LIBEROSIS
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027

Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol 17 No 2 Tahun 2026.
Online ISSN: 3026-7889

DINAMIKA EMOSI PADA REMAJA YANG TINGGAL BERSAMA *SINGLE MOTHER*

Dean Linda Famela[1*], Onny Fransinata Anggara[2]
[1,2]Program Studi S1 Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Indonesia
E-mail: dean.2258@mhs.unesa.ac.id

Abstract

Parental divorce is a family event that can lead to significant changes in adolescents' emotional lives, particularly for those who live with their mothers as single parents. This condition places adolescents in a complex process of emotional adaptation, involving experiences of losing a father figure, changes in family relationships, and adjustments to new parenting patterns. This study aims to explore and gain an in-depth understanding of the emotional dynamics of adolescents who live with single mothers after parental divorce, with a particular focus on their subjective emotional experiences and emotion regulation processes in daily life. This research employed a qualitative approach using a phenomenological method. The participants consisted of three adolescents aged 13-17 years who lived with their mothers as primary caregivers due to parental divorce and had been in this condition for at least five years. Data were collected through semi-structured in-depth interviews and analyzed using Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). The findings indicate that adolescents' emotional dynamics are complex and multilayered, characterized by emotions such as sadness, anger, disappointment, empathy, and emotional burden toward their mothers. The emotional relationship with the mother as a single parent emerged as the central aspect of emotional dynamics, functioning both as a protective factor and a source of emotional pressure. Additionally, the absence of a father figure contributed to feelings of loss and social comparison, which influenced adolescents' emotion regulation strategies. Adolescents demonstrated diverse emotion regulation strategies, ranging from emotional suppression to more adaptive cognitive reappraisal. These findings highlight the importance of emotional support and the quality of family relationships in shaping emotion regulation among adolescents living with single mothers after parental divorce.

Keywords: Emotional Dynamics, Emotion Regulation, Adolescents, Single Mother, Broken Home.

Abstrak

Perceraian orang tua merupakan peristiwa keluarga yang dapat menimbulkan perubahan signifikan dalam kehidupan emosional

Article history
Received: Januari 2026
Reviewed: Januari 2026
Published: Januari 2026
Plagiarism Checker No 77
DOI : Prefix DOI : 10.8734/Musytari.v1i2.365
Copyright : Author
Publish by : Liberosis

This work is licensed under a creative commons attribution-noncommercial 4.0 international license

LIBEROSIS
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027
Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol 17 No 2 Tahun 2026.
Online ISSN: 3026-7889

remaja, terutama bagi remaja yang tinggal bersama ibu sebagai orang tua tunggal (*single mother*). Kondisi ini menempatkan remaja pada situasi adaptasi emosional yang kompleks, meliputi pengalaman kehilangan figur ayah, perubahan relasi keluarga, serta tuntutan untuk menyesuaikan diri dengan pola pengasuhan yang baru. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dan memahami secara mendalam dinamika emosi pada remaja yang tinggal bersama *single mother* pasca perceraian, khususnya terkait pengalaman emosional subjektif dan proses regulasi emosi dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi. Partisipan penelitian terdiri dari tiga remaja berusia 13–17 tahun yang tinggal bersama ibu sebagai pengasuh utama akibat perceraian orang tua dan telah berada dalam kondisi tersebut minimal lima tahun. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur, yang dianalisis menggunakan pendekatan *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA). Hasil penelitian menunjukkan bahwa dinamika emosi remaja bersifat kompleks dan berlapis, ditandai oleh munculnya emosi sedih, marah, kecewa, empati, serta beban emosional terhadap ibu. Relasi emosional dengan ibu sebagai *single mother* menjadi pusat dinamika emosi, sekaligus berperan sebagai faktor protektif maupun sumber tekanan emosional. Selain itu, ketiadaan figur ayah memunculkan perasaan kehilangan dan perbandingan sosial, yang memengaruhi cara remaja mengelola emosinya. Remaja menunjukkan strategi regulasi emosi yang beragam, mulai dari penekanan emosi hingga pemaknaan ulang yang lebih adaptif. Temuan ini menegaskan pentingnya dukungan emosional dan kualitas relasi keluarga dalam membentuk regulasi emosi remaja yang tinggal bersama *single mother* pasca perceraian.

Kata Kunci: Dinamika Emosi, Regulasi Emosi, Remaja, *Single Mother*, *Broken Home*.

PENDAHULUAN

Fenomena keluarga broken home dalam beberapa dekade terakhir menjadi fokus kajian psikologi dan sosiologi karena dampaknya signifikan terhadap perkembangan emosional remaja (Farih & Wulandari, 2022; Maulina & Budiyono, 2021). Broken home didefinisikan sebagai kondisi di mana fungsi keluarga tidak berjalan secara optimal akibat perceraian, konflik berkepanjangan, atau disharmoni antaranggota keluarga (Bowlby, 1982). Kondisi ini dapat memengaruhi kestabilan emosional anak, mengingat keluarga merupakan lingkungan pertama yang menyediakan rasa aman, dukungan emosional, dan wadah pembentukan identitas diri (Papalia & Martorell, 2021).

