hubungan sosial (Davidson, Putnam & Larson dalam Gross, 1999).

Wanita lebih emosional dan penuh perasaan sedangkan laki-laki lebih rasional dan menggunakan logika (Santrock, 2003). Hal ini di dukung oleh hasil penelitian Khairani (2008) yang berjudul “Kematangan emosi pada pria dan wanita yang menikah muda”. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa pria mempunyai tingkat kematangan emosi yang lebih tinggi dibandingkan wanita. Wanita dengan kematangan emosi yang lebih rendah dari laki-laki diharapkan mampu meregulasi emosinya lebih baik agar dapat mengurangi ketegangan, menghindarkan stress dan dapat berfungsi dengan baik di lingkungannya. Hasil penelitian Salovey di Minnesota (2000) menyebutkan bahwa keadaan emosi yang positif dapat mendorong persepsi sehat, keyakinan, dan kesejahteraan fisik.

Regulasi emosi adalah suatu proses untuk mengungkapkan emosi dengan cara dan kondisi yang tepat. Paradigma yang digunakan untuk mempelajari regulasi emosi pada manusia menguji respon dikendalikan terhadap rangsangan emosional dan atau penghambatan emosional pengaruh pada perilaku berikutnya (Quirk dan Beer, 2006).

Setiap individu memiliki cara yang berbeda dalam melakukan regulasi emosi. Menurut Gross dan Thomson (2007) ada dua strategi dalam melakukan regulasi emosi, yaitu :

a. *Antecedent-focused strategy*

*Antecedent-focused strategy (cognitive reappraisal)* ialah strategi yang dilakukan seseorang saat emosi muncul dan terjadi sebelum seseorang memberi respon terhadap emosi. *Antecedent-focused* merupakan strategi dalam regulasi emosi dengan mengubah cara berpikir seseorang menjadi lebih positif dalam menafsirkan atau menginterpretasi suatu peristiwa yang menimbulkan emosi. *Antecedent-focused*

*strategy* dapat mengurangi pengaruh kuat dari emosi sehingga respon yang ditampilkan tidak berlebihan.

b. *Respon-focused strategy*

*Respon-focused strategy (expressive suppression)* ialah bentuk dari pengaturan respon dengan menghambat ekspresi emosi berlebihan yang meliputi ekspresi wajah, nada suara dan perilaku. *Respon-focused strategy* hanya efektif untuk menghambat respon emosi yang berlebihan, namun tidak membantu mengurangi emosi yang dirasakan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui proses regulasi emosi yang digunakan ibu *single parent* dan faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi pada ibu *single parent*.

## METODE PENELITIAN

Pendekatan dalam penelitian ini adalah menggunakan penelitian kualitatif. Bogdan dan Taylor (Moleong, 2010) mendefinisikan metode kualitatif sebagai prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati.

Strategi penyelidikan yang digunakan untuk memperoleh data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan pendekatan fenomenologi. Alsa (2011) pendekatan fenomenologi adalah pendekatan yang objektivitasnya dibangun atas rumusan tentang situasi tertentu sebagai mana yang dihayati oleh individu atau kelompok sosial tertentu dan relevan dengan tujuan penelitian .

Adapun pemilihan sampel yang tepat dalam penelitian kualitatif adalah berdasarkan tujuan (*purposive sampling*). Menurut Moleong (2010) yang dimaksud dengan *purposive sampling* adalah sampel yang diambil bukan tergantung pada populasi melainkan disesuaikan dengan tujuan penelitian, sehingga dapat dikatakan sebagai sampel-bertujuan. Pengambilan sampel ini dilakukan pada 2 orang subjek yaitu ibu *single parent* yang kehilangan pasangan-

gan karena kematian, yang tinggal di daerah Yogyakarta. Selain itu untuk mendapat data yang lebih luas, peneliti juga mengambil data dengan mewawancarai teman dekat, tetangga dan keluarga subjek. Hal ini dilakukan untuk dapat melakukan triangulasi data.

Metode pengambilan data dengan observasi dan wawancara. Observasi yang dilakukan dalam penelitian ini adalah observasi semi partisipan atau partisipasi moderat. Menurut Sugiyono (2010) dalam observasi ini terdapat keseimbangan antara peneliti menjadi orang dalam dengan orang luar. Peneliti dalam mengumpulkan data ikut berpartisipasi dalam beberapa kegiatan sehari-hari subjek, namun tidak secara keseluruhan.

