
Komunikasi Resiliensi untuk Meningkatkan Kesejahteraan dan Ketahanan Ibu Tunggal

Resilience Communication to Improve the Well-being and Resilience of Single Mothers

Heka Rizky Hakikoh^{1*}, Farida Hariyati¹, Tellys Corliana¹

¹Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka

*Corresponding author: hekarizky7@gmail.com

Article Info

Received:
31/07/2025;

Received in revised form:
25/09/2025;

Accepted:
30/09/2025;

Available online:
30/09/2025;

2549-9505/© 2025 The
Authors. Published by
Universitas Muhammadiyah
Purwokerto.

DOI:
[10.30595/jssh.v9i2.27630](https://doi.org/10.30595/jssh.v9i2.27630)

Abstract

Menjadi ibu tunggal merupakan realitas yang menantang, menuntut ketahanan luar biasa dalam menghadapi beragam tekanan psikologis, sosial, dan ekonomi sambil beradaptasi dengan situasi hidup yang baru. Tidak mudah bagi ibu tunggal untuk tetap tangguh menghadapi tantangan hidup, mengingat mereka harus berhadapan dengan berbagai tekanan dan situasi sulit yang mengharuskan mereka beradaptasi. Kondisi ini menjadikan resiliensi sebagai kualitas yang sangat dibutuhkan namun tidak mudah dicapai oleh para ibu tunggal. Berdasarkan permasalahan, penelitian ini bertujuan memahami bagaimana kelima partisipan membangun ketahanan diri setelah perceraian mereka. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologi, peneliti mengumpulkan data melalui wawancara langsung, pengamatan, dan dokumen pendukung. Temuan penelitian mengungkapkan pola yang serupa di antara kelima partisipan, di mana mereka berhasil mengembangkan pandangan hidup yang lebih positif terutama melalui aktivitas pekerjaan. Proses bekerja menjadi sarana penting bagi mereka dalam membangun kembali kehidupan pasca perceraian.

Kata kunci: komunikasi resiliensi; ibu tunggal; pasca perceraian

Being a single mother is a challenging reality, requiring extraordinary resilience in facing various psychological, social, and economic pressures while adapting to a new life situation. It is not easy for single mothers to remain resilient in the face of life's challenges, given that they have to deal with various pressures and difficult situations that require them to adapt. This condition makes resilience a much-needed quality that is not easily achieved by single mothers. Based on these issues, this study aims to understand how the five participants built resilience after their divorce. Using a qualitative phenomenological approach, the researcher collected data through direct interviews, observations, and supporting documents. The research findings reveal similar patterns among the five participants, in which they successfully developed a more positive outlook on life, especially through work activities. The process of working became an important means for them to rebuild their lives after divorce.

Keywords: resilient communication; single mother; post-divorce



This is an open access article under the CC BY license

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

1. Pendahuluan

Keluarga merupakan aspek dari pernikahan yang bertujuan untuk menciptakan suasana yang bahagia, sejahtera dan keharmonisan hidup dengan berlandaskan nilai-nilai ketuhanan (Undang-Undang Nomor 1 Tahun 1974). Keluarga adalah unit sosial paling dasar dalam masyarakat dan menjadi tempat awal berbagai aktivitas kehidupan bermula, keluarga dapat diartikan sebagai satu kesatuan yang terdiri dari ayah, ibu, dan anak-anak yang hidup bersama dalam satu rumah (Herawati et al., 2020). Di mana setiap anggotanya memiliki ikatan emosional yang mendalam, sehingga tercipta hubungan saling mempengaruhi, peduli, dan mengabdikan diri satu sama lain.

Namun, realitas kehidupan seringkali tidak berlangsung sesuai dengan harapan kita karena tidak semua pasangan mampu mewujudkan ini (Chavda & Nisarga, 2023). Kebahagiaan rumah tangga bisa terhenti, apabila permasalahan dalam keluarga tidak tertangani seperti masalah yang tidak selesai dan mulai adanya perbedaan pendapat kedua belah pihak akan berujung pada perceraian (Tatara et al., 2024). Perbedaan pendapat antara kedua belah pihak yang awalnya dianggap sebagai hal yang wajar dalam pernikahan, lambat laun dapat berkembang menjadi konflik yang lebih serius. Ketika komunikasi mulai terganggu dan kompromi sulit dicapai, jarak emosional antara pasangan pun semakin melebar. Penyelesaian masalah yang tidak tuntas dan terus berlarut-larut menciptakan ketegangan yang berkelanjutan dalam hubungan (Fitriyani & Aristhya, 2024).

Perceraian merupakan kondisi di mana hubungan pernikahan antara seorang laki-laki dan perempuan sebagai suami istri dinyatakan telah selesai (Jayusman et al., 2022). Melalui proses hukum di pengadilan, perceraian diartikan sebagai pemisahan dalam suatu pernikahan. Perpisahan pasangan dalam pernikahan adalah suatu peristiwa yang tidak dapat dihindari (Hurlock, 2011). Kondisi tersebut menyebabkan seseorang harus menjalani peran sebagai orangtua tunggal, peristiwa ini dapat membawa dampak psikologis, sosial, dan ekonomi bagi pasangan yang ditinggalkan, terutama pada perempuan yang akan menjadi ibu tunggal (Sari et al., 2019). Situasi ini membuat perempuan harus menjalani berbagai tantangan hidup sebagai orang tua tunggal.

Bagi seorang perempuan yang harus berperan sebagai orangtua tunggal bukanlah hal yang ringan, apalagi untuk perempuan yang harus membesarkan anak-anaknya sendirian akibat dari perceraian tersebut. Menurut Kisworowati, (2010). Situasi ini kerap membuat ibu tunggal rentan mengalami tekanan psikologis. Dalam beban tersebut, ibu tunggal juga dihadapkan pada tuntutan untuk menjalankan peran ganda dalam memenuhi segala kebutuhan anak-anak mereka (Fakhri et al., 2023). Akibat perpisahan tersebut, seorang perempuan menghadapi berbagai tantangan emosional. Ia perlu beradaptasi dengan kondisi barunya dan mengelola tekanan batin yang muncul, perubahan ini berdampak pada posisinya dalam tatanan sosial. Sebelumnya tanggung jawabnya terbatas hanya sebagai ibu, namun kini ia terpaksa mengemban peran ganda sebagai figur ibu sekaligus ayah bagi anak-anaknya (Prasetya, 2024).

Ibu tunggal sering menghadapi masalah kesehatan fisik yang cukup signifikan dalam kehidupan sehari-hari mereka. Gejala fisik yang kerap dialami meliputi sakit kepala yang berkelanjutan, gangguan tidur yang menyebabkan mereka sulit beristirahat dengan nyenyak, serta kondisi tubuh yang mudah melemah akibat kelelahan yang menumpuk. Mereka juga mengalami beban psikologis berupa kecemasan, suasana hati yang tidak stabil, kebingungan saat membuat keputusan, dan kurangnya kepercayaan diri (Ashari & Anwar, 2021). Kesuksesan seorang perempuan

dalam menjalankan peran sebagai orang tua tunggal di tengah berbagai tekanan yang memerlukan kemampuan adaptasi terhadap beragam persoalan yang dihadapinya (Putu et al., 2025).

Perempuan yang menjadi ibu tunggal harus menjalani proses penyesuaian hidup yang tidak mudah, mulai dari menerima perubahan status, beradaptasi dengan realitas baru, hingga bangkit dari masa-masa terberat pasca perpisahan dengan suaminya (Fabien & Prastira, 2024). Bagi seorang ibu, anak-anak menjadi sumber kekuatan terbesar yang mendorong para ibu tunggal untuk terus berjuang di tengah berbagai kesulitan hidup (Sukmana & Hanami, 2023). Dalam keseharian, mereka harus menjalankan dua peran sekaligus sebagai sosok ibu yang mengasuh dan ayah yang mencari nafkah. Sementara beban berat yang mereka pikul, baik secara sosial maupun ekonomi, seringkali tidak diimbangi dengan dukungan yang memadai dari lingkungan sekitar (Shofiani, 2022).

Sebagai ibu tunggal mengharuskan untuk pandai mengendalikan emosi supaya permasalahan pekerjaan tidak bercampur dengan urusan keluarga, kemampuan ini menjadi sangat penting karena pencampuran antara stres pekerjaan dan masalah keluarga dapat berdampak negatif pada kedua aspek kehidupan tersebut (Maulida & Kahija, 2015). Oleh sebab itu, bagi para ibu tunggal yang bekerja kemampuan mengatur emosi menjadi kunci penting dalam menjaga kesehatan mental mereka. Memiliki kemampuan mengatur emosi dengan baik adalah hal utama baginya (Suryani & Adri, 2024). Keterampilan ini tidak hanya berperan sebagai mekanisme pertahanan diri, tetapi juga menjadi kunci utama dalam menjaga stabilitas kesehatan mental mereka di tengah berbagai tekanan hidup. Regulasi emosi yang baik memungkinkan mereka untuk tetap berfungsi secara optimal dalam berbagai peran yang dijalani.

Menjadi ibu tunggal adalah sebuah perjuangan yang berat dibandingkan ibu yang menikah (Gross J, 2014). Mereka dituntut untuk menjalankan peran ganda, yaitu sebagai pengasuh utama yang memberikan cinta dan kasih sayang, sekaligus sebagai kepala rumah tangga yang bertanggung jawab atas pekerjaan dan stabilitas ekonomi keluarga. Kualitas hubungan antara anak dan orang tua sangat ditentukan oleh seberapa sering mereka berkomunikasi secara efektif dan seberapa terbuka mereka dalam mengungkapkan rasa cinta dan kasih sayang (Chavda & Nisarga, 2023).