Peningkatan angka perceraian di Indonesia memperkuat kecenderungan terbentuknya keluarga broken home (Kurniasari & Andriyani, 2023). Perceraian tidak hanya menimbulkan konsekuensi hukum, tetapi juga memengaruhi kesejahteraan psikologis anggota keluarga, khususnya remaja (Tullius et al., 2021). Remaja dalam keluarga tidak harmonis cenderung mengalami marah, kecewa, dan kesulitan dalam pengelolaan emosi adaptif (Gross, 2015).

Mayoritas remaja pascaperceraian tinggal bersama ibu, sehingga peran ibu sebagai pengasuh tunggal dominan dalam pengasuhan dan perkembangan emosional remaja (Kementerian PPPA, 2021; Ilmi, 2022). Oleh karena itu, penelitian ini menekankan pengalaman subjektif remaja dalam menghadapi perubahan struktur keluarga dan implikasinya terhadap regulasi emosi (Annisa et al., 2024).

Secara nasional, perceraian menjadi salah satu perkara keluarga paling banyak ditangani pengadilan agama, dan laporan Kementerian PPPA menunjukkan peningkatan jumlah ibu tunggal sebagai pengasuh utama pascaperceraian (Mahkamah Agung RI, 2025; Pengadilan Agama Jember, 2023). Di tingkat regional, Provinsi Jawa Timur termasuk wilayah dengan angka perceraian tinggi, dan Kabupaten Jember menunjukkan pola serupa (Radar Jember, 2025). Fenomena ini menciptakan situasi di mana banyak remaja berada dalam keluarga tidak utuh, sehingga menghadapi dinamika emosional yang kompleks (Putri & Ginanjar, 2025).

Perceraian orang tua berdampak langsung terhadap kemampuan regulasi emosi remaja, yang rentan mengalami stres, mudah marah, menarik diri, dan kesulitan beradaptasi (Gross & McRae, 2020). Regulasi emosi menjadi mekanisme kunci dalam menghadapi tekanan psikologis (Azizah & Hendriani, 2023). Ketidakmatangan regulasi emosi dapat menimbulkan implikasi negatif seperti gangguan kesehatan mental dan konflik sosial (Fau, 2024).

Keluarga memegang peran penting dalam membentuk regulasi emosi remaja. Dukungan emosional orang tua meningkatkan kapasitas remaja menghadapi tekanan, sedangkan konflik keluarga meningkatkan risiko gangguan emosional (Ardilla & Cholid, 2021; Halik et al., 2024). Pada keluarga broken home, remaja sering mengalami ketidakamanan dan ketidakstabilan emosional akibat disharmoni keluarga, terutama jika tinggal bersama ibu pascaperceraian (Durand, 2022).

Fenomena ini dapat dianalisis melalui *Family Systems Theory* dari Bowen, yang memandang keluarga sebagai sistem emosional saling terhubung, di mana gangguan pada satu bagian memengaruhi keseimbangan emosional seluruh anggota keluarga (Santrock, 2018). Ketidakseimbangan tersebut berpotensi menghambat perkembangan regulasi emosi remaja (Gross, 2015).

Studi pendahuluan melalui wawancara dengan remaja dari keluarga broken home di Kabupaten Jember menunjukkan tantangan dalam regulasi emosi pascaperceraian, termasuk keterbatasan ekspresi perasaan dan kesulitan menenangkan diri (Jiddan & Setiawati, 2025; Nurcintame et al., 2025). Variasi pengalaman menunjukkan bahwa dukungan emosional ibu, kualitas komunikasi, dan stabilitas relasi keluarga menjadi faktor determinan dalam dinamika emosi remaja (Titalessy et al., 2023).

Penelitian sebelumnya sebagian besar menekankan perilaku, penyesuaian diri, atau capaian akademik remaja, sehingga pengalaman emosional subjektif dalam konteks pengasuhan single mother belum tergali secara mendalam (Siyoto & Sodik, 2015; Muhammad Rijal Fadli, 2021). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan memahami secara fenomenologis pengalaman remaja dalam mengelola emosinya ketika hidup bersama ibu sebagai pengasuh tunggal pascaperceraian (Nowell et al., 2017).

METODE

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi. Pendekatan ini dipilih untuk menggali pengalaman subjektif remaja dalam menghadapi

dinamika emosi pasca perceraian orang tua, khususnya bagi mereka yang tinggal bersama ibu sebagai pengasuh tunggal. Pendekatan fenomenologi menekankan pemahaman makna pengalaman partisipan sebagaimana mereka rasakan dan sadari secara personal, dengan penerapan konsep *epoche* untuk meminimalkan bias peneliti.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian dilaksanakan di Kabupaten Jember, Jawa Timur, Indonesia, pada periode November hingga Desember 2025. Pemilihan lokasi didasarkan pada tingginya jumlah remaja dari keluarga single mother, sehingga memungkinkan peneliti memperoleh data yang relevan dan representatif. Waktu pengumpulan data disesuaikan dengan kenyamanan partisipan untuk memastikan wawancara berlangsung alami dan tidak menimbulkan tekanan emosional.

Sumber Data dan Fokus Penelitian

Sumber data utama adalah remaja berusia 13–17 tahun yang tinggal bersama ibu pasca perceraian orang tua. Fokus penelitian adalah pemahaman subjektif terkait regulasi dan dinamika emosi remaja, serta peran ibu sebagai pengasuh tunggal dalam membentuk kemampuan adaptasi emosional.

Subjek Penelitian

Partisipan dipilih menggunakan purposive sampling, dengan kriteria inklusi yaitu usia 13–17 tahun, tinggal bersama ibu, dan orang tua telah berpisah selama lima tahun atau lebih. Jumlah partisipan yang terlibat adalah tiga remaja, dengan latar belakang pendidikan dan status sosial berbeda, untuk memperoleh data yang kaya dan representatif mengenai pengalaman emosional mereka.

Tabel 3. 1 Subjek Penelitian

Kategori	S1	S2	S3
Inisial	Ki	Vi	Wi
Usia	16	17	17
Status	Sekolah	Mahasiswa	Pekerja
Tinggal bersama	Ibu	Ibu	Ibu

Teknik Pengumpulan Data

Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur mendalam. Pedoman wawancara dirancang untuk menggali pengalaman emosional remaja, interaksi dengan ibu, serta strategi pengelolaan emosi. Wawancara dilakukan di lokasi yang tenang, fleksibel, dan menyesuaikan kenyamanan partisipan. Pendekatan *Interpretative Phenomenological Analysis* digunakan untuk memahami makna subjektif dari pengalaman yang diungkapkan partisipan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk memahami dinamika emosi remaja yang tinggal bersama single mother. Tiga partisipan remaja perempuan terlibat, masing-masing tinggal bersama ibu sebagai figur pengasuh utama setelah perceraian orang tua. Analisis data menggunakan *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA), yang menekankan pemaknaan pengalaman emosional oleh partisipan. Hasil penelitian mengungkap lima tema superordinat, yaitu: (1) relasi emosional dengan ibu, (2) regulasi emosi remaja, (3) dampak ketiadaan figur ayah, (4) beban emosional remaja, dan (5) dukungan sosial serta proses adaptasi dan penerimaan diri.

LIBEROSIS
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027
Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol 17 No 2 Tahun 2026.
Online ISSN: 3026-7889

Tabel 4. 1 Tema Superordinat dan Tema Emergen

No.	Tema Superordinat	Tema Emergen	S1 (V)	S2 (W)	S3 (K)
1	Relasi Emosional dengan Ibu sebagai *Single Mother*	Kedekatan emosional dengan ibu	Ya	Ya	Ya
		Empati terhadap perjuangan ibu	Ya	Ya	Ya
		Kekhawatiran membebani ibu secara emosional	Ya	Ya	Ya
		Ketergantungan emosional pada ibu	Ya	Ya	Ya
2	Regulasi Emosi Remaja	Penahanan emosi (emotional suppression)	Tidak	Ya	Ya
		Regulasi emosi reflektif (cognitive reappraisal)	Ya	Tidak	Tidak
		Fluktuasi emosi / emosi tidak stabil	Tidak	Tidak	Ya
		Kesulitan mengekspresikan emosi secara terbuka	Ya	Ya	Ya
3	Dampak Ketiadaan Figur Ayah	Perasaan kehilangan figur ayah	Ya	Ya	Ya
		Tanggung jawab emosional terhadap ibu	Ya	Ya	Ya
		Perasaan berbeda dengan keluarga utuh	Ya	Ya	Ya
4	Beban Emosional Remaja	Beban emosional internal	Ya	Ya	Ya
		Perasaan sedih dan tertekan yang dipendam	Tidak	Ya	Ya
		Konflik batin antara kebutuhan diri dan ibu	Ya	Ya	Ya
5	Dukungan Sosial dan Lingkungan	Dukungan teman sebaya	Ya	Terbatas	Ya
		Kesulitan mencari tempat aman untuk bercerita	Tidak	Ya	Ya
6	Proses Adaptasi dan Penerimaan Diri	Penerimaan terhadap kondisi keluarga	Ya	Sebagian	Sebagian
		Upaya menyesuaikan diri dalam peran dalam keluarga	Ya	Ya	Ya

LIBEROSIS
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027
Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol 17 No 2 Tahun 2026.
Online ISSN: 3026-7889

1. Relasi Emosional dengan Ibu sebagai Single Mother

Relasi emosional dengan ibu menjadi pusat dinamika emosi remaja. Kedekatan dengan ibu memberikan rasa aman sekaligus menghadirkan tekanan emosional, terutama karena kesadaran remaja terhadap perjuangan ibu.

a. Kedekatan emosional dengan ibu

Semua partisipan menggambarkan ibu sebagai figur yang konsisten hadir:

"Sebenernya aku sama mama itu deket, apa-apa ya sama mama. Soalnya dari kecil juga cuma mama yang ada." (S1)

S2 merasakan kedekatan fisik, tapi emosional kurang hangat:

"Mama selalu ada, cuma mungkin nggak terlalu ngobrol perasaan." (S2)

S3 menunjukkan kedekatan yang fluktuatif:

"Kadang deket banget, tapi kadang juga ngerasa jauh." (S3)

b. Empati terhadap perjuangan ibu

S1 menahan emosinya agar tidak membebani ibu:

"Aku tau mama capek, kerja sendiri, ngurus semuanya sendiri. Makanya aku sering ngerasa nggak enak kalau cerita masalahku." (S1)

c. Kekhawatiran membebani ibu

Semua partisipan menahan emosi negatif demi menjaga ibu:

"Aku takut kalau aku cerita malah bikin mama kepikiran, jadi mending aku simpen sendiri." (S1)

d. Ketergantungan emosional pada ibu

Ibu menjadi sumber keamanan emosional utama, namun intensitas berbeda antar partisipan:

"Kalau ada apa-apa, sebenernya yang paling aku butuhin ya mama." (S1)

2. Regulasi Emosi Remaja

Regulasi emosi menunjukkan bagaimana remaja mengelola, mengekspresikan, dan menafsirkan emosi mereka.

a. Penahanan emosi (Emotional Suppression)

S2 dan S3 cenderung menahan emosi negatif:

"Kalau lagi sedih atau kepikiran, aku lebih milih dipendem." (S3)

b. Regulasi reflektif (Cognitive Reappraisal)

Hanya S1 yang menafsirkan ulang situasi secara rasional:

"Aku biasanya mikir lagi, kenapa mama kayak gitu, oh iya mama juga capek. Jadi aku coba nenangin diri sendiri." (S1)

c. Fluktuasi emosi / emosi tidak stabil

Paling terlihat pada S3:

"Kadang aku bisa ngerasa baik-baik aja, tapi tiba-tiba bisa sedih atau kesel tanpa tau jelas kenapanya." (S3)

d. Kesulitan mengekspresikan emosi

Semua partisipan mengalami kesulitan:

"Aku pengen ngomong, tapi nggak tau mulai dari mana." (S3)

3. Dampak Ketiadaan Figur Ayah

Ketiadaan figur ayah memunculkan: perasaan kehilangan, tanggung jawab emosional terhadap ibu, dan perasaan berbeda dari keluarga utuh.

LIBEROSIS
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027
Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol 17 No 2 Tahun 2026.
Online ISSN: 3026-7889

a. **Perasaan kehilangan**:
"Kadang aku ngerasa kayak ada yang kurang. Apalagi kalau lagi butuh figur ayah gitu." (S1)

b. **Tanggung jawab emosional terhadap ibu**:
"Aku mikirnya mama udah capek, jadi aku nggak mau nambah beban perasaan mama." (S2)

c. **Perasaan berbeda dengan keluarga utuh**:
"Ada rasa iri sih, kayak kok mereka bisa lengkap, sedangkan aku nggak." (S2)

4. Beban Emosional Remaja

Beban emosional internal muncul akibat ketiadaan figur ayah dan adaptasi terhadap ibu.

a. **Beban internal**:
"Aku sering ngerasa berat sendiri, tapi ya aku jalanin aja." (S2)

b. **Perasaan sedih yang dipendam**:
"Kalau lagi sedih, aku jarang cerita. Biasanya aku pendem aja sampai capek sendiri." (S2)

c. **Konflik batin antara kebutuhan diri dan ibu**: muncul pada ketiga partisipan, terutama terkait menahan emosi demi ibu.

5. Dukungan Sosial dan Adaptasi Diri

Dukungan dari teman atau pasangan membantu munculnya emosi positif:
"Aku ngerasa lega pas cerita sama temen, rasanya kayak didengar." (S3)

Penerimaan diri dan adaptasi meningkat seiring waktu, terutama ketika remaja mulai menyesuaikan diri dengan peran dalam keluarga.

Secara keseluruhan, dinamika emosi remaja yang tinggal bersama single mother bersifat *kompleks, fluktuatif, dan berlapis*. Faktor utama yang memengaruhi adalah relasi emosional dengan ibu, ketiadaan figur ayah, regulasi emosi individu, serta dukungan sosial. Emosi negatif muncul secara situasional, sementara emosi positif muncul terkait keberhasilan adaptasi diri. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya proses pembentukan *resiliensi emosional* yang berbeda-beda pada masing-masing remaja.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian ini, tujuan utama adalah memahami *dinamika emosi remaja yang tinggal bersama ibu sebagai single mother pasca perceraian orang tua*. Temuan penelitian menunjukkan bahwa pengalaman emosional remaja dalam konteks keluarga single mother bersifat *kompleks, dinamis, dan dipengaruhi oleh interaksi antara faktor internal remaja serta kondisi lingkungan keluarga*. Dinamika ini tercermin dalam cara remaja memahami, mengekspresikan, menahan, dan meregulasi emosinya dalam kehidupan sehari-hari.

1. Relasi Emosional dengan Ibu

Relasi emosional dengan ibu menjadi pusat pengalaman emosi remaja. Sebelum perceraian, ibu dipersepsikan sebagai figur pengasuh utama, memberikan kehangatan dan rasa aman, meskipun ketegangan akibat konflik orang tua mulai muncul. Pasca perceraian, ibu menjadi satu-satunya figur kelekatan, meningkatkan intensitas kedekatan sekaligus memunculkan emosi negatif seperti sedih, marah, dan kebingungan. Seiring waktu, remaja mulai memaknai ibu sebagai individu dengan peran ganda, memunculkan emosi ambivalen—rasa sayang dan bangga hadir bersamaan dengan rasa bersalah dan kecemasan. Fenomena ini

sejalan dengan teori kelekatan Bowlby (1982) dan konsep *caregiver burden internalization*, di mana remaja cenderung menahan emosi untuk melindungi kondisi emosional ibu.

2. Regulasi Emosi

Strategi regulasi emosi berbeda antar partisipan. S1 menggunakan *cognitive reappraisal*, mampu menilai ulang situasi sebelum merespons secara emosional, sehingga menekan intensitas emosi negatif. Sebaliknya, S2 dan S3 menggunakan *emotional suppression*, menahan ekspresi perasaan negatif untuk menjaga kestabilan hubungan dengan ibu. Fluktuasi emosi paling signifikan terlihat pada S3, menunjukkan regulasi emosinya masih dalam tahap eksplorasi. Strategi penahanan ini berfungsi adaptif jangka pendek, namun akumulasi tekanan emosional berpotensi menimbulkan stres jangka panjang (Azizah dkk., 2023).

3. Dampak Ketiadaan Figur Ayah

Ketiadaan figur ayah menimbulkan perasaan kehilangan, tanggung jawab emosional tambahan terhadap ibu, dan perbandingan sosial dengan teman sebaya. Emosi negatif seperti kesepian, sedih, dan cemas muncul secara situasional, membentuk pola naik turun yang khas pada masing-masing partisipan. Kedekatan emosional dengan ibu berperan sebagai faktor protektif, memungkinkan remaja menyalurkan kehilangan melalui interaksi emosional dan memperoleh rasa aman (Bowlby, 1982). Partisipan dengan kedekatan terbatas lebih rentan terhadap akumulasi tekanan psikologis.

4. Beban Emosional Sehari-hari

Relevan dengan relasi emosional dan ketiadaan figur ayah, remaja mengalami beban emosional internal berupa perasaan sedih, rasa bersalah, kelelahan, dan konflik batin antara kebutuhan diri dan perhatian terhadap ibu. S1 mampu menyeimbangkan kebutuhan pribadi dan empati terhadap ibu melalui strategi regulasi adaptif, menunjukkan resiliensi emosional. Sebaliknya, S2 dan S3 mengalami internalisasi emosi negatif lebih tinggi, menahan perasaan, dan menghadapi konflik batin yang lebih intens, sejalan dengan temuan Ardilla dkk., (2021).

5. Dukungan Sosial

Dukungan sosial dari teman sebaya atau figur eksternal berfungsi sebagai ruang aman untuk mengekspresikan perasaan, memproses pengalaman emosional, dan menurunkan intensitas emosi negatif. S1 memanfaatkan dukungan ini secara efektif, sementara S2 dan S3 mengalami keterbatasan, yang memperkuat internalisasi emosi dan fluktuasi tekanan psikologis. Temuan ini sejalan dengan teori dukungan sosial, di mana teman sebaya dan figur terpercaya dapat berperan sebagai buffer terhadap stres emosional (Farih dkk., 2022).

6. Proses Adaptasi dan Penerimaan Diri

Proses adaptasi dan penerimaan diri bersifat individual. S1 menunjukkan adaptasi matang, mampu menyeimbangkan peran dan kebutuhan pribadi, serta mengembangkan resiliensi emosional (Nowell dkk., 2017). S2 dan S3 masih berada pada tahap adaptasi parsial, menghadapi ambivalensi dan konflik batin terkait peran dan harapan dalam keluarga. Proses penerimaan diri bersifat non-linier dan dipengaruhi oleh faktor internal (refleksi diri, regulasi emosi) dan eksternal (relasi dengan ibu, dukungan sosial).

Dinamika emosi remaja dalam keluarga single mother bersifat *kompleks dan multidimensi*, meliputi perasaan sedih, marah, kecewa, kesepian, empati, hingga tanggung jawab emosional terhadap ibu. Faktor utama yang membentuk dinamika ini mencakup: relasi emosional dengan ibu, ketiadaan figur ayah, strategi regulasi emosi, beban emosional internal, dukungan sosial, dan proses adaptasi serta penerimaan diri. Penelitian ini berhasil mengungkap *proses muncul, makna, dan pengelolaan emosi* remaja, sekaligus menyoroti pembentukan

resiliensi emosional dalam konteks keluarga dengan orang tua tunggal.

KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk memahami dinamika emosi remaja yang tinggal bersama ibu sebagai *single mother* pasca perceraian orang tua. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dinamika emosi remaja terbentuk melalui interaksi yang kompleks antara relasi emosional dengan ibu sebagai figur kelekatan utama, ketiadaan figur ayah, serta kemampuan regulasi emosi yang dimiliki remaja. Ketiga aspek tersebut saling berkaitan dan membentuk pengalaman emosional remaja secara dinamis dalam kehidupan sehari-hari.

Setiap partisipan menunjukkan dinamika emosi yang berbeda-beda, baik dari segi intensitas, bentuk emosi yang dialami, maupun strategi regulasi emosi yang digunakan. Emosi yang muncul meliputi perasaan sedih, marah, kecewa, kesepian, empati, hingga rasa tanggung jawab emosional terhadap ibu. Emosi-emosi tersebut bersifat fluktuatif dan sangat dipengaruhi oleh situasi relasional, khususnya dalam interaksi dengan ibu serta dalam menghadapi ketiadaan figur ayah. Perbedaan dinamika ini menunjukkan bahwa pengalaman emosional remaja tidak dapat dipahami secara seragam, melainkan dipengaruhi oleh karakteristik individual dan konteks keluarga yang spesifik.

Relasi emosional dengan ibu sebagai figur kelekatan utama memiliki peran sentral dalam membentuk dinamika emosi remaja. Kedekatan emosional memberikan rasa aman dan dukungan afektif, namun secara bersamaan juga memunculkan kekhawatiran untuk membebani ibu secara emosional. Kondisi ini mendorong remaja untuk menyesuaikan ekspresi emosinya melalui kecenderungan internalisasi, seperti menahan dan memendam emosi negatif. Pola tersebut menjadi strategi adaptif sementara untuk menjaga keharmonisan relasi dengan ibu dan kestabilan emosional dalam keluarga dengan *single mother*.

Ketiadaan figur ayah turut berkontribusi terhadap pengalaman emosional remaja, terutama dalam bentuk perasaan kehilangan, kekosongan emosional, serta kebutuhan akan rasa aman dan pendampingan emosional. Perasaan tersebut tidak selalu diungkapkan secara terbuka, melainkan lebih sering diproses secara internal. Kondisi ini memperkuat posisi ibu sebagai pusat relasi emosional sekaligus meningkatkan beban emosional remaja dalam menjaga keseimbangan antara kebutuhan diri dan perhatian terhadap ibu.

Kemampuan regulasi emosi menunjukkan variasi tingkat adaptivitas di antara partisipan. Remaja mulai mampu memaknai pengalaman hidup bersama *single mother* secara reflektif dan menunjukkan pembentukan resiliensi emosional, sebagian lainnya masih berada dalam proses penyesuaian, yang ditandai dengan kesulitan mengekspresikan kebutuhan emosional dan kecenderungan menahan emosi. Variasi ini menegaskan bahwa proses adaptasi dan regulasi emosi pada remaja bersifat berkembang dan dipengaruhi oleh pengalaman relasional serta dukungan yang tersedia.

Dinamika emosi pada seluruh remaja yang tinggal bersama ibu sebagai *single mother* merupakan proses yang tidak statis, melainkan terus berkembang seiring dengan kemampuan remaja dalam meregulasi emosi dan memaknai pengalaman hidupnya. Penelitian ini menegaskan bahwa fokus penelitian mengenai dinamika emosi remaja telah terjawab secara komprehensif, dengan menunjukkan bahwa relasi emosional dengan ibu, ketiadaan figur ayah, dan regulasi emosi merupakan komponen utama yang saling berinteraksi dalam membentuk pengalaman emosional remaja.

DAFTAR PUSTAKA

Adristi, R. (2021). Peran orang tua pasca perceraian dalam menjaga kesejahteraan anak. *Jurnal Pendidikan dan Konseling, 5*(2), 145–156. https://doi.org/10.31004/jpk.v5i2.3489.

Al Faqih, M. K., Mawaddati, I. R., & Suharmawan, W. (2024). Kesehatan mental anak berprestasi dalam keluarga broken home: Studi kasus korban broken home di Desa Sumbersari, Kota Jember. *Pandalungan: Jurnal Penelitian Pendidikan, Bimbingan, Konseling dan Multikultural, 2*(2), 138–147.https://doi.org/10.31537/pandalungan.v2i2.1851

Annisa, S. W., Salsabila, A. A., & Mahmud, A. M. (2024). *Perkembangan emosional remaja broken home*. ***Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora*, 4**(1), 709–726.
https://doi.org/10.56799/peshum.v4i1.6768

Ardilla, N., & Cholid, A. (2021). Dukungan sosial pada remaja yang berasal dari keluarga tidak utuh. *Jurnal Psikologi Sosial*, 19(2), 101–115. https://doi.org/10.21009/jps.192.07

Azizah, E. A., & Hendriani, W. (2023). *Efektivitas penggunaan strategi regulasi emosi ditinjau dari perbedaan gender*. ***Psychopolytan: Jurnal Psikologi*, 6**(2), 21–31. https://doi.org/10.36341/psi.v6i2.3243

Andani, M. T., & Qurrota A'yun, F. N. (2023). *Analisis gender tindak pelecehan seksual terhadap perempuan di Ka'bah*. *SETARA: Jurnal Studi Gender dan Anak, 5*(1), 72–84. https://doi.org/10.32332/jsga.v5i01.6815

Aulia, S. P., & Lahmuddin. (2024). *Peran orang tua dalam membentuk kematangan emosi remaja di Desa Tanjung Alam, Kecamatan Sei Dadap, Kabupaten Asahan*. **NUANSA: *Jurnal Penelitian Ilmu Sosial dan Keagamaan Islam, 21(2), 50-65.*** https://doi.org/10.19105/nuansa.v21i2.15248

Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Timur. (2023). Statistik perceraian Provinsi Jawa Timur tahun 2023. *BPS Jawa Timur*. https://jatim.bps.go.id

Bowlby, J. (1982). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment* (2nd ed.). *Basic Books*. https://books.google.com/books?id=Q8d9AAAAMAAJ

Carter, N., Bryant-Lukosius, D., DiCenso, A., Blythe, J., & Neville, A. J. (2020). The use of triangulation in qualitative research. *Oncology Nursing Forum, 41*(5), 545–547. https://doi.org/10.1188/14.ONF.545-547

Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.).

Creswell, J. W. (2015). Penelitian kualitatif dan desain riset: Memilih di antara lima pendekatan (Edisi ke-3). *Pustaka Pelajar*.

Durand, L. (2022). Resilience among single mothers: Coping strategies and social support systems. *Journal of Family Studies*, 28(4), 872–889. https://doi.org/10.1080/13229400.2021.1881435

Farih, Y. N., & Wulandari, P. Y. (2022). *Pengaruh keberfungsian keluarga terhadap regulasi emosi pada remaja awal*. ***Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, 2**(1), 445–455. https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.34367

Fau, I. N. B. (2024). *Psikologi ketahanan: Membangun daya tahan psikologis*. ***Circle Archive*, 1**(4), 1–12. https://www.circle-archive.com/index.php/carc/article/view/136

Gross, J. J. (2013). *Handbook of emotion regulation* (2nd ed.). Guilford Press.

Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry, 26*(1), 1–26. https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781

Gross, J. J., & McRae, K. (2020). Emotion regulation. *Emotion, 20*(1), 1-9.

https://doi.org/10.1037/emo0000703

Hale, M. E., Price, N. N., Borowski, S. K., & Zeman, J. L. (2023). Adolescent emotion regulation trajectories: The influence of parent and friend emotion socialization. *Journal of Research on Adolescence, 33*(3), 735–749. *33*(3), 735–749. https://doi.org/10.1111/jora.12834

Hickin, N., Lawrence, J., & Walker, S. (2021). Family disruption and youth emotional adjustment: A systematic review. *Journal of Child and Family Studies*, 30(5), 1208–1224. https://doi.org/10.1007/s10826-020-01873-2

Halik, S., Fajriah, Y., & Idris, M. (2024). *Efek komunikasi, support keluarga dan kecerdasan emosi terhadap prestasi belajar siswa di SDIT Ma'arif Makassar*. *AkMen Jurnal Ilmiah, 21*(3), 281–293. https://doi.org/10.37476/akmen.v21i3.4952

Ilmi, D. I. (2022). Single mother akibat perceraian dan dinamika peran pengasuhan. *Jurnal Konseling Keluarga*, 10(1), 55–67. https://doi.org/10.24114/jkk.v10i1.32098

Iqlima, F., & Gusparenady, R. C. (2025). *Peran keluarga dalam perkembangan sosial-emosional remaja*. ***Jurnal Ta'limuna*, 3**(1), 52–62. Retrieved from https://e-journal.institutabdullahsaid.ac.id/index.php/jurnal-ta-limuna/article/view/327

Jiddan, F. S., & Setiawati, D. (2025). *Regulasi emosi peserta didik korban broken home di SMP Negeri 39 Surabaya*. *Jurnal Bimbingan Konseling Unesa, 15*(1), 172 Retrieved from https://ojs.unm.ac.id/talenta/article/view/72950

Kahija, Y. L. *Penelitian fenomenologi: Jalan memahami pengalaman hidup*. Kanisius.

Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Republik Indonesia. (2021). *Profil perempuan Indonesia 2021*. Kementerian PPPA. https://www.kemenpppa.go.id

Kurniasari, S., & Andriyani, V. (2023). Adaptasi psikologis ibu tunggal pasca perceraian. *Jurnal Empati,* 12(2), 210–223. https://doi.org/10.14710/empati.12.2.210-223.

Larasati, M., Pratiwi, R., & Sari, D. (2023). Tantangan emosional dan finansial pada ibu tunggal di Indonesia. *Jurnal Sosiologi Keluarga,* 8(1), 47–61.
https://jurnal.mediaakademik.com/index.php/jsk/article/view/26

Maulina, I., & Budiyono, A. (2021). *Peran keluarga dalam pengelolaan emosi anak usia golden age*. ***Jurnal Mahasiswa BK An-Nur*, 7**, 21–28.
https://doi.org/10.31602/jmbkan.v7i1.3404

Mahkamah Agung Republik Indonesia. (2025). *Direktori putusan perkara perceraian*. https://putusan3.mahkamahagung.go.id

Moghadam, A., Dehdari, T., & Karimzadeh, P. (2022). Psychosocial challenges of single mothers and their coping mechanisms. *Family & Society,* 16(3), 289–304. https://doi.org/10.34172/fs.2022.32

Mufidah, A., & Dewi, D. K. (2022). *Studi life history pada perempuan dewasa yang mengalami perceraian orang tua akibat perselingkuhan*. **Character: *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9**(3).
https://doi.org/10.26740/cjpp.v9i3.46149

Mustari, S. F., Purnama Sari, A., & Yarni, L. (2023). *Perkembangan masa remaja: Kajian aspek fisik, kognitif, sosial dan emosional*. *Dewantara: Jurnal Pendidikan Sosial Humaniora, 3*(3). https://doi.org/10.30640/dewantara.v3i3.2885

Muhammad Rijal Fadli. (2021). *Memahami desain metode penelitian kualitatif*. https://doi.org/10.21831/hum.v21i1.38075

Ningrum, D. S. W., Rosanti, D. E., Angely, D. A. R., Ni'mah, M., & Rayyani, S. A. (2025). *Pola*

asuh orang tua terhadap anak pasca perceraian. ***JKKP, 12****(2), 174–185.* https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/jkkp/article/view/60865

Nowell, L. S., Norris, J. M., White, D. E., & Moules, N. J. (2017). Thematic analysis: Striving to meet the trustworthiness criteria. *International Journal of Qualitative Methods, 16*(1), 1–13. https://doi.org/10.1177/1609406917733847

Nurcintame, N. P., Suyasa, P. T. Y. S., & Dewi, F. I. R. (2025). *Peran mediasi kelekatan remaja dan orang tua pada hubungan romantis orang tua dan kesulitan regulasi emosi remaja*. ***JIKK*****, 18**(2), 162–176. https://journal.ipb.ac.id/jikk/article/view/63240

Patton, G. C., Sawyer, S. M., Santelli, J. S., Ross, D. A., Afifi, R., Allen, N. B., Arora, M., Azzopardi, P., Baldwin, W., Bonell, C., & Kakuma, R. (2022). *Our future: A Lancet Commission on adolescent health and wellbeing*. ***The Lancet, 399****(10320), 107–162*. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)01541-6

Papalia, D. E., & Martorell, G. (2021). *Experience human development* (15th ed.). *McGraw-Hill Education. Retrieved from* https://www.mheducation.com/highered/product/Experience-Human-Development-Papalia

Pengadilan Agama Jember. (2023). *Laporan tahunan Pengadilan Agama Jember tahun 2023*. https://pa-jember.go.id

Putri, A., & Ginanjar, I. (2025). Dampak perceraian terhadap stabilitas emosi remaja di keluarga single parent. *Jurnal Psikologi Nusantara*, 13(1), 33–49. https://jurnal.nusantara.ac.id/psikologi/article/view/xxxx

Puspytasari, H. H. (2022). Peran keluarga dalam pendidikan karakter bagi anak. Jurnal Pendidikan Islam, 6(1), 1–10. https://doi.org/10.31004/jptam.v7i3.11022

Radar Jember. (2025). *Perceraian masih menjadi perkara dominan di Kabupaten Jember*. https://radarjember.jawapos.com

Rahma, S. A., Ikhsan, A. P. P., & Yemima, D. (2024). *Dampak pengabaian orang tua terhadap regulasi emosi anak*. ***Jurnal Psikologi,*** **1**(4), 18. https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2649

Rania, S., Kumalasari, D., & Yusuf, M. (2024). Perceraian dan dampaknya terhadap perkembangan anak: Perspektif psikologi keluarga. *Jurnal Ilmu Keluarga,* 9(1), 12–25. https://doi.org/10.26740/jik.v9i1.5621

Ramadhani, D. S., Yusri, F., Afrinaldi, A., & Junaidi, J. (2023). Dampak perceraian orang tua pada emosi remaja. *Jurnal Pendidikan Tambusai, 9(1).* https://doi.org/10.31004/jptam.v9i1.25964

Sari, D. P., & Lestari, R. (2023). Manajemen stres dan kesehatan mental pada masyarakat perkotaan. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 12(2), 145–158. https://doi.org/10.20473/jpkkm.v12i2.2023.145-158

Santrock, J. W. (2018). *Adolescence* (17th ed.). *McGraw-Hill Education. Retrieved from* https://www.mheducation.com/highered/product/adolescence-santrock.html

Siswanto, D. U. (2020). *Anak di persimpangan perceraian: Menilik pola asuh anak korban perceraian. Airlangga University Press*.

https://books.google.co.id/books/about/ANAK_DI_PERSIMPANGAN_PERCERAIAN.html?id=Yh7zDwAAQBAJ&redir_esc=y

Smith, J. A., Flowers, P., & Larkin, M. (2009). *Interpretative phenomenological analysis: Theory, method and research*.

https://uk.sagepub.com/en-gb/eur/interpretative-phenomenological-analysis/book232907.

Sujana, I. P. W. M., Hasanah, E., & Sari, K. S. A. (2025). *Strategi penanganan perilaku menyimpang siswa terhadap minat belajar siswa kelas VIII*. ***Ganesha Civic Education Journal*, 7**(1), 53–59. https://doi.org/10.23887/gancej.v7i1.5006

Siyoto**, S., & Sodik, M. A. (2015).** *Dasar metodologi penelitian. Literasi Media Publishing.* https://repository.stikesstrada.ac.id/170/1/Dasar%20Metodologi%20Penelitian.

Sukatin, I., Purnama Kharisma, I., & Safitri, G. (2025). *Self-efficacy and emotional stability on academic achievement. Educational Leadership: Jurnal Manajemen Pendidikan, 3*(1), https://doi.org/10.24252/edu.v3i1.39695

Titalessy, A., Yuliastuti, R., & Kusumiati, E. (2023). Dampak perceraian orang tua terhadap perkembangan sosial-emosi remaja. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha,* 12(3). https://doi.org/10.23887/jibk.v12i3.38582

Tullius, J. M., De Kroon, M. L. A., Almansa, J., & Reijneveld, S. A. (2021). *Adolescents' mental health problems increase after parental divorce, not before, and persist until adulthood: A longitudinal TRAILS study. European Child & Adolescent Psychiatry, 31*(6), 969–978. https://doi.org/10.1007/s00787-020-01715-0

Udizca Nurvithasary, Mufidah, E. F., Poncogati, A., Nafisah, L. Z., & Rahmahwati, N. P. (2025). *Menjaga keseimbangan emosi mahasiswa Muslim: Analisis regulasi emosi melalui praktik keagamaan*. ***DA'WA, 5****(1), 43–50.* https://doi.org/10.36420/bdp58n59

Wahyuni, A. A. I. D., Andayani, B., & Afandi, A. R. (2025). *Strategi regulasi emosi pada orang tua dengan pola asuh co-parenting pasca perceraian*. ***Jurnal Psikologi Talenta*, 10**(1). https://ojs.unm.ac.id/talenta/article/view/65409