Metode wawancara yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara semi terstruktur. Smith (2006) mengungkapkan dengan wawancara semi terstruktur, interviewer akan mengatur sendiri urutan pertanyaan, pelaksanaan wawancara ada *guide*, ada pedoman, tetapi pertanyaannya dinyatakan secara semu, disesuaikan dengan kondisi. Hal ini dilakukan agar sifat pertanyaan tidak kaku atau ketat, serta memungkinkan penggalian materi yang relevan.

Penelitian ini menggunakan triangulasi sumber yaitu *significant persons*, subjek pertama *signifant persons* yang digunakan teman dekat sekaligus tetangga subjek, pada *significant persons* kedua adalah anak kandung subjek.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan di dua daerah di Yogyakarta tepatnya daerah Piyungan dan Bambanglipuro. Penelitian ini berlangsung sekitar satu bulan pada bulan Mei sampai Juni.

Hasil wawancara dan observasi pada kedua subjek bahwa seorang ibu single parent muncul emosi negatif seperti kesedihan yang begitu mendalam karena kepergian suami. Dalam keadaan sebagai orang tua tunggal maka muncul masalah-masalah antara lain dalam hal

keuangan, pengasuhan anak, dan hubungan interaksi dengan lingkungan sekitar. Kehilangan pasangan karena kematian, kecuali bila kematian didahului oleh penyakit lama, kebanyakan pria dan wanita berusia madya mengalami rasa duka cita yang amat selama jangka waktu tertentu (Hurlock, 1997).

Dari masalah-masalah yang itu maka timbul emosi negatif seperti cemas dan marah. Kedua subjek menggunakan proses regulasi emosi sesuai dengan teori yang dikemukakan Gross dan John (2003) yaitu *cognitive reappraisal* dan *expression suppression* yang meliputi *situation selection*, *situation modification*, *intention deployment*, *cognitive change* dan *response modulation*.

Menurut Gross dan John (2003) proses regulasi emosi ada lima yaitu:

- a. *Situation selection*. Cara individu mendekati atau menghindari orang maupun situasi yang dapat menimbulkan emosi yang berlebihan.
- b. *Situation modification*. Cara individu mengubah lingkungan sehingga akan ikut mengurangi pengaruh kuat dari emosi yang timbul.
- c. *Attention deployment*. Cara individu mengalihkan perhatian mereka dari situasi yang tidak menyenangkan untuk menghindari timbulnya emosi yang berlebihan.
- d. *Cognitive change*. Cara individu mengevaluasi kembali situasi dengan mengubah cara berpikir menjadi lebih positif sehingga dapat mengurangi pengaruh kuat dari emosi.
- e. *Response modulation*. Usaha individu untuk mengatur dan menampilkan respon emosi yang tidak berlebihan.

Penggunaan strategi *situation selection* atau pemilihan situasi pada subjek pertama tampak ketika masalah sosial muncul, adanya pandangan dan omongan negatif lingkungan membuat subjek pertama memilih untuk mengurangi dan menghindari lingkungan. Dalam masalah yang sama subjek kedua memilih untuk tidak mepedulikan pandangan negatif

itu, subjek kedua tetap turut serta aktif dalam lingkungan.

Strategi *situation selection* ini digunakan subjek kedua saat marah pada anak subjek, subjek lebih memilih untuk pergi menghindari. Kedua subjek juga menggunakan strategi *situation modification* dalam mengurangi kecemasan akan masa depan. Kedua subjek mengkondisikan anak dan keluarga untuk memahami dan mau bekerjasama dalam menjalani kehidupan tanpa seorang ayah.

*Attention deployment* dilakukan kedua subjek dalam bentuk yang berbeda. Subjek pertama mengalihkan emosi positif dengan menyibukkan diri pada pekerjaan, bercanda dan bercerita dengan orang lain namun kadang juga dengan berteriak atau memukul-mukul benda di sekitar ketika kondisi lelah. Pada subjek kedua mengalihkan perhatian dengan memperbanyak sholat dan berdoa kepada Tuhan.

Kedua subjek bisa menjalani kehidupan dengan tabah dan kuat setelah mengubah pikirannya lebih positif (*cognitive change*) bahwa semua sudah menjadi takdir Tuhan, semua akan ada jalan dan kehidupan harus tetap berjalan demi masa depan anak-anak. Subjek pertama dan kedua merubah respon (*respon modulasi*) dengan bersabar dan tetap tersenyum dalam kondisi yang menimbulkan emosi negatif.

Faktor-faktor yang mempengaruhi penggunaan regulasi emosi ibu kedua subjek, yaitu:

a. Faktor Intrinsik

1) *Individual Differences*

Adanya perbedaan individual dalam meregulasi emosi menurut Gross (1998) dipengaruhi oleh tujuan, frekuensi, dan kemampuan individu. Subjek pertama melakukan regulasi emosi dengan tujuan mengurangi beban dan emosi negatif yang dirasakan. Pada subjek kedua regulasi emosi yang sering dilakukan bertujuan untuk mengkondisikan hati dan pikiran menjadi

lebih tenang. Subjek mampu menjalin hubungan interpersonal dengan baik.

2) Kognitif

Kemampuan kognitif individu mempengaruhi persepsi atau cara pandang seseorang terhadap suatu masalah. Subjek kedua mampu mengelola pikirannya lebih positif sehingga mampu bersikap lebih tenang dalam menghadapi masalah, hal ini berbanding terbalik dengan subjek pertama. Baron dan Byrne (2003) menyatakan bahwa kognisi mempengaruhi afeksi melalui interpretasi kita terhadap peristiwa yang menimbulkan emosi. Individu menggunakan beberapa teknik kognitif untuk mengontrol emosi atau perasaan; melakukan pemikiran kontrafaktual dapat membuat peristiwa negatif tampak seperti tidak dihindari, sehingga tidak terlalu mengecewakan; ketika sedang sedih atau kecewa, kita secara sadar memilih untuk melakukan aktivitas yang membuat kita merasa lebih baik sesaat walaupun nantinya memiliki akibat yang tidak baik.

b. Faktor Ekstrinsik

1) Stressor

Stresor pada kedua subjek adalah anak-anak. Pada subjek pertama ditambah dengan faktor ekonomi, kondisi fisik yang lelah seharian bekerja mudah marah karena pertengkaran anak, atau kondisi rumah yang berantakan. Pada subjek kedua lebih kepada sikap anak subjek yang boros saat berbelanja.

2) Keadaan sebelum suami meninggal.

Subjek pertama pada saat suami masih hidup keadaan rumah tangga dan ekonomi mapan dan tercukupi dengan penghasilan suami tanpa subjek harus ikut bekerja. Pada subjek kedua sewaktu suami masih hidup pun subjek sudah ikut bekerja untuk memenuhi kebutuhan hidup keluarga.

- 3) Lingkungan sosial dan keluarga  
Pandangan negatif masyarakat pada status janda menjadi faktor penghambat untuk meregulasi emosi. Sedangkan dukungan dan perhatian dari keluarga merupakan faktor pendukung proses regulasi emosi. Hal ini dikuatkan dengan pernyataan Thompson dan Meyer (Gross dan Thomson, 2007) bahwa regulasi emosi dipengaruhi oleh keluarga dan teman sebaya.

#### c. Religiusitas

Kondisi yang dekat dengan Allah akan mengurangi kecemasan, membantu membuat individu tenang. Subjek kedua lebih sering mendekatkan diri kepada Allah dengan wudhu, shalat, berdoa dan menyerahkan perkara hidup kepada Allah. Subjek kedua tampak lebih tenang dan bahagia daripada subjek pertama. Sesuai dengan firman Allah dalam QS. Ar-Ra'd : 28 “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram”.

#### KESIMPULAN DAN SARAN

Proses regulasi emosi pada kedua subjek sama-sama menggunakan strategi regulasi emosi *situation selection, situation modification, attention deployment, cognitive change* dan *respon modulation* namun dengan bentuk yang berbeda. Faktor-faktor yang mempengaruhi penggunaan regulasi emosi pada ibu *single parent* yaitu perbedaan individu, kognitif, keadaan sebelum suami meninggal, stressor, lingkungan sosial dan keluarga serta religiusitas.

#### DAFTAR PUSTAKA

Alsa, A. (2011). *Pendekatan kuantitatif dan kualitatif serta kombinasinya dalam penelitian psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Badan Pusat Statistik. Data perempuan kepala keluarga. [http://www.bps.go.id/tab\\_sub/view.php?kat=1&tabel=1&daftar=1&id\\_subyek=40&notab=5](http://www.bps.go.id/tab_sub/view.php?kat=1&tabel=1&daftar=1&id_subyek=40&notab=5). Diakses tanggal 8 Oktober 2013.

Baron, R. A., dan Byrne, D. (2003). *Psikologi sosial edisi kesepuluh jilid 1*. Jakarta: Penerbit Erlangga.

Cakmak, A. F., dan Cevik, E. I. (2010). Cognitive emotion regulation questionnaire : Development of turkish version of 18-item short form. *African Journal of Business Management*, 4, 2097-2102.

Chaplin, J.P. (2008). *Kamus lengkap psikologi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Data perempuan kepala keluarga. [http://www.pekka.or.id/8/index.php?option=com\\_content&view=article&id=2:pekka&catid=45:data-base&Itemid=112&lang=in](http://www.pekka.or.id/8/index.php?option=com_content&view=article&id=2:pekka&catid=45:data-base&Itemid=112&lang=in). Diakses tanggal 8 Oktober 2013.

Garnefski, N., Teerds, J., & Kraaij, V. (2004). Cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms : Differences between males and females. *Personality and Individual Differences*, 36, 267-276. University of Leiden.

Gerungan. (2010). *Psikologi sosial*. Bandung: PT. Refika Aditama

Goleman, D. (2004). *Emotional intelligence: Mengapa EI lebih penting daripada IQ*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.

Gross, J.J. (2002). Emotion regulation : Affective, cognitive, and social consequences. *Society and Psychophysiological Research*, 39, 281-191. USA: Cambridge University Press.

Gross dan John. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, No. 2, 348-362.

Gross, J. J. (1998). Antecedent and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression & physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74 (1), 224-237. <http://>

- [www-psych.stanford.edu/pdfs/2001](http://www-psych.stanford.edu/pdfs/2001).
- Gross, J.J. dan Thompson, R.A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. *Handbook of Emotion Regulation*, edited by James J. Gross. New York: Guilford Publications.
- Hurlock, E. B. (1997). *Psikologi perkembangan : Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan edisi kelima*. Penerjemah: Istiwidayanti dan Soejarwo. Jakarta: Erlangga.
- Kartono. (1992). *Psikologi keluarga*. Jakarta: PT Grafindo Persada.
- Khairani, R. & Putri, D. E. (2008). Kematangan emosi pada pria dan wanita yang menikah muda. *Jurnal Psikologi Volume 1*. No. 2.
- Kostiuk, L. M., & Fouts, G. T. (2002). *Understanding of emotions and emotion regulation in adolescent females with conduct problems. The Qualitative Report*, 7 (1). <http://www.nova.edu/ssss.qr/kostiuk.html>.
- McLanahan. (1996). Growing up with a single parent What hurts, what helps. [http://books.google.co.id/books?id=kLUX8BJ1exUC&hl=id&source=gbs\\_similarbooks](http://books.google.co.id/books?id=kLUX8BJ1exUC&hl=id&source=gbs_similarbooks). Diakses 8 Oktober 2013.
- Moleong. (2010). *Metodologi penelitian kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Nazir, M. (2002). *Metode penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Onchwari dan Keengwe. (2011). Examining the relationship of children's behavior to emotion regulation ability. *Early Childhood Education Journal*; Vol. 39 Issue 4, p. 279
- Poerwandari, EK. (2007). *Pendekatan kualitatif untuk penelitian perilaku manusia*. Jakarta: LPSP3 Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Qaimi, A. (2003). *Single parent: Peran ganda ibu dalam mendidik anak*. Bogor: Cahaya.
- Reivich dan Shatte. (2002). *The resilience factor : 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*. New York City: Broadway Books
- Santrock, W.J. (2003). *Life span development: Perkembangan masa hidup*. Jilid 2. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Stroebe, M.S., (2010). Review article: Bereavement in family context coping with the loss of a loved one. *Family science Volume 1*. Nos. 3-4 144-151.
- Sugiyono. (2010). *Memahami penelitian kualitatif*. Bandung: Alfabeta
- Widuri, E. L. (2008). Hubungan antara kepribadian *big five* dan pengetahuan ADHD dengan strategi regulasi emosi pada ibu anak ADHD (*Attention Deficit Hyperactivity Disorder*). Tesis. (tidak diterbitkan). Yogyakarta. Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada.
- <http://www.poskotanews.com/2012/05/16/7-juta-perempuan-indonesia-jadi-orangtua-tunggal/>. Diakses tgl 21 Januari 2013.