Komunikasi yang rutin dan penuh kehangatan akan mempererat ikatan emosional dalam keluarga, sementara keterbukaan dalam mengekspresikan perasaan membuat setiap anggota keluarga merasa dihargai dan dicintai (Nuraini, 2025). Frekuensi komunikasi yang konsisten, disertai dengan ketulusan dalam berbagi perasaan, menjadi fondasi yang kuat untuk membangun hubungan keluarga yang harmonis dan penuh makna (Mujur, 2025). Di sisi lain, mereka juga harus menjadi panutan yang kuat bagi anak-anaknya. Ibu tunggal berpotensi mengalami tingkat stres psikologis yang lebih tinggi dibandingkan dengan ibu yang berstatus menikah (Sartor et al., 2023).

Perjuangannya dalam memenuhi kebutuhan hidup sangat bernilai untuk keluarga mereka di tengah berbagai tuntutan kehidupan sehari-hari, beberapa faktor yang berkontribusi terhadap resiliensi dapat membantu para ibu tunggal mengatasi kesulitan dan memulihkan diri ke kondisi semula setelah menghadapi berbagai tantangan hidup, sesuai dengan fenomena dan tantangan yang dihadapi para ibu tunggal. Resiliensi menjadi kebutuhan penting bagi mereka dalam menghadapi berbagai kesulitan hidup (Afdal et al., 2022). Komponen utama resiliensi melibatkan adanya situasi hidup yang penuh konflik dan ancaman yang menimbulkan kerentanan pada individu.

Menurut Fergus & Zimmerman, (2005). Resiliensi sendiri merupakan sifat yang penting dimiliki oleh anak-anak ataupun orang dewasa agar mereka dapat tumbuh dan berkembang dengan baik dalam menghadapi serta merespons masa-masa sulit (Alifah Nur Irfani et al., 2024). Lebih lanjut Buzzanell menjelaskan bahwa resiliensi adalah kemampuan untuk tetap kuat dan mampu bangkit ketika menghadapi berbagai tekanan, perubahan, atau krisis dalam kehidupan.

Resiliensi adalah kemampuan seseorang untuk bangkit dan menyesuaikan diri dengan baik ketika menghadapi masa-masa sulit, seperti kegagalan atau tekanan hidup. Penelitian Rahmasari (2018) menunjukkan bahwa resiliensi seseorang dapat terbentuk melalui tiga faktor utama, yaitu religiusitas, kemampuan mengatur emosi, dan dukungan keluarga. Dalam penelitiannya yang berjudul *Model Resiliensi Pada Remaja Berisiko Tinggi Dalam Penyalahgunaan Narkoba Di Madura*,

ditemukan bahwa individu yang mampu mengenali perasaan mereka, mengelola emosi positif maupun negatif, serta menerapkan strategi coping, akan lebih tahan banting. Kemampuan regulasi emosi ini membantu mereka mengembangkan ketabahan, ketekunan, dan sikap optimis yang pada akhirnya memperkuat keyakinan diri untuk mencapai tujuan hidupnya. Penelitian yang dilakukan oleh Bimantara dan rekan-rekan (2022) berjudul *Gambaran Resiliensi Pada Single Mother Pasca Kematian Pasangan* menunjukkan bahwa ketiga subjek masih dalam proses membangun ketangguhan diri. Setelah kehilangan pasangan, mereka mengalami berbagai perasaan seperti kesedihan, ketakutan, dan belum sepenuhnya menerima keadaan. Kondisi ini mendorong mereka untuk segera bangkit dari keterpurukan dengan cara berdoa, berusaha tidak mengeluh, mengingat tanggung jawab sebagai ibu bagi anak-anak, serta berusaha memahami perubahan yang terjadi, baik secara emosional maupun fisik.

Konsep ini menekankan bahwa resiliensi bukan hanya soal ketahanan individu, tetapi juga merupakan hasil dari proses komunikasi yang terjadi di dalam keluarga. Melalui komunikasi yang efektif, keluarga dapat mempertahankan identitas mereka, membangun dan memelihara dukungan sosial, beradaptasi, serta secara aktif mengelola situasi sulit dan memberi makna pada pengalaman yang mereka lalui bersama (Buzzanell, 2018).

Dengan cara ini, keluarga tidak hanya bertahan menghadapi kesulitan, tetapi juga mampu tumbuh dan berkembang menjadi lebih kuat setelah melewati masa-masa sulit tersebut. Jadi, resiliensi menurut Buzzanell adalah proses dinamis yang dibentuk oleh interaksi dan komunikasi yang bermakna antar anggota keluarga dalam menghadapi tantangan hidup. Terdapat lima proses utama resiliensi keluarga menurut Buzzanell, (2010) yaitu membangun serta menjaga identitas keluarga yang kokoh, menciptakan dan merawat dukungan sosial, mengembangkan komunikasi yang fleksibel, memanfaatkan kemampuan komunikasi secara aktif, serta membentuk makna bersama dari pengalaman yang dialami keluarga.

Kelima proses ini saling terhubung dan menjadi dasar penting bagi keluarga dalam menghadapi masa-masa sulit atau perubahan besar. Dengan identitas keluarga yang kuat, dukungan sosial yang solid, kemampuan berkomunikasi yang adaptif, serta keterlibatan aktif dalam mengelola situasi, keluarga mampu mengubah pengalaman pahit menjadi peluang untuk berkembang dan menyesuaikan diri secara positif (Buzzanell, 2018). Oleh karena itu, kelima proses ini berperan sebagai pilar utama dalam membangun ketahanan keluarga di tengah berbagai tantangan kehidupan.

Resiliensi dalam komunikasi adalah kemampuan seseorang atau kelompok untuk menyesuaikan diri, bertahan, dan menghadapi berbagai situasi, juga pulih dari kondisi sulit atau perubahan besar (Bayu Bimantara et al., 2022). Resiliensi di dorong oleh agensi komunikatif, di mana individu dan komunitas secara aktif menggunakan komunikasi untuk memperoleh kembali kendali dan memberdayakan diri mereka saat menghadapi ketidakpastian, menjadikan resiliensi bukan sekadar ketahanan pribadi, tetapi juga fenomena sosial yang dibentuk melalui praktik komunikasi yang bermakna.

Resiliensi merupakan suatu proses yang terus berkembang dan bangkit dimana seseorang membangun, memperkuat diri, dan mengubah pengalaman kurang baik menjadi sebuah pelajaran berharga untuk perbaikan diri (Apriawal, 2022). Dalam proses resiliensi seringkali juga dibutuhkan ketahanan mental yang kuat. Dalam berbagai studi, ketahanan mental diartikan sebagai kualitas adaptif atau pembelajaran dari suatu sistem - yaitu bagaimana sistem tersebut belajar dari pengalaman masa lalu dan menyesuaikan diri dengan pengalaman terkait trauma (Folke 2016; Hariyati, 2022). Hal ini mungkin dapat menjadi tantangan yang baru bagi ibu tunggal untuk harus berproses dan bangkit dari keterpurukan yang dialami, dengan menyesuaikan diri sekaligus mengubah perilaku agar sesuai dengan kondisi lingkungan sekitarnya (Dewi, 2024).

Penelitian ini bertujuan untuk memahami proses komunikasi resiliensi pada keluarga, pentingnya penelitian ini di jelaskan dari uraian latar belakang tersebut menunjukkan bahwa komunikasi resiliensi juga diperlukan dalam konteks rumah tangga terutama bagi seorang ibu tunggal yang harus menghadapi berbagai persoalan rumah tangga dan butuh dukungan sosial yang kuat

(Halim, 2023). Oleh karena itu, studi tentang para ibu tunggal yang membesarkan anak tanpa pasangan menjadi hal yang penting untuk digali lebih dalam guna memahami bagaimana mereka berjuang menjalani kehidupan sehari-hari dalam peran mereka sebagai orang tua tunggal (Febrianto, 2021).

2. Metode

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Metode kualitatif dipilih karena mampu memberikan pemahaman yang mendalam mengenai makna pengalaman hidup individu, khususnya dalam konteks membangun resiliensi setelah mengalami perpisahan dengan pasangan. Pendekatan fenomenologi bertujuan untuk menggali dan memahami secara mendalam bagaimana seseorang memaknai peristiwa yang dialaminya (Arianto & Handayani, 2024), dalam hal ini adalah pengalaman ibu tunggal dalam membangun resiliensi. Dengan fenomenologi, peneliti berupaya memahami perspektif partisipan secara holistik, yakni bagaimana mereka menginterpretasikan dan merespons peristiwa yang terjadi dalam kehidupan mereka.

berikut disajikan tabel informan yang memuat data singkat tentang masing-masing narasumber, ini mencakup informasi terkait usia, status, serta latar belakang singkat dari para ibu tunggal yang menjadi partisipan penelitian.

Tabel 1. Daftar Informan

No.	Nama	Usia	Pekerjaan	Jumlah Anak	Lama Menjadi Ibu Tunggal
1.	Darwini	53 tahun	Wirausaha	3	4 tahun
2.	Feby	48 tahun	Wirausaha	2	5 tahun
3.	Nurhayati	44 tahun	Wirausaha	3	2 tahun
4.	Rastiyah	58 tahun	Wirausaha	3	8 tahun
5.	Nani	43 tahun	Wirausaha	2	1 tahun

Sumber: Hasil wawancara penelitian

Partisipan penelitian dipilih menggunakan teknik purposive selection, yaitu pemilihan secara sengaja berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Dalam penelitian ini, partisipan yang dipilih adalah lima orang ibu tunggal berusia antara 43 hingga 58 tahun yang berdomisili di wilayah Pejuang Jaya, Bekasi Utara. Kriteria ini ditetapkan agar peneliti dapat memperoleh data yang kaya dan relevan, sesuai dengan fokus penelitian mengenai pengalaman ibu tunggal dalam membangun resiliensi melalui komunikasi. Pemilihan lokasi dan partisipan yang spesifik ini memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi konteks sosial dan budaya yang mempengaruhi pengalaman para partisipan. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam (*in-depth interview*), yang merupakan metode utama dalam penelitian fenomenologi. Wawancara dilakukan secara intensif dan terbuka, sehingga partisipan dapat menceritakan pengalaman, pemikiran, serta perasaan mereka secara bebas dan menyeluruh (Creswell, 2017). Peneliti menggunakan pertanyaan-pertanyaan terbuka untuk menggali informasi sedalam mungkin, serta mendokumentasikan data melalui catatan lapangan. Analisis data dilakukan dengan cara mengidentifikasi tema-tema utama dari hasil wawancara, kemudian menginterpretasikan makna di balik pengalaman yang diceritakan oleh partisipan (Dewi Isnawati, 2020). Tujuannya adalah memperoleh gambaran lengkap tentang pengalaman, pemikiran, dan perasaan partisipan penelitian terhadap aktivitas keseharian partisipan (Mulyana, 2010).

3. Hasil dan Diskusi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap para ibu tunggal, Sebagian besar ibu tunggal dalam penelitian ini menunjukkan keterbukaan dalam komunikasi dengan anak-anaknya. Mereka secara aktif melibatkan anak dalam diskusi mengenai kondisi keluarga dan pengambilan keputusan sehari-hari. Selain itu, ditemukan bahwa para ibu tunggal membangun rutinitas baru untuk menjaga stabilitas keluarga, seperti makan malam bersama dan berbagi cerita. Temuan ini sejalan dengan teori komunikasi resiliensi yang dikemukakan oleh Buzzanell (2010), yang menekankan pentingnya komunikasi terbuka dan partisipatif dalam membangun ketahanan keluarga.

Praktik keterbukaan yang dilakukan oleh para ibu tunggal terbukti mampu menurunkan ketegangan dan memperkuat kohesi keluarga, sebagaimana juga ditemukan dalam penelitian lain (Rahmasari, 2018). Selain itu, pembentukan rutinitas baru sebagai bentuk adaptasi menunjukkan adanya *situation modification* dalam regulasi emosi menurut Gross (2014), di mana individu secara aktif mengubah situasi untuk menciptakan kenyamanan emosional. Dengan adanya ruang berbagi, saling menguatkan, serta bantuan moral dan praktis, ibu tunggal tidak merasa sendirian dalam menghadapi tekanan hidup, sehingga mampu membangun makna positif dari pengalaman sulit (Rahmasari, 2018; Bayu Bimantara et al., 2022).

Lebih lanjut, proses refleksi dan penerimaan yang dilakukan para ibu tunggal mendukung konsep *cognitive change*, yaitu kemampuan mengubah cara pandang terhadap situasi sulit agar lebih adaptif. Hal ini memperkuat argumen bahwa komunikasi resiliensi tidak hanya berfungsi sebagai alat penyampaian informasi, tetapi juga sebagai mekanisme pembentukan makna dan identitas baru dalam keluarga. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa komunikasi resiliensi pada ibu tunggal tidak hanya berfungsi sebagai mekanisme bertahan hidup, tetapi juga sebagai sarana untuk membangun kekuatan dan optimisme dalam menjalani peran ganda mereka (Rusdi et al., 2024). Berikut ini akan diuraikan secara detail hasil penelitian dan analisis mendalam mengenai pola komunikasi resiliensi yang ditemukan pada para informan.

Berdasarkan perspektif Buzzanell yang menekankan bahwa resiliensi merupakan suatu proses yang berlangsung dalam situasi interaksi sosial yang dinamis dan transformatif melalui lima tahapan proses yang saling berkaitan, penelitian ini mengawali analisisnya dengan mengidentifikasi adanya peristiwa pemicu yang menjadi titik awal perjalanan resiliensi (Mufidah, 2025). Dalam konteks kehidupan para ibu tunggal yang menjadi partisipan penelitian ini, peristiwa pemicu tersebut termanifestasi dalam bentuk perpisahan yang dialami oleh kelima informan, baik berupa perceraian, maupun ditinggal pasangan, yang kemudian menjadi katalis bagi proses pembentukan dan pengembangan resiliensi mereka.

Perpisahan ini tidak hanya mengubah status sosial mereka dari istri menjadi ibu tunggal, tetapi juga menciptakan kondisi ketidakpastian dan tantangan multidimensional yang menuntut mereka untuk melakukan adaptasi dan transformasi dalam berbagai aspek kehidupan, mulai dari aspek ekonomi, sosial, psikologis, hingga peran pengasuhan anak (Susantin & Rijal, 2023).

Melalui proses interaksi sosial yang dinamis dengan lingkungan sekitar, termasuk keluarga, teman, komunitas, dan institusi sosial lainnya, para ibu tunggal ini kemudian mengembangkan strategi-strategi adaptif yang memungkinkan mereka tidak hanya bertahan dalam menghadapi adversitas, tetapi juga bertumbuh dan berkembang menjadi individu yang lebih kuat dan mandiri, sebagaimana yang akan dijelaskan secara mendalam dalam analisis berikutnya. Hasil wawancara pada topik ini menunjukkan bahwa kelima partisipan mengalami perubahan hidup yang berbeda. Hal ini dikarenakan kelima partisipan memiliki permasalahan yang berbeda-beda. Berikut adalah tabel yang menjelaskan tanggapan partisipan dalam penelitian ini:

Tabel 2. Tanggapan partisipan tentang Perbedaan Komunikasi Resiliensi Ibu Tunggal

Aspek	Ibu Darwini	Ibu Feby	Ibu Nurhayati	Ibu Rastiyah	Ibu Nani
Sumber Dukungan Utama	Tetangga, kakak, komunitas pengajian	Keluarga inti dan cucu	Anak-anak dan teman kerja	Anak-Anak dan Tetangga	Anak-Anak dan Sahabat
Komunitas/Relasi Sosial	Aktif di komunitas pengajian dan WhatsApp	Tidak aktif komunitas, lebih fokus pada keluarga	Tidak tergabung komunitas, lebih pada motivasi daring	Tergabung komunitas	Aktif komunitas pengajian dan sosial
Strategi Mengelola Kesulitan	Terbuka pada anak, mencari solusi bersama, menekankan optimisme	Fokus ibadah, menerima keadaan, mengasuh cucu	Fokus perencanaan keuangan, belajar bisnis online, mencari motivasi dari <i>YouTube</i>	Optimis dan terbuka pada anak	Fokus pada ibadah, selalu optimis dan terbuka
Peran Tambahan	Menjadi pengasuh dan pencari nafkah, aktif sosial	Selain ibu, sebagai nenek pengasuh cucu	Pencari nafkah, pelaku usaha kecil, belajar bisnis online	Pelaku usaha kecil, pencari nafkah	Belajar bisnis online, pencari nafkah
Cara Menghadapi Pandangan Negatif	Tidak berpura-pura, terus terang, mengedepankan kejujuran	Cuek pada omongan orang, tidak ambil pusing	Mengabaikan narasi negatif, sibuk dengan hal positif	Cuek terhadap omongan orang	Hanya diam, sibuk dengan hal positif
Rutinitas Baru	Bekerja di kantin, mengaji, bersosialisasi	mengasuh cucu,	Bekerja, belajar bisnis online	Belajar bisnis dan aktif bersosialisasi	Lebih aktif bersosialisasi

Sumber: Hasil wawancara penelitian

Seperti yang dijelaskan dalam table, hasil penelitian yang didapat melalui wawancara dengan partisipan di atas menunjukkan adanya perbedaan dan keberagaman respon. Penelitian ini mengungkap bahwa komunikasi berperan sentral dalam proses normalisasi perubahan, pembangunan identitas baru, pengelolaan emosi, serta pemanfaatan dukungan sosial dalam keluarga ibu tunggal, sesuai dengan konsep komunikasi resiliensi yang dikemukakan oleh Buzzanell (2010). Komunikasi yang terbuka, jujur, dan partisipatif menjadi kunci dalam membantu ibu tunggal dan anak-anak mereka menerima perubahan situasi keluarga, membangun makna baru, serta menjaga keharmonisan dan ketahanan psikologis.

Dalam konteks **normalisasi perubahan melalui komunikasi**, kelima ibu tunggal menunjukkan bagaimana keterbukaan dalam komunikasi membantu mengurangi ketidakpastian dan stres akibat perubahan keluarga. Ibu Darwini menegaskan, "*keterbukaan dengan anak itu penting, saya*

ingin anak-anak tahu apa yang saya rasakan dan inginkan supaya mereka juga bisa memahami kondisi keluarga." Hal ini sejalan dengan teori Buzzanell yang menyatakan bahwa komunikasi resiliensi melibatkan praktik komunikasi terbuka untuk menurunkan ketegangan dan membangun kohesi keluarga. Ibu Rastiyah dan Ibu Nani juga menegaskan pentingnya dialog terbuka, seperti yang diungkapkan Ibu Rastiyah, "*saya mengajak anak-anak berdialog mengenai perasaan, harapan, dan tantangan yang mereka alami bersama,"* dan Ibu Nani yang menyampaikan harapan dan dukungan secara jujur kepada anak-anaknya. Sementara itu, Ibu Feby dan Ibu Nurhayati menambahkan bahwa komunikasi terbuka menciptakan suasana rumah yang lebih tenang dan nyaman, serta memperkuat ikatan keluarga melalui rutinitas bersama seperti makan malam dan kegiatan santai.

Pada aspek **pembangunan identitas dan makna baru**, hasil wawancara menunjukkan bahwa ibu tunggal tidak hanya bertahan dari krisis, tetapi juga merekonstruksi identitas mereka sebagai kepala keluarga yang kuat dan mandiri. Ibu Darwini menyatakan, "*awalnya saya merasa sangat berat menjalani hidup tanpa suami, tapi lama-lama saya sadar harus bisa menjalani semua ini demi keluarga."* Pernyataan ini mencerminkan proses adaptasi identitas yang dinamis sebagaimana dijelaskan Buzzanell, bahwa resiliensi merupakan proses penciptaan kenormalan baru dan konstruksi makna positif dari pengalaman sulit. Ibu Nani dan Ibu Feby juga menegaskan tanggung jawab penuh yang mereka emban, dengan Ibu Feby menyampaikan, "*saya sebagai individu yang harus bertanggung jawab penuh kepada anak dan keluarga, sehingga setiap langkah harus saya jalani dengan hati-hati."* Ibu Nurhayati pun menegaskan kemandiriannya, "*semua direncanakan sendiri, harus sukses buat anak-anak dan keluarga, tidak hanya bergantung pada pasangan saja."*

Dalam **pengelolaan emosi dan penumbuhan optimisme**, para ibu tunggal menerapkan strategi komunikasi dan coping yang efektif untuk menjaga keseimbangan emosional. Ibu Darwini memilih pendekatan spiritual dengan beristighfar dan berdoa agar hati tenang, "*saya lebih memilih untuk banyak beristighfar, memohon kekuatan kepada Allah, daripada banyak bicara."* Ibu Rastiyah dan Ibu Feby menekankan pentingnya menahan emosi negatif agar tidak membebani anak, sedangkan Ibu Nurhayati dan Ibu Nani mengalihkan perhatian dengan aktivitas positif seperti memasak dan belajar bisnis online. Pendekatan ini sesuai dengan teori Buzzanell yang menekankan komunikasi reflektif sebagai bagian dari proses regulasi emosi dalam membangun resiliensi.

Selain itu, **dukungan sosial** menjadi pilar penting dalam ketahanan ibu tunggal. Ibu Darwini mendapatkan dukungan dari tetangga, kakak, dan komunitas pengajian, "*dukungan utama saya dari kakak, tetangga, dan anak-anak,"* sedangkan Ibu Feby mengandalkan keluarga inti dan cucu sebagai sumber kekuatan. Ibu Rastiyah dan Ibu Nurhayati juga aktif membangun jejaring sosial melalui keluarga, teman kerja, dan media sosial sebagai sumber dukungan emosional dan motivasi. Hal ini menguatkan pandangan Buzzanell bahwa resiliensi adalah proses sosial yang dibentuk melalui interaksi dan komunikasi dengan lingkungan sosial.

Terakhir, **adaptasi dan fleksibilitas** dalam peran ibu tunggal sangat terlihat dalam cara mereka menyesuaikan rutinitas dan tanggung jawab. Ibu Darwini menjalani berbagai aktivitas dengan fleksibel, "*saya biasanya mengaji beberapa kali dalam seminggu, juga sering main ke rumah tetangga untuk bertukar cerita,"* sementara Ibu Nani dan Ibu Nurhayati belajar bisnis online sebagai bentuk adaptasi ekonomi. Ibu Feby menyesuaikan perannya dengan mengasuh cucu dan memperbanyak ibadah. Fleksibilitas ini merupakan manifestasi dari komunikasi resiliensi yang memungkinkan ibu tunggal mempertahankan keseimbangan antara stabilitas dan perubahan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa komunikasi resiliensi menurut Buzzanell (2010) menjadi kerangka penting dalam memahami bagaimana ibu tunggal membangun ketahanan psikologis dan sosial. Komunikasi yang terbuka, partisipatif, dan adaptif tidak hanya membantu menormalkan perubahan, tetapi juga merekonstruksi identitas dan makna baru, mengelola emosi secara sehat, serta memanfaatkan dukungan sosial yang memperkuat ketahanan keluarga ibu tunggal. Artinya, resiliensi dibangun melalui komunikasi, hubungan sosial, dan makna yang diciptakan bersama dalam keluarga. Proses ini memungkinkan individu dan keluarga untuk tidak hanya bertahan, tetapi juga tumbuh dan bertransformasi dari pengalaman sulit.

Pembahasan ini menunjukkan bahwa pengelolaan kesejahteraan keluarga pada ibu tunggal sangat dipengaruhi oleh komunikasi resiliensi yang efektif, dukungan sosial, serta kemampuan adaptasi terhadap peran ganda yang dijalani. Strategi yang mereka gunakan tidak hanya membantu memenuhi kebutuhan material, tetapi juga memperkuat ikatan emosional dan psikologis dalam keluarga, yang pada akhirnya meningkatkan ketahanan dan kualitas hidup ibu tunggal beserta anak-anaknya. Untuk memahami secara komprehensif bagaimana ibu tunggal menghadapi berbagai tantangan dalam kehidupan sehari-hari, penting untuk menganalisis tiga aspek utama yang saling terkait, yaitu pengelolaan kesejahteraan keluarga, dukungan sosial, dan dinamika pengelolaan emosi.

Ketiga aspek ini menjadi fondasi penting dalam membangun ketahanan dan keberlangsungan keluarga tunggal. Pada bagian berikut, akan diuraikan bagaimana kelima partisipan mengelola ketiga aspek tersebut dalam konteks kehidupan mereka sebagai ibu tunggal, serta bagaimana pengalaman mereka mencerminkan konsep komunikasi resiliensi yang menjadi kerangka teori dalam penelitian ini.

Analisis Pengelolaan Kesejahteraan Keluarga

Kelima ibu tunggal menunjukkan kemampuan adaptasi yang tinggi dalam mengelola kesejahteraan keluarga, meskipun menghadapi tekanan ganda sebagai pencari nafkah sekaligus pengasuh utama. Ibu Darwini dan Ibu Rastiyah menggabungkan pekerjaan dengan aktivitas sosial dan spiritual, seperti bekerja di kantin dan aktif di komunitas pengajian, serta menjaga komunikasi terbuka dengan anak-anak tentang kondisi keluarga. Pendekatan ini tidak hanya memenuhi kebutuhan ekonomi, tetapi juga memperkuat nilai kejujuran dan optimisme dalam keluarga. Ibu Nurhayati dan Ibu Nani fokus pada perencanaan keuangan dan pendidikan anak melalui usaha kecil-kecilan dan pembelajaran bisnis online, serta menciptakan rutinitas baru seperti makan malam bersama untuk mempererat ikatan emosional. Ibu Feby menekankan kesejahteraan spiritual dan keharmonisan keluarga melalui ibadah dan pengasuhan cucu, menciptakan suasana rumah yang nyaman dan penuh ketenangan.

Pengelolaan ini mencerminkan *Situation Modification* dalam regulasi emosi, yaitu perubahan situasi yang sengaja dilakukan untuk mengurangi stres dan ketegangan dalam keluarga, sekaligus membangun stabilitas psikologis dan emosional.

Analisis Dukungan Sosial

Dukungan sosial menjadi fondasi penting dalam ketahanan ibu tunggal. Ibu Darwini dan Ibu Rastiyah mendapatkan dukungan utama dari tetangga, kakak, dan komunitas pengajian, yang menyediakan ruang berbagi dan bantuan moral maupun praktis, mengurangi rasa kesepian dan memperkuat ketahanan emosional. Ibu Feby mengandalkan keluarga inti dan cucu, menekankan pentingnya keharmonisan dan komunikasi terbuka. Ibu Nurhayati dan Ibu Nani memanfaatkan dukungan dari anak-anak, teman kerja, dan sumber inspirasi daring, meskipun tidak aktif dalam komunitas formal. Intensitas komunikasi dengan keluarga besar yang meningkat pasca perpisahan juga menjadi sumber kekuatan emosional.

Dukungan sosial ini berperan sebagai bagian dari *Cognitive Change*, di mana interaksi sosial membantu mengubah sudut pandang terhadap situasi sulit, sehingga ibu tunggal mampu melihat tantangan sebagai peluang dan membangun makna positif dari pengalaman mereka.

Analisis Dinamika Pengelolaan Emosi

Ibu tunggal menerapkan berbagai strategi koping yang mencerminkan tahapan regulasi emosi menurut Gross (2014). Regulasi emosi pada ibu tunggal adalah kemampuan seorang ibu dalam menata, mengendalikan, dan mengekspresikan perasaan yang muncul saat menghadapi berbagai tekanan dan tantangan hidup sebagai orang tua tunggal. Proses ini membantu ibu tunggal tetap tenang, berpikir jernih, dan mampu mengambil keputusan yang tepat demi kebaikan dirinya dan anak-anaknya, meskipun harus menjalani peran ganda dalam keluarga. Untuk mengelola emosi tersebut, ibu tunggal menerapkan berbagai strategi regulasi emosi yang sesuai dengan tahapan-tahapan yang dikemukakan

oleh Gross (2014). Salah satu strategi tersebut adalah *Situation Selection* mereka memilih untuk mendekati situasi yang mendukung kesejahteraan, misalnya Ibu Darwini dan Ibu Rastiyah yang aktif berdoa dan beristighfar, serta menjaga komunikasi terbuka dengan anak-anak untuk menciptakan suasana rumah yang kondusif. *Situation Modification*, Para ibu ini mengubah rutinitas dan lingkungan, seperti Ibu Feby dan Ibu Nani yang menciptakan rutinitas ibadah bersama, serta Ibu Nurhayati yang membangun kebiasaan makan malam bersama untuk menenangkan suasana keluarga. *Attention Deployment*, Mereka mengalihkan perhatian dari emosi negatif melalui aktivitas produktif, seperti belajar bisnis online Ibu Nurhayati dan Ibu Nani, memasak, atau beribadah Ibu Feby. *Cognitive Change*, Kelima ibu tunggal menerapkan sikap positif dan menerima kenyataan sebagai cara mengubah persepsi terhadap masalah, sehingga tidak terjebak dalam emosi negatif. Pendekatan religius sangat membantu dalam proses ini, memperkuat kemampuan mereka mengelola stres dan emosi. *Response Modulation*, Mereka berusaha mengendalikan ekspresi emosi agar tidak berlebihan, dengan cara bersabar dan menahan diri agar tidak bertindak impulsif. Beberapa partisipan juga mengekspresikan perasaan melalui tangisan sebagai bentuk pelepasan emosi yang sehat. Selain itu, refleksi dