

RESILIENSI IBU TUNGGAL: PERAN KEBERSYUKURAN DAN REGULASI EMOSI

Krishervina Rani Lidiawati^{*}), Wiwit Puspitasari Dewi, Shema Christy Noya Simamora

Fakultas Psikologi, Universitas Pelita Harapan,
Jl. M. H. Thamrin Boulevard Lippo Village, Tangerang, 15811, Indonesia

^{*}E-mail: krishervina.lidiawati@uph.edu

Abstrak

Kematian suami mendorong istri untuk mengambil peran ganda dalam keluarga, sehingga menyebabkan munculnya berbagai tantangan yang dihadapi oleh ibu tunggal karena harus menghidupi keluarga seorang diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap kontribusi kebersyukuran dan regulasi emosi terhadap resiliensi ibu tunggal. Pengambilan sampel dilakukan dengan *purposive sampling*. Responden penelitian terdiri dari 143 ibu tunggal berusia 30–60 tahun yang telah ditinggal suami karena kematian selama minimal dua tahun. Data dikumpulkan dengan menggunakan skala *Connor Davidson Resilience Scale (CD-RISC) 25*, *Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)*, dan *Gratitude Questionnaire (GQ-6)*. Hasil penelitian yang dianalisis menggunakan JASP dan SPSS menunjukkan bahwa kebersyukuran dan regulasi emosi secara simultan signifikan memprediksi resiliensi ibu tunggal sebesar 23,6 persen ($R^2=0,236$, $F=14,338$, $p<0,001$). Kebersyukuran memprediksi resiliensi sebesar 13,1 persen, sementara regulasi emosi sebesar 15,9 persen. Secara khusus, dimensi regulasi emosi *cognitive reappraisal* memberikan kontribusi signifikan sebesar 15,7 persen dan *expressive suppression* sebesar 5,2 persen. Temuan ini menekankan pentingnya kebersyukuran dan regulasi emosi dalam membentuk resiliensi ibu tunggal.

Kata kunci: cerai mati, ibu tunggal, kebersyukuran, regulasi emosi, resiliensi dewasa

Becoming a Resilient Single Mother: Role of *Gratitude* and Emotion Regulation

Abstract

The death of a husband compels wives to assume dual roles within the family, leading to various challenges faced by single mothers who must support their families alone. This study examines the impact of gratitude and emotion regulation on the resilience of single mothers. Participants were recruited using purposive sampling methods. The sample consisted of 143 single mothers aged 30–60 who had been widowed for at least two years. Data were collected using the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) 25, Emotion Regulation Questionnaire (ERQ), and Gratitude Questionnaire (GQ-6). The results analyzed using JASP and SPSS indicate that gratitude and emotion regulation, both simultaneously, significantly predicted the resilience of single mothers by 23.6 percent ($R^2=0.236$, $F=14.338$, $p<0.001$). Gratitude predicted 13.1 percent of resilience, while emotion regulation predicted it by 15.9 percent. Specifically, the cognitive reappraisal dimension of emotion regulation contributed significantly by 15.7 percent and expressive suppression contributed 5.2 percent. These findings underscore the importance of gratitude and emotion regulation in shaping the resilience of single mothers.

Keywords: *adult resilience, death divorce, emotion regulation, gratitude, single mother*

PENDAHULUAN

Menjalankan tanggung jawab ganda dalam merawat anak sekaligus menjadi tulang punggung keluarga membuat ibu tunggal cenderung rentan terhadap tekanan, depresi, dan kesulitan mengelola berbagai tuntutan hidup. Kondisi ini dapat berdampak negatif pada kesejahteraan subjektif individu. Resiliensi terbukti memiliki efek positif yang dapat membantu meningkatkan kesejahteraan subjektif sehingga individu lebih mampu menghadapi berbagai tantangan tersebut. Ibu

tunggal sering kali menghadapi tantangan yang lebih besar dibandingkan orang tua yang memiliki pasangan. Tekanan ekonomi, stigma sosial, dan beban tanggung jawab yang lebih besar dapat menyebabkan stres yang signifikan. Dalam mengatasi berbagai tantangan ini, resiliensi atau kemampuan untuk pulih dan bangkit dari kesulitan menjadi hal yang berperan penting. Studi menunjukkan bahwa adanya resiliensi pada anggota keluarga juga dapat memengaruhi ketangguhan pada anggota keluarga lain (Erica *et al.*, 2024; Rukmana & Mariyati, 2024). Oleh karena itu, penting untuk orang tua memiliki mentalitas yang resilien.

Riwayat artikel:

Diterima 11 Juni 2024

Diterima dengan revisi 18 Oktober 2024

Disetujui 18 Oktober 2024

Salah satu hal yang membuat seseorang menjadi ibu tunggal adalah ditinggal oleh suami sebagai akibat dari kematian. Kondisi ibu tunggal yang ditinggal pasangan meninggal akan menjadi situasi yang berbeda. Hal ini dikarenakan menjadi seorang ibu tunggal akibat kematian suami bukan hanya meninggalkan duka namun juga menimbulkan berbagai tantangan, terutama dalam membesarkan anak-anaknya. Ibu yang perlu mengasuh anak tanpa dukungan dari pasangan ditemukan dapat mengalami kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan ibu yang memiliki pasangan untuk menyokong kehidupan berkeluarga (Cahyani, 2016; Taufiqoh & Krisnatuti, 2024). Ibu tunggal juga akhirnya harus memegang peran ganda dalam kehidupannya, yaitu menjadi ibu sekaligus berperan sebagai ayah atau kepala keluarga (Utami & Hanani, 2018). Peran ganda yang dijalankan seorang diri tentunya tidak mudah dan penuh dengan tekanan dan stres, seperti tekanan finansial, pendidikan anak, pemenuhan kebutuhan sehari-hari, dan kesulitan mengurus anak (Pradani & Widyastuti, 2024; Simamora & Lidiawati, 2023). Untuk memenuhi peran sebagai ayah, ibu tunggal juga diharapkan dapat memberi contoh kepemimpinan dan memenuhi kebutuhan hidup keluarga secara materi (Hasanah & Widuri, 2014). Potensi tekanan juga dapat berasal dari lingkungan sosial, yang mana masyarakat Indonesia memiliki budaya yang sangat mementingkan keberadaan pasangan dalam keluarga, khususnya dalam institusi pernikahan. Dalam konteks ibu tunggal yang tidak memiliki pasangan, berbagai stigma atau pandangan negatif kerap kali melekat. Status janda, terutama pada usia muda, seringkali dipandang sebelah mata dan menjadi objek pembicaraan yang tidak menyenangkan (Parker & Creese, 2016; Sirait & Minauli, 2015). Kondisi ini membuat ibu tunggal rentan terhadap berbagai bentuk diskriminasi, mulai dari penilaian terhadap moralitas, kemampuan mengasuh anak, hingga peluang dalam berbagai aspek kehidupan (Sari *et al.*, 2019).

Beragam kondisi yang dialami ibu tunggal membuat ibu tunggal berpotensi mengalami stres. Ibu tunggal yang mengalami stres psikologis umumnya merasakan pengalaman emosional yang intens dan adanya perasaan negatif (Hasanah & Widuri, 2014; Kisorowati dalam Sari *et al.*, 2019). Beberapa penelitian menemukan bahwa ibu tunggal cenderung dapat mengalami kondisi tertekan atau stres dan kerentanan yang lebih tinggi, sehingga membuat ibu tunggal berpotensi mengalami risiko yang berkaitan dengan kondisi kesehatan psikologis, seperti gejala kecemasan dan depresi (Taylor *et*

al., 2022). Jika hal tersebut terus dialami, maka kondisi ini akan menghambat seorang ibu tunggal dalam menjalankan perannya. Oleh karena itu, perlu adanya ketangguhan pada ibu tunggal dalam memenuhi kebutuhan kasih sayang, perhatian, kehangatan, dan pekerjaan rumah harian, yang dikenal dengan istilah resiliensi. Resiliensi merujuk pada kemampuan atau kualitas yang dimiliki oleh seseorang untuk bertahan dalam kesulitan, bangkit kembali, dan mampu beradaptasi setelah mengalami situasi yang sulit (Connor & Davidson, 2003). Resiliensi juga dipahami sebagai kapasitas yang dimiliki oleh individu yang bergerak secara dinamis untuk dapat beradaptasi terhadap gangguan yang mengancam keberfungsian, kelangsungan hidup, atau perkembangan individu tersebut (Masten, 2001; Southwick *et al.*, 2014). Definisi lain mengenai resiliensi menjelaskan resiliensi sebagai kemampuan seseorang untuk bertahan dalam keadaan sulit dalam kehidupannya, beradaptasi dengan keadaan yang dialaminya dan berusaha untuk kembali kepada keadaan sebelumnya atau menjadi lebih baik (Salamah *et al.*, 2023). Berdasarkan berbagai pengertian terkait resiliensi, dapat disimpulkan resiliensi pada ibu tunggal merupakan kapasitas yang dimiliki ibu tunggal untuk bertahan dan mengatasi keadaan yang sulit dengan cara bangkit dan beradaptasi kembali. Resiliensi juga telah teruji dapat membantu ibu tunggal memiliki harapan akan hidupnya, memiliki pemikiran yang positif dan keyakinan akan masa depan yang lebih baik walaupun mengalami kedukaan atas meninggalnya suami (Fernandez & Sudagijono, 2018).

Sebuah hasil penelitian kualitatif di Indonesia terhadap ibu tunggal menemukan bahwa ibu tunggal cenderung mengalami berbagai emosi negatif seperti sedih, marah yang cenderung ditekan, stres, dan depresi (Hasanah & Widuri, 2014). Penelitian Afdal *et al.* (2022) juga mendapati bahwa permasalahan yang dialami ibu tunggal cenderung memicu kegelisahan emosi bagi ibu tunggal, sehingga diperlukan kemampuan untuk mengatasi kegelisahan tersebut yakni dengan mengontrol emosi. Munculnya berbagai emosi terutama emosi negatif tentunya perlu diikuti dengan kemampuan untuk meregulasi emosi secara adaptif. Regulasi emosi merupakan kapabilitas seseorang dalam memproses emosi hingga mampu menyalurkan emosi yang dirasakan (Gross & John, 2003; Southwick, *et al.* 2011). Troy dan Mauss (2011) menjelaskan saat seseorang memiliki pengelolaan emosi yang optimal, individu akan cenderung memiliki resiliensi yang baik saat mengalami kesulitan dibandingkan individu dengan regulasi emosi

rendah. Melalui regulasi emosi yang optimal, individu dapat mengarahkan kembali pemikiran akan suatu kejadian atau tantangan, sehingga menghasilkan respons yang adaptif (Simamora & Lidiawati, 2023).

Regulasi emosi dalam penelitian ini menurut Gross (2014) didefinisikan sebagai kemampuan yang dimiliki seseorang untuk menilai, mengatasi, mengelola, dan mengungkapkan emosi yang tepat untuk mencapai keseimbangan emosional. Adapun regulasi emosi ini terbagi ke dalam dua strategi sebagai upaya yang dilakukan individu dalam menilai ulang emosi yang dirasakan dan tentunya akan memengaruhi ekspresi dari emosi tersebut, yakni penilaian kembali secara kognitif (*cognitive reappraisal*) dan penekanan ekspresi emosi (*expressive suppression*) (Gross, 2014). Kecenderungan ibu tunggal dalam menghadapi kesulitan dengan emosi yang memuncak dapat diatasi melalui strategi regulasi emosi yang menekan ekspresi emosi. Strategi regulasi emosi ini mampu membantu ibu tunggal untuk tetap tenang dengan tidak menampilkan emosi (Nursanti *et al.*, 2022). Selain dengan menekan ekspresi emosi, strategi regulasi emosi memungkinkan penilaian kembali secara kognitif sehingga ibu tunggal dapat mengarahkan perspektif akan kondisi sulit yang dialaminya kepada pandangan yang adaptif atau positif (Thompson, 2016). Hal tersebut termasuk dalam memengaruhi emosi menjadi lebih positif. Namun, dari segi lain, penerapan regulasi emosi, khususnya penekanan ekspresi emosi (*expressive suppression*), cenderung memiliki tingkat resiliensi yang lebih rendah (Qu *et al.*, 2024). Selain itu, penekanan emosi juga cenderung berkorelasi positif dengan tingkat kecemasan yang semakin tinggi. Berdasarkan temuan tersebut, diperlukan penelitian lebih lanjut terkait regulasi emosi pada ibu tunggal.

Cara lain yang juga dapat diterapkan untuk menghadapi situasi sulit adalah pengelolaan masalah melalui *coping* yang positif, diantaranya melalui kebersyukuran. Kebersyukuran, selain dilihat sebagai perasaan atau *trait* yang positif, juga memiliki peran sebagai respons *coping* seseorang yang mampu memunculkan emosi bahagia (Prastuti, 2020). Adanya emosi positif ini membantu melihat situasi dari sisi yang berbeda dan lebih positif. Dalam budaya Indonesia, konsep kebersyukuran merupakan hal yang cukup sering dibahas dari sisi budaya dan agama. Kebersyukuran muncul saat individu menyadari bahwa ia menerima atau mengalami hal positif lain (Agnieszka *et al.*, 2020). Kebersyukuran juga merupakan sebuah perasaan untuk mengapresiasi perlakuan baik

yang dilakukan oleh orang lain serta situasi yang terjadi di dalam hidup (Warsah *et al.*, 2023). Kebersyukuran dalam menghadapi situasi sulit dapat mengubah dampak negatif yang dirasakan oleh individu dan membuatnya lebih mengapresiasi hidup (Salvador-Ferrer, 2017) serta meningkatkan perasaan positif yang akan mendukung terbentuknya resiliensi (Rawat *et al.*, 2018). Penelitian Simamora dan Lidiawati (2023) menunjukkan bahwa ibu tunggal yang mengucapkan syukur ketika merasa sukacita adalah salah satu hal yang melatarbelakangi kemampuan regulasi emosi ibu tunggal dalam menghadapi masa sulitnya. Kebersyukuran dalam penelitian ini merupakan sebuah kesadaran ibu tunggal guna menyadari dan merespons dengan rasa bersyukur kepada pihak yang telah memberikannya perlakuan baik. Rasa syukur yang diterapkan ibu tunggal akan membantu ibu tunggal untuk fokus pada hal positif di dalam hidupnya, seperti kesehatan anak, dukungan keluarga lain, atau pencapaian kecil. Hal ini membantu mengubah perspektif ibu tunggal dari melihat masalah sebagai hal yang membuat cemas menjadi tantangan yang dapat diatasi (Aprilia, 2018; Pramudani & Wijono, 2021).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kebersyukuran dan regulasi emosi mampu membantu individu beradaptasi dengan dinamika tantangan hidup yang dialami dan meningkatkan kesejahteraan psikologis seseorang (Warsah *et al.*, 2023). Ibu tunggal perlu memiliki keterampilan dalam mengontrol dan mengatur emosi secara efektif, serta menghargai aspek positif dalam kehidupan, sehingga individu lebih mampu menghadapi tekanan psikologis dan sosial ekonomi, serta mengatasi permasalahan dengan emosi yang positif. Adapun salah satu hal yang dapat memprediksi emosi positif adalah kebersyukuran. Kebersyukuran sebagai salah satu strategi dalam menghadapi masalah yang dapat membantu seseorang dalam mengembangkan emosi, pemikiran, dan ingatan yang positif, yang pada akhirnya mendorong tindakan untuk mengevaluasi hidup ke arah yang lebih baik. Adanya regulasi emosi dan kebersyukuran cukup penting dalam membentuk resiliensi, khususnya resiliensi bagi ibu tunggal. Hal ini membuat penelitian ini penting untuk dilakukan terhadap ibu tunggal. Meskipun terdapat bukti mengenai dampak positif dari regulasi emosi ataupun kebersyukuran terhadap resiliensi, hanya sedikit penelitian yang secara khusus mengukur peran kebersyukuran dan regulasi emosi terhadap resiliensi ibu tunggal terutama yang ditinggal kematian suaminya. Penelitian mengenai resiliensi sendiri semakin

berkembang seiring dengan meningkatnya perhatian pada kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis individu. Namun, tetap dirasa penting untuk menjelaskan resiliensi pada Ibu tunggal yang menjalani peran ganda dalam keluarga, terutama mencermati meningkatnya fenomena Ibu tunggal dengan peran ganda.

Berdasarkan latar belakang yang telah disampaikan sesuai dengan tinjauan pustaka dan identifikasi permasalahan yang telah diteliti, penelitian ini hendak menguji peran kebersyukuran dan regulasi emosi terhadap resiliensi ibu tunggal. Dengan melihat peran regulasi emosi dan kebersyukuran terhadap resiliensi, hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat bagi para ibu tunggal dalam membangun resiliensi serta memberikan informasi bagi berbagai pihak yang ada di sekitar ibu tunggal.

METODE

Desain Penelitian, Lokasi, dan Waktu

Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan metode kuantitatif noneksperimental menggunakan desain korelasional. Pengumpulan data dilakukan pada ibu tunggal selama enam bulan yang terhitung sejak bulan Januari 2023 hingga Agustus 2023 dengan cara membagikan kuesioner melalui media sosial. Responden pada penelitian ini melibatkan ibu tunggal dari beberapa wilayah di Indonesia yang mencakup Pulau Jawa sejumlah 66,36 persen (Bandung, Banyumas, Bekasi, Blitar, Bogor, Cilacap, DKI Jakarta, Depok, Jember, DI Yogyakarta, Karawang, Lumajang, Magelang, Malang, Mojokerto, Purwakarta, Salatiga, Semarang, Sleman, Solo, Surabaya, Tangerang, dan Trenggalek) dan luar Pulau Jawa sejumlah 33,64 persen (Ambon, Bali, Balikpapan, Banjarmasin, Dumai Riau, Ende, Gunungsitoli, Kabanjahe, Kepulauan Sangihe, Lampung, Manado, Medan, Palangka Raya, Palembang, Pangkalpinang, Pematang Raya, Pematangsiantar, Sampit, Simalungun, Tanjungbalai, dan Toraja).

Teknik Pengambilan Sampel

Penentuan responden penelitian dilakukan melalui pertimbangan akan kesesuaian dengan kriteria dan tujuan penelitian, yaitu ibu tunggal yang berusia 30–60 tahun dan telah ditinggalkan oleh suami karena kematian selama minimal dua tahun. Sampel penelitian merupakan ibu tunggal di Indonesia yang didapatkan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Hal ini dilakukan dengan mengambil responden yang

memenuhi kriteria penelitian serta menyatakan kesediaannya dalam berpartisipasi dengan mengisi kuesioner (Gravetter & Forzano, 2018). Selain itu, sampel penelitian juga diperoleh melalui kolaborasi dengan berbagai komunitas ibu tunggal. Para ibu tunggal yang berada di dalam komunitas membantu mendistribusikan kuesioner kepada ibu tunggal lain dengan kriteria penelitian yang sama di dalam komunitas tersebut. Adapun responden pada penelitian ini berjumlah 143 ibu tunggal.

Prosedur Pengumpulan Data

Pengumpulan data penelitian ini dilakukan dengan menyebarkan kuesioner elektronik berupa Google Form melalui media sosial.

Pengukuran dan Penilaian Variabel Penelitian

Variabel pertama adalah resiliensi yang merupakan kemampuan seseorang dalam beradaptasi menghadapi kesulitan hidup. Variabel ini bersifat unidimensional dan diukur dengan skala *Connor Davidson Resilience Scale 25* (CD-RISC 25; Connor & Davidson, 2003). Penelitian ini menggunakan CD-RISC 25 yang telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia (Ratna, 2015). CD-RISC 25 terdiri dari 25 *item* dengan skala likert dari skala 1 (Tidak Setuju) hingga 5 (Sangat Setuju). Contoh *item* dari CD-RISC 25 diantaranya “Saya memberikan usaha yang terbaik apapun hasil yang akan diperoleh” dan “Pengalaman menangani stres dapat membuat saya semakin kuat”. CD-RISC 25 memiliki nilai uji reliabilitas yang baik dengan Cronbach’s alpha sebesar 0,904.

Variabel kedua adalah regulasi emosi yang didefinisikan sebagai kemampuan individu dalam mengelola dan mengendalikan respons emosional berdasarkan berbagai situasi. variabel ini diukur melalui total skor setiap dimensi atau strategi regulasi emosi dari *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ; Gross & John, 2003). Dalam hal ini ERQ dipakai untuk mengetahui strategi regulasi emosi pada ibu tunggal. Gross dan John (2003) menyusun ERQ yang terdiri dari dua dimensi yang menggambarkan cara meregulasi emosi yaitu *expressive suppression* dan *cognitive reappraisal*. ERQ memiliki total pertanyaan sebanyak 10 *item*, yang terdiri atas 6 *item* untuk strategi *cognitive suppression* dan 4 *item* untuk *expressive suppression*. ERQ yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen yang telah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia (Simamora & Lidiawati, 2023). Setiap *item*

diukur menggunakan skala likert dengan skala 1 (Sangat Tidak Setuju) hingga skala 7 (Sangat Setuju). ERQ yang telah diadaptasi ini memiliki nilai reliabilitas Cronbach's alpha masing-masing sebesar 0,76 untuk *cognitive reappraisal* dan 0,70 untuk *expressive suppression*.

Variabel ketiga, yaitu kebersyukuran, merupakan sebuah kesadaran individu untuk menyadari dan merespons dengan rasa bersyukur kepada orang yang telah memberikannya sebuah perlakuan baik (McCullough *et al.*, 2002). Variabel ini bersifat unidimensional, yang artinya hanya mengukur satu macam dimensi serta memiliki empat macam facet yang terdiri dari frekuensi, intensitas, jumlah peristiwa yang dapat disyukuri (*span*), dan jumlah orang yang responden dapat syukuri dalam hidupnya (*density*). Dalam penelitian ini, kebersyukuran diukur dengan menggunakan *The Gratitude Questionnaire* (GQ-6; McCullough *et al.*, 2002). GQ-6 terdiri dari 6 *item* dengan skala likert dari rentang 1 (Sangat Tidak Setuju) hingga 5 (Sangat Setuju). GQ-6 memiliki nilai Cronbach's alpha sebesar 0,573.

Analisis Data

Dalam menjawab hipotesis, data yang telah dikumpulkan kemudian dianalisis dengan regresi berganda. Pengolahan data pada studi ini dilaksanakan dengan Microsoft Excel, Jeffrey's Amazing Statistics Program (JASP) versi 16, dan Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versi 2. Peneliti melakukan uji normalitas dan mengidentifikasi pencilon melalui analisis boxplot. Uji reliabilitas dilakukan untuk mengevaluasi keandalan dari setiap alat ukur variabel. Selanjutnya, dilakukan uji asumsi klasik yang mencakup uji terhadap normalitas residual, uji linearitas, dan uji heteroskedastisitas sebagai syarat untuk melakukan uji regresi linear berganda. Setelah ketiga syarat tersebut dipenuhi, dilakukan pengujian regresi linear berganda terhadap ketiga variabel dengan metode *enter* dan *stepwise*.

HASIL

Gambaran Umum Karakteristik Ibu Tunggal

Responden yang mengisi kuesioner merupakan ibu tunggal yang telah ditinggalkan oleh suaminya akibat cerai mati dengan kematian suami minimal dua tahun lamanya. Data penelitian yang telah didapatkan kemudian dianalisis berdasarkan karakteristik demografis. Berdasarkan hasil pengolahan data demografis,

diketahui bahwa seluruh responden memiliki usia dalam rentang 30 sampai 60 tahun dengan rata-rata usia 48,43 tahun ($M_{Usia} = 48,43$, $SD = 6,91$) yang sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan. Responden berada di Indonesia dan kebanyakan dari responden berdomisili di Pulau Jawa (78,3%). Latar belakang pendidikan akhir yang paling banyak dimiliki oleh responden adalah Sarjana (39,1%). Responden berasal dari berbagai latar belakang agama, dengan sebagian besar responden beragama Kristen (55,2%). Responden dalam penelitian ini memiliki berbagai pekerjaan, dengan mayoritas bekerja sebagai wirausahawan (37,7%).

Data Deskriptif Variabel

Kebersyukuran (GR). Analisis uji normalitas dilakukan dengan metode Kolmogorov-Smirnov yang mengindikasikan bahwa distribusi data menyimpang dari distribusi normal dengan nilai signifikansi sebesar 0,034. Hasil ini membuktikan adanya perbedaan antara distribusi data dengan distribusi normal secara statistik signifikan.

Regulasi emosi (RE). Hasil uji normalitas Kolmogorov-Smirnov untuk variabel regulasi emosi menunjukkan nilai sebesar 0,000 untuk dimensi *cognitive reappraisal*, dan 0,002 untuk dimensi *expressive suppression*. Hal ini menunjukkan adanya penyebaran data yang tidak normal untuk kedua dimensi regulasi emosi tersebut. Meskipun data awal dari kedua variabel independen tidak memenuhi standar distribusi data normal, analisis statistik parametrik masih relevan untuk digunakan karena dalam model regresi linear berganda, kondisi normalitas yang lebih krusial adalah normalitas residual (Pallant, 2020).

Resiliensi (R). Pada uji normalitas variabel resiliensi, ditemukan nilai sebesar 0,200. Hal ini mengindikasikan bahwa distribusi data untuk skor resiliensi adalah normal. Berdasarkan Tabel 1, rata-rata skor resiliensi pada penelitian ini adalah 74,58. Skor tersebut menampilkan bahwa kelompok sampel dalam penelitian ini memiliki tingkat resiliensi yang di atas rata-rata atau mendekati norma tinggi.

Uji Asumsi Klasik

Analisis asumsi klasik menampilkan bahwa residual model berdistribusi normal dan tidak terdapat masalah multikolinearitas antar variabel independen ($VIF < 10$). Uji heteroskedastisitas dengan metode *Glejser* juga memperlihatkan bahwa varians dari residual bersifat konstan atau homoskedastisitas ($p > 0,05$).

Tabel 1 Statistik deskriptif variabel (n=143)
 Table 1 Descriptive statistics of variables (n=143)

Variabel Variable	Minimum Minimum	Maksimum Maximum	Rata-rata Mean	SD	RS	GR	RE	
							CR	ES
RS	44	99	74,58	11,89	-	-	-	-
GR	23	42	33,76	4,49	0,36*	-	-	-
RE								
CR	15	42	33,85	5,97	0,41*	0,29*	-	-
ES	4	28	18,26	5,59	0,24*	0,02	0,43*	-

Keterangan [Note]: *Korelasi signifikan pada 0,05 (*Correlation significant at 0.05); SD=Standar deviasi (Standard deviation); RS=Resiliensi (Resilience); GR=Kebersyukuran (Gratitude); RE=Regulasi emosi (Emotion regulation); CR=Cognitive reappraisal; ES=Expressive suppression

Analisis Deskriptif Variabel

Hasil uji korelasi pada Tabel 2 membuktikan adanya korelasi yang positif signifikan antara variabel resiliensi dengan kebersyukuran ($r=0,36$, $p<0,05$). Begitu juga antara variabel resiliensi dengan kedua dimensi regulasi emosi memiliki korelasi yang positif signifikan dengan nilai r sebesar 0,41 untuk *cognitive reappraisal* dan r sebesar 0,24 untuk *expressive suppression*.

Pengaruh Kebersyukuran dan Regulasi Emosi terhadap Resiliensi

Berdasarkan hasil hipotesis pada Tabel 2, analisis regresi linear berganda menunjukkan kebersyukuran dan regulasi emosi mencakup dimensi *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression* secara signifikan berkontribusi dalam memprediksi resiliensi ibu tunggal ($R^2=0,236$, $p<0,001$). Secara spesifik, kebersyukuran dapat memprediksi resiliensi ($R^2=0,131$, $p<0,001$). Selain itu, regulasi emosi juga dapat memprediksi resiliensi pada ibu tunggal ($R^2=0,159$, $p<0,001$). Lebih lanjut dilakukan juga uji masing-masing dimensi dari

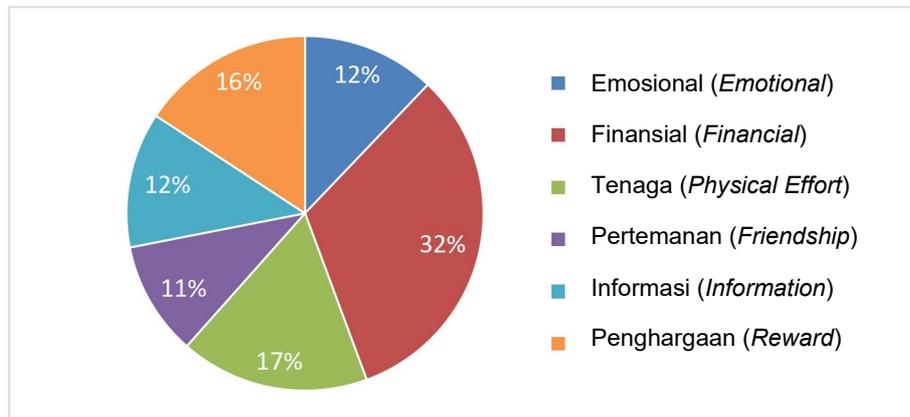
regulasi emosi terhadap resiliensi. Pada uji regresi linier sederhana, strategi *cognitive reappraisal* memberi kontribusi yang signifikan terhadap resiliensi sebesar 15,7 persen sedangkan strategi *expressive suppression* memberi kontribusi yang signifikan sebesar 5,2 persen.

Bentuk dukungan yang diperlukan ibu tunggal

Penelitian ini menyertakan pertanyaan tambahan sebagai data pendukung penelitian yang terkait dengan bentuk dukungan yang diperlukan ibu tunggal. Berdasarkan jawaban responden, hampir separuh ibu tunggal membutuhkan dukungan dalam bentuk emosional (46,19%). Walaupun demikian, ibu tunggal juga tetap membutuhkan dukungan lainnya, seperti dukungan finansial (24,50%), informasi (22,49%), pertemanan (17,67%), penghargaan (17,27%), dan tenaga (14,86%) (Gambar 1).

Tabel 2 Hasil uji hipotesis (n=143)
 Table 2 Hypothesis testing results (n=143)

Variabel Variable	Resiliensi Resilience			
	P	F	R ²	Contribution Percentage
Kebersyukuran Gratitude	<0,001	21,309	0,131	13,1
Regulasi emosi Emotion regulation	<0,001	13,268	0,159	15,9
Penilaian ulang kognitif Cognitive reappraisal	<0,001	26,269	0,157	15,7
Penekanan ekspresi emosi Expressive suppression	<0,001	7,761	0,052	5,2
Kebersyukuran & regulasi emosi Gratitude & emotion regulation	<0,001	14,338	0,236	23,6



Gambar 1 Sebaran ibu tunggal (%) berdasarkan bentuk dukungan (n=143)
 Figure 1 Proportion of single mothers (%) based on types of support (n=143)

PEMBAHASAN

Penelitian ini menemukan bahwa resiliensi ibu tunggal dipengaruhi secara signifikan oleh dua faktor, yaitu kebersyukuran dan regulasi emosi. Pertama, kebersyukuran sebagai prediktor resiliensi ibu tunggal. Kedua, regulasi emosi juga turut berkontribusi terhadap resiliensi ibu tunggal. Ketiga, strategi regulasi emosi yang berfokus pada penilaian ulang kognitif (*cognitive reappraisal*) memberikan kontribusi lebih besar dibandingkan penekanan ekspresi emosi (*expressive suppression*) terhadap resiliensi. Keempat, kebersyukuran dan regulasi emosi secara simultan dapat memprediksi resiliensi ibu tunggal secara signifikan.

Hasil temuan pertama yaitu kebersyukuran berkontribusi signifikan dalam memprediksi resiliensi pada ibu tunggal. Hasil ini mengimplikasikan bahwa ibu tunggal yang memiliki ungkapan kebersyukuran akan cenderung lebih memiliki resiliensi pada ibu tunggal. Adapun kebersyukuran merupakan sikap menghargai dan merasa berterima kasih atas apa yang dimiliki atau yang diberikan seseorang. Penelitian menunjukkan bahwa seseorang yang memiliki kebersyukuran cenderung lebih optimis dan memiliki pandangan yang cenderung lebih positif sehingga pada akhirnya hal ini dapat semakin membantu individu mengatasi berbagai kesulitan (Surzykiewicz *et al.*, 2022). Seseorang yang mampu bersyukur atas apa yang terjadi akan lebih memiliki emosi yang positif dan mampu memengaruhi perspektif pikiran serta membantu memperkuat *well-being* seseorang sehingga individu memiliki kekuatan psikologis yang berguna untuk menghadapi kesulitan hidup (Alamri & Al-Abyadh, 2024). Kebersyukuran juga telah terbukti efektif dalam memberikan efek yang positif, terutama dalam memengaruhi

coping stress dan sumber daya secara psikologis, sehingga berguna dalam melewati berbagai kesulitan hidup (Klibert *et al.*, 2019). Sumber daya psikologis yang kuat akan memungkinkan seorang ibu tunggal juga dalam mengatasi berbagai kesulitan hidup yang erat kaitannya dalam memperkuat kesejahteraan seseorang. Dalam hal ini, kebersyukuran memiliki kaitan yang erat dengan resiliensi baik pada laki-laki maupun perempuan, serta sudah teruji dalam berbagai usia tahap perkembangan (Rawat *et al.*, 2018). Hal ini sejalan dengan berbagai penelitian sebelumnya yang menemukan bahwa kebersyukuran sangat erat kaitannya dengan berbagai aspek pengalaman hidup yang positif, termasuk meningkatnya kesenangan dan kepuasan hidup, kesehatan mental, serta kemampuan mengatasi stres (Agnieszka *et al.*, 2020; Salvador-Ferrer, 2017).

Temuan kedua dalam penelitian ini adalah regulasi emosi terbukti dapat menjadi prediktor resiliensi pada ibu tunggal. Makin baik regulasi emosi ibu tunggal, maka dapat diprediksi ibu tunggal makin mampu melakukan penanganan yang adaptif dalam kondisi yang sulit. Hal ini juga berarti bahwa kedua strategi regulasi emosi ini memberikan pengaruh terhadap kemampuan ibu tunggal untuk bangkit dan berusaha bertahan dalam mengemban tanggung jawab peran ganda yang cukup berat. Sejalan dengan penelitian sebelumnya, Simamora dan Lidiawati (2023) menemukan bahwa adanya regulasi emosi yang optimal dari ibu tunggal dapat membantu ibu tunggal melewati masa sulit yang dialami. Hal ini termasuk strategi regulasi emosi *cognitive reappraisal* dengan cara mengubah pola pikir bahwa dirinya mampu dan memiliki kompetensi dan strategi dengan cara *expressive suppression* yang memungkinkan ibu tunggal menenangkan diri dalam kondisi sulit melalui kontrol respons emosi untuk ditampilkan (Dewi

et al., 2023). Regulasi emosi merupakan cara seseorang dalam mengelola apa yang dirasakan, yang mana hal ini berhubungan erat dengan cara pemecahan masalah yang dihadapinya (Gross, 2002; Ursu & Măirean, 2022). Selain itu, regulasi emosi bertanggung jawab atas evaluasi seluruh reaksi emosi dan termasuk modifikasi respons dari suatu hal. Hal ini erat kaitannya dengan kondisi ibu tunggal yang perlu menghadapi berbagai kesulitan pasca kematian suami. Ibu tunggal membutuhkan kemampuan mengelola apa yang dirasakan agar mereka dapat mengelola pikiran dan perilaku dalam mengatasi berbagai kendala secara mandiri tanpa kehadiran suami.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa secara simultan baik strategi pengelolaan emosi yang menekankan kognitif maupun penekanan ekspresi dapat mendukung resiliensi pada ibu tunggal. Namun demikian, penelitian ini menemukan bahwa *cognitive reappraisal* memiliki kontribusi lebih besar pada resiliensi ibu tunggal. Hasil ini didukung dengan penelitian-penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa *cognitive reappraisal* dapat membantu seseorang lebih memiliki penerimaan dan penilaian ulang atas kejadian atau kondisi yang dialami dengan lebih adaptif (Ursu & Măirean, 2022). Individu yang sering menggunakan strategi *cognitive reappraisal* cenderung lebih terbuka dalam berbagi perasaan dan kondisi yang dialaminya dengan orang lain, serta cenderung memiliki relasi sosial yang lebih hangat dan kuat dibandingkan individu yang lebih sering menggunakan strategi *expressive suppression* (Ong & Thompson, 2019). Penelitian ini menemukan bahwa regulasi emosi yang lebih sesuai dan dapat digunakan untuk mengembangkan resiliensi pada kondisi ibu tunggal. Salah satunya dengan menangani stimulus yang muncul melalui perubahan pola pikir, misalnya mengubah pola pikir pesimis terhadap kompetensinya sebagai ibu dan juga kepala keluarga bagi anak-anaknya. Ibu yang perlu berjuang sendiri dan memiliki peran ganda ini tentu perlu menerima kondisi kehidupan yang tidak bisa diubah namun dapat mengubah pola pemikirannya terkait keadaan yang ada.

Walaupun demikian, penelitian ini menunjukkan bahwa strategi *expressive suppression* juga memberikan kontribusi pada resiliensi ibu tunggal, artinya ibu tunggal cenderung menyimpan ekspresi emosi negatif yang dirasakan. Hal ini mengingat konteks ibu tunggal yang berada di lingkungan budaya Indonesia yang cenderung memiliki stigma negatif, sehingga mendorong ibu tunggal harus terlihat kuat dan menekan berbagai ekspresi emosi

negatif yang dirasakan. Strategi ini kerap dilakukan dalam situasi yang tidak terhindarkan agar mendapat impresi yang baik ataupun tuntutan dari lingkungan sosial (Gross, 2014). Misalnya, seorang ibu tunggal tetap tampil percaya diri dan melanjutkan hidup demi anak-anaknya meski di tengah kecemasan dan rasa duka yang dirasakan pada saat bekerja atau melakukan aktivitas harian di rumah. Ibu tunggal juga dapat menggunakan strategi *expressive suppression* pada kondisi atau konteks budaya Indonesia yang cenderung mengedepankan pengendalian ekspresi emosi sesuai normal sosial yang berlaku.

Makin mampu ibu tunggal menjaga emosi yang dirasakan, makin tinggi kecenderungan menghindari komentar-komentar negatif dari orang sekitar serta makin kuat atau mampu ibu tunggal menghadapi kesulitan-kesulitan yang dihadapinya. Strategi *expressive suppression* ini merupakan salah satu regulasi emosi yang dapat digunakan ibu tunggal dengan cara menekan ekspresi emosi terutama pada saat menjalankan peran ganda pasca meninggalnya suami. Strategi ini kerap digunakan untuk menyesuaikan diri agar ekspresi emosinya sesuai dengan harapan sosial (Gross & John, 2003). Makin mampu seseorang melakukan strategi regulasi diri, makin terbentuk *coping* dan makin kuat pengalaman emosi yang positif, sehingga dapat menghasilkan luaran yang lebih positif. *Coping* juga berkaitan dengan usaha melibatkan aspek kognitif dan perilaku guna mengendalikan penyebab stres. Hal ini erat kaitannya dengan regulasi emosi pada ibu tunggal. Kemampuan untuk mengatur emosi berperan sebagai mediator dalam memperkuat kemampuan adaptasi individu dalam menghadapi berbagai kesulitan hidup. Misalnya, ibu tunggal dalam penelitian ini mampu melakukan *expressive suppression* pada kejadian-kejadian yang membahagiakan di tengah kesulitan hidup, sehingga secara norma sosial tetap dapat diterima. Hal ini dilakukan guna menghindari atau mengurangi stigma sosial yang cenderung negatif pada ibu tunggal.

Hal di atas mendukung temuan penelitian ini yang ketiga yaitu kebersyukuran dan regulasi emosi yang terbukti memengaruhi kemampuan resiliensi ibu tunggal. Penelitian-penelitian sebelumnya mendukung hasil ini, yang mana kebersyukuran telah terbukti secara signifikan terkait dengan peningkatan kesejahteraan subjektif dan kemampuan menghadapi tantangan hidup. Begitu pula dengan regulasi emosi, terutama strategi seperti penilaian ulang secara kognitif, yang berkontribusi dalam mengurangi stres dan memperkuat ketahanan

individu dalam situasi yang penuh tekanan, termasuk di kalangan ibu tunggal. Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa resiliensi dipengaruhi faktor regulasi emosi dan menunjukkan adanya berbagai faktor yang dapat memprediksi resiliensi pada ibu tunggal. Penelitian sebelumnya menemukan adanya empati dan kebersyukuran dapat memengaruhi resiliensi seseorang. Hal ini secara khusus lebih cenderung dialami oleh anak perempuan dan perempuan dewasa daripada laki-laki, baik usia anak maupun dewasa (Agnieszka *et al.*, 2020). Kebersyukuran dan resiliensi juga diketahui dapat membantu individu mengatasi kondisi yang sulit, baik pada individu berusia muda maupun tua (Rawat *et al.*, 2018). Tidak hanya penting bagi individu, resiliensi individu juga dapat membantu pihak lain di sekeliling individu, terutama kondisi anak-anak ibu tunggal.

Selain itu, adanya kekuatan diri untuk memiliki emosi yang positif membantu ibu tunggal untuk merespons secara efektif terhadap tuntutan emosional secara adaptif. Adanya kebersyukuran mendorong individu cenderung menggunakan *cognitive reappraisal* dan membantu mengatasi dampak negatif dari ekspresi emosi yang negatif seperti rasa tak berdaya, putus asa, hingga masa-masa stres (Ursu & Măirean, 2022). Hal ini menunjukkan bahwa kebersyukuran dan regulasi emosi secara bersama-sama berkontribusi pada kesejahteraan mental serta daya juang dalam masa kesulitan yaitu resiliensi pada ibu tunggal. Kebersyukuran dapat membantu menghadirkan emosi positif sehingga membantunya mengembangkan kegigihan dalam kondisi tertekan (Klibert *et al.*, 2019). Hal ini terutama berlaku pada ibu tunggal yang harus berjuang sendiri karena suaminya meninggal. Ia harus mampu mengatasi rasa dukanya dan beban seorang tulang punggung keluarga. Kondisi tersebut tentu membuat ibu tunggal rentan mengalami emosi negatif seperti sedih, perasaan tidak nyaman, tertekan, kecewa, dan putus asa. Ibu tunggal yang mampu bersyukur artinya dapat menerima dan mensyukuri keadaan atau hal-hal yang dimiliki atau memiliki perspektif positif terhadap keadaannya (Afdal *et al.*, 2022; Taylor & Conger, 2017).

Penelitian Warsah *et al.* (2023) mendukung bahwa kebersyukuran dan regulasi emosi dapat menjadi strategi *coping* bagi individu ketika mengalami kesulitan sehingga pada penelitian ini kedua hal tersebut dapat memprediksi resiliensi ibu tunggal. Regulasi emosi dapat memengaruhi proses penerimaan dan evaluasi kejadian ataupun tampilan ekspresi ibu tunggal di hadapan anak, keluarga, ataupun masyarakat.

Hal ini didukung adanya penelitian terdahulu yang juga menyatakan bahwa regulasi emosi termasuk kemampuan pengelolaan emosi positif dan negatif dapat memengaruhi cara mengatasi kesulitan yang dihadapi, bahkan dapat memengaruhi keputusan seseorang untuk melanjutkan hidup atau kecenderungan seseorang untuk mengakhiri hidup (Ong & Thompson, 2019).

Penemuan lain dalam penelitian ini adalah lama kematian suami berkorelasi positif signifikan dengan resiliensi ibu tunggal. Makin lama ibu tunggal melewati masa-masa kematian pasangannya, makin tinggi tingkat resiliensi ibu tunggal. Ibu tunggal makin tahan banting dan mampu menghadapi kesulitan-kesulitan hidup. Hal ini dimungkinkan karena adanya pengalaman sebelumnya yang telah melatih ibu tunggal dalam bertahan dan bangkit kembali dalam menghadapi kesulitan hidup. Resiliensi merupakan ketahanan dan bukan berarti tidak pernah menyerah, namun ketika jatuh dan merasa terpuruk, individu akan bangkit kembali. Berdasarkan penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa kedua faktor ini saling melengkapi dan bersama-sama dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap kemampuan ibu tunggal untuk bangkit kembali dari setiap tantangan dan masalah yang dihadapinya. Selain itu, adanya strategi dari regulasi emosi baik menekankan pada penilaian ulang kognitif maupun menekan ekspresi emosi bersama-sama dengan adanya rasa kebersyukuran membuat emosi positif yang dapat membentuk daya juang dan kemampuan adaptif pada ibu tunggal. Melalui pengembangan strategi regulasi emosi yang efektif seperti *reappraisal* kognitif dan melatih sikap kebersyukuran, ibu tunggal dapat merasakan afek yang cenderung lebih positif dan lebih mampu dalam mengatasi kesulitan, serta lebih memiliki kesejahteraan yang baik secara keseluruhan (Gross, 2014).

Selain itu, adanya dukungan yang diberikan dari orang-orang di sekitarnya dapat membantu ibu tunggal melewati masa-masa sulitnya. Secara khusus, dalam penelitian ini terdapat tiga bantuan utama yang diterima ibu tunggal, yaitu berupa dukungan emosional, finansial, dan informasional. Pada budaya Indonesia, sebagian besar keluarga memiliki kedekatan secara fisik dan emosional serta saling tolong-menolong yang terkenal dengan istilah gotong royong. Pihak orang tua masih mendukung anak yang sudah menikah, sehingga seorang ibu bisa memperoleh bantuan mengasuh anak dari anggota keluarga besar lainnya (Pratiwi & Yustisia, 2024). Hal tersebut diyakini dapat membantu meningkatkan kesehatan dan

kesejahteraan keluarga (Erfina *et al.*, 2022). Hal ini juga sejalan dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa dukungan sosial berkorelasi dengan strategi *coping stress* pada ibu tunggal terutama dalam masa-masa sulit (Agustang *et al.*, 2021; Wakai *et al.*, 2023). *Coping stress* ini juga memungkinkan ibu tunggal merasakan emosi yang positif dan lebih resilien.

Namun demikian, peneliti menyadari bahwa hasil penelitian ini memiliki keterbatasan dalam beberapa hal. Pertama, metode pengambilan data dengan kuesioner dalam bentuk formulir elektronik terbatas hanya menjangkau responden ibu tunggal yang memiliki gawai sehingga para ibu tunggal yang tidak memiliki gawai tidak mendapatkan kesempatan dalam penelitian ini. Selain itu, pengukuran dalam penelitian ini cenderung bersifat subjektif sehingga pada penelitian berikutnya dapat mempertimbangkan triangulasi data sebagai metode pengukuran yang lebih objektif. Kedua, keterbatasan dalam penelitian ini yaitu keterbatasan sampel responden penelitian. Akan lebih baik jika penelitian selanjutnya dapat melakukan pengambilan data secara lebih luas meliputi seluruh provinsi di Indonesia. Responden penelitian ini merupakan semua ibu cerai mati di Indonesia yang hanya kemudian dikategorikan ibu tunggal yang berdomisili di pulau Jawa dengan ibu tunggal yang berdomisili di luar pulau Jawa. Hal ini dapat membatasi generalisasi temuan penelitian terhadap populasi yang lebih luas. Variasi dalam latar belakang sosial, ekonomi, dan budaya dapat pula memengaruhi hasil, sehingga perlu dieksplorasi lebih lanjut dalam penelitian mendatang. Ketiga, penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional*, sehingga hanya menyediakan gambaran sesaat dari hubungan antara kebersyukuran, regulasi emosi, dan resiliensi. Desain longitudinal atau eksperimen terutama dalam intervensi akan dapat membantu menunjukkan hubungan sebab-akibat dan perubahan dinamis dari waktu ke waktu. Keempat, penelitian ini belum mengukur faktor lain dalam memprediksi resiliensi ibu yang memiliki peran ganda atau cerai mati. Penelitian ini mungkin tidak mempertimbangkan faktor-faktor lainnya yang juga dapat memengaruhi resiliensi ibu tunggal, seperti dukungan sosial, kondisi kesehatan mental, atau pengalaman trauma sebelumnya. Penelitian mendatang perlu mempertimbangkan variabel-variabel tambahan ini untuk memberikan gambaran yang lebih komprehensif. Dalam melakukan penelitian serupa dengan responden ibu tunggal, penting untuk mempertimbangkan keterbatasan-keterbatasan yang ada agar dapat dirancang

penelitian yang lebih baik. Hal ini diharapkan dapat memberikan informasi yang lebih lengkap dan mendalam tentang peran kebersyukuran dan strategi pengelolaan emosi terhadap resiliensi ibu tunggal.

SIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa strategi pengelolaan emosi dan kebersyukuran memiliki pengaruh yang signifikan terhadap resiliensi pada ibu tunggal. Sikap kebersyukuran dan regulasi emosi dapat membantu ibu tunggal mengembangkan emosi positif yang diperlukan untuk menghadapi tantangan hidup. Kebersyukuran dapat membantu dalam mengatasi emosi negatif dan memberikan pandangan yang lebih konstruktif terhadap situasi sulit sehingga ibu tunggal lebih mampu bertahan. Selanjutnya, strategi regulasi emosi, baik penilaian kognitif maupun penekanan ekspresi, dapat memprediksi resiliensi pada ibu tunggal. Secara khusus, penilaian kognitif cenderung memiliki kontribusi yang lebih besar dalam memprediksi resiliensi pada ibu tunggal. Penemuan penelitian ini juga dapat menjadi acuan bahwa mengintegrasikan latihan kebersyukuran dan strategi regulasi emosi dalam kehidupan sehari-hari pada ibu tunggal dapat memengaruhi kesejahteraan ibu tunggal secara keseluruhan dan memperkuat kemampuan ibu tunggal untuk bertahan dalam situasi yang sulit.

Berdasarkan temuan penelitian ini, ibu tunggal diharapkan dapat mengekspresikan rasa syukur untuk menciptakan suasana lingkungan yang positif dan terus melatih serta mengelola emosi yang dirasakan, sehingga dapat meminimalisir dampak dari peran ganda pada ibu tunggal. Program dukungan yang berfokus pada penguatan kebersyukuran dan regulasi emosi cenderung dapat memberikan manfaat yang signifikan bagi ibu tunggal dalam menghadapi kehidupan sehari-hari. Kedua variabel ini juga dapat digunakan pertimbangan untuk melakukan intervensi pada ibu tunggal atau pada konteks responden yang membutuhkan resiliensi. Bagi penelitian mendatang dapat mengembangkan intervensi psikologis berbasis kebersyukuran dan regulasi emosi. Penelitian di masa mendatang dapat mengembangkan dan menguji efektivitas program intervensi psikologis yang secara khusus berfokus pada peningkatan kebersyukuran dan regulasi emosi serta studi longitudinal untuk melihat dampak jangka panjang dari kedua faktor, sehingga dapat memberikan wawasan lebih mendalam mengenai bagaimana perubahan dalam kedua faktor ini memengaruhi resiliensi dari waktu ke

waktu. Mengingat adanya perbedaan budaya dalam memengaruhi cara kebersyukuran dan regulasi emosi diterapkan, maka disarankan penelitian selanjutnya dapat melibatkan responden dari berbagai latar belakang budaya, sehingga memungkinkan pemahaman yang lebih komprehensif tentang hubungan antara kebersyukuran, regulasi emosi, dan resiliensi di berbagai konteks budaya. Selain kebersyukuran dan regulasi emosi, penelitian di masa depan perlu mengeksplorasi faktor-faktor lain, seperti dukungan sosial dan spiritualitas, yang mungkin turut berperan dalam membangun resiliensi pada ibu tunggal. Hal ini dapat memperluas wawasan tentang faktor-faktor protektif yang dapat diintervensi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kasih kami ucapkan kepada Fakultas Psikologi Universitas Pelita Harapan dan LPPM UPH (P-71-FPSI/VIII/2022) atas dukungannya dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Afdal, A., Ramadhani, V., Hanifah, S., Fikri, M., Hariko, R., & Syapitri, D. (2022). Kemampuan resiliensi: Studi kasus dari perspektif ibu tunggal. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, 15(3), 218–230. <https://doi.org/10.24156/jikk.2022.15.3.218>
- Agnieszka, L., Katarzyna, T., & Sandra, B. (2020). Empathy, resilience, and *gratitude* – Does gender make a difference?. *Anales de Psicologia*, 36(3), 521–532. <https://doi.org/10.6018/analesps.391541>
- Agustang, A., Nurdin, N., Salman, D., & Malago, J. (2021). The effect of social support and *gratitude* on resilient persons with disabilities in Makassar City. *IOSR Journal of Humanities and Social Science (IOSR-JHSS)*, 26(9), 14. <https://doi.org/10.9790/0837-2609051421>
- Alamri, A. A. H., & Al-Abyadh, M. H. A. (2024). Gratitude predicts prosocial tendency through psychological resilience—cross-sectional study in Arab cultures. *Frontiers in Psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1382093>
- Aprilia, L. R. G. (2018). Hubungan antara kebersyukuran dan religiusitas dengan hardiness ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus. *Psikoborneo*, 6(3), 334–340. <http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v6i3.4645>
- Cahyani, K. D. (2016). Masalah dan kebutuhan orang tua tunggal sebagai kepala keluarga. *E-Journal Bimbingan dan Konseling Edisi* 8, 5(8), 156–163. <http://journal.student.uny.ac.id/ojs/ojs/index.php/fipbk/article/view/4316>
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Dewi, E. I., Suparmi, & Roswita, M. Y. (2023). Mindful parenting, emotional regulation, and parental stress on the parents of children with intellectual developmental disorder. *Journal for the Child Development, Exceptionality and Education*, 4(2), 81–88. <https://jcdee.com/index.php/jcdee/article/view/33/26>
- Erfina, E., Widyawati, W., Mckena, L., Resenhofer, S., & Ismail, D. (2022). Becoming an adolescent mother: The experiences of young Indonesian new mothers living with their extended families. *Midwifery*, 104. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2021.103170>
- Erica, L., Redatin, S., & Pudjiati, R. (2024). Adaptation of the family hardiness index (FHI) instrument for Indonesian adolescents. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, 17(2), 120–131. <https://doi.org/10.24156/jikk.2024.17.2.120>
- Fernandez, I. M. F., & Sudagijono, J. S. (2018.). Resiliensi pada wanita dewasa madya setelah kematian pasangan hidup. *Jurnal Experientia: Jurnal Psikologi Indonesia*, 6(1), 27–38. <https://doi.org/10.33508/exp.v6i1.1788>
- Gravetter, F. J., & Forzano, L.-A. B. (2018). *Research methods for the behavioral sciences* (6th ed.). Cengage Learning.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281–291. <https://doi.org/10.1017/S0048577201393198>
- Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. In J.J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (2nd ed., pp. 3-20). The Guilford Press.

- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 85*(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Hasanah, T. D. U., & Widuri, E. L. (2014). Regulasi emosi pada ibu single parent. *Jurnal Psikologi Integratif, 2*(1), 86–92. <https://doi.org/10.14421/jpsi.2014.%25x>
- Klibert, J., Rochani, H., Samawi, H., Leleux-LaBarge, K., & Ryan, R. (2019). The impact of an integrated gratitude intervention on positive affect and coping resources. *International Journal of Applied Positive Psychology, 3*(1–3), 23–41. <https://doi.org/10.1007/s41042-019-00015-6>
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist, 56*(3), 227–238. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J.-A. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology, 82*(1), 112–127. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.1.112>
- Nursanti, E., Gadis, N., & Hariyanto, L. (2022). Religiusitas dengan regulasi emosi pada ibu single parent. *IDEA: Jurnal Psikologi, 5*(2), 65–72. <https://doi.org/10.32492/idea.v5i2.5201>
- Ong, E., & Thompson, C. (2019). The importance of coping and emotion regulation in the occurrence of suicidal behavior. *Psychological Reports, 122*(4), 1192–1210. <https://doi.org/10.1177/0033294118781855>
- Pallant, J. (2020). *SPSS survival manual: A step by step guide to data analysis using IBM SPSS* (7th ed.). Routledge.
- Parker, L., & Creese, H. (2016). The stigmatization of widows and divorcees (janda) in Indonesian society. *Indonesia and the Malay World, 44*(128), 1–6. <http://doi.org/10.1080/13639811.2015.1111647>
- Pradani, Z. P., & Widyastuti, W. (2024). Overview of emotion regulation in working mothers who experience dual role conflict. *Advances in Cancer Science, 1*(1), 1–6. <https://doi.org/10.47134/acsc.v1i1.4>
- Pramudani, Z. A., & Wijono, S. (2021). Hubungan antara gratitude dengan stres kerja pada guru sekolah luar biasa. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha, 12*(2), 239–244. <https://doi.org/10.23887/jibk.v12i2.34083>
- Prastuti, E. (2020). Urgensi pelatihan syukur (Gratitude training) untuk meningkatkan subjective well-being "Ibu Muda" dalam konteks keluarga. *Jurnal Insight Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember, 16*(2), 220–237. <https://doi.org/10.32528/ins.v16i2.3042>
- Pratiwi, P. C., & Yustitia, H. C. (2024). Parenting self-efficacy in term of family structure. *Jurnal Psikologi Ulayat, 11*(1), 39–54. <https://doi.org/10.24854/jpu691>
- Qu, T., Gu, Q., Yang, H., Wang, C., & Cao, Y. (2024). The association between expressive suppression and anxiety in Chinese left-behind children in middle school: Serial mediation roles of psychological resilience and self-esteem. *BMC Psychiatry, 24*(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12888-024-05997-5>
- Ratna, J. M. J. (2015). *The impact of an antenatal resilience and optimism workshop on postnatal depressive symptoms* [Doctoral dissertation, Curtin University]. Curtin University Institutional Repository. https://espace.curtin.edu.au/bitstream/20.500.11937/865/2/228296_Ratna%202015.pdf
- Rawat, R., Satya, D., & Jee, G. (2018). Gratitude and resilience among elderly and young people. *International Journal of Multidisciplinary Research Review, 1*(1), 1–10. <https://doi.org/10.5281/zenodo.1344058>
- Rukmana, A. T., & Mariyati, L. I. (2024). Dukungan keluarga dan ketangguhan ibu dengan anak berkebutuhan khusus di Cita Hati Bunda. *Pubmedia Journal of Islamic Psychology, 1*(1), 1–10. <https://doi.org/10.47134/islamicpsychology.v1i1.51>
- Salamah, A., Sunarti, E., & Riany, Y. E. (2023). Pengaruh tipologi keluarga dan lingkungan ramah keluarga terhadap resiliensi dewasa awal pada masa pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen, 16*(3), 199–212.

- <https://doi.org/10.24156/jikk.2023.16.3.199>
- Salvador-Ferrer, C. (2017). The relationship between *gratitude* and life satisfaction in a sample Spanish university students: The moderation role of gender. *Anales de Psicología*, 33(1), 114–119. <https://doi.org/10.6018/analesps.33.1.226671>
- Sari, I. P., Ildil, I., & Yendi, F. M. (2019). Resiliensi pada single mother setelah kematian pasangan hidup. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 4(3), 76–82. <https://doi.org/10.23916/08411011>
- Simamora, S. C. N., & Lidiawati, K. R. (2023). Regulasi emosi sebagai prediktor resiliensi pada ibu tunggal yang ditinggal pasangan karena kematian. *Jurnal Psikologi*, 16(1), 179–195. <http://doi.org/10.35760/psi.2023.v16i1.7526>
- Sirait, N. Y. D., & Minauli, I. (2015). Hardiness pada single mother. *Jurnal Diversita*, 1(2), 28–38. <https://doi.org/10.31289/diversita.v1i2.492>
- Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: Interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*, 5. <https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.25338>
- Southwick, S. M., Litz B. T., & Charney, D. (2011). Resilience in the face of stress: Emotion regulation as a protective factor. In S. M. Southwick, B. T. Litz, D. Charney, & M. J. Friedman (Eds.), *Resilience and mental health: Challenges across the lifespan* (pp. 30–44). Cambridge University Press.
- Surzykiewicz, J., Skalski, S. B., Solbut, A., Rutkowski, S., & Konaszewski, K. (2022). Resilience and regulation of emotions in adolescents: Serial mediation analysis through self-esteem and the perceived social support. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(13), 8007. <https://doi.org/10.3390/ijerph19138007>
- Taufiqoh, M. R., & Krisnatuti, D. (2024). Karakteristik keluarga, dukungan sosial, interaksi suami-istri, dan kualitas perkawinan pada keluarga dengan pernikahan jarak jauh. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, 17(1), 41–52. <http://doi.org/10.24156/jikk.2024.17.1.41>
- Taylor, Z. E., & Conger, R. D. (2017). Promoting strengths and resilience in single-mother families. *Child Development*, 88(2), 350–358. <https://doi.org/10.1111/cdev.12741>
- Taylor, Z. E., Bailey, K., Herrera, F., Nair, N., & Adams, A. (2022). Strengths of the heart: Stressors, gratitude, and mental health in single mothers during the COVID-19 pandemic. *Journal of Family Psychology*, 36(3), 346–357. <https://doi.org/10.1037/fam0000928>
- Thompson, R. A. (2016). *Early socio-emotional development*. Guilford Publications.
- Troy, A. S., & Mauss, I. B. (2011). *Resilience and mental health: Challenges across the lifespan*. Cambridge University Press.
- Ursu, A., & Măirean, C. (2022). Cognitive emotion regulation strategies as mediators between resilience and stress during covid-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(19), 12631. <https://doi.org/10.3390/ijerph191912631>
- Utami, N. P., & Hanani, S. (2018). Kebertahanan perempuan Simalanggang menjadi single mother. *Turast: Jurnal Penelitian dan Pengabdian*, 6(1), 25–36.
- Wakai, H., Nawa, N., Yamaoka, Y., & Fujiwara, T. (2023). Stressors and coping strategies among single mothers during the COVID-19 pandemic. *PLoS ONE*, 18(3 March), 387. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0282387>
- Warsah, I., Chamami, M., Prastuti, E., Morganna, R., & Iqbal, M. (2023). Insights on mother's subjective well-being: The influence of emotion regulation, mindfulness, and gratitude. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(1), 51–68. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v8i1.1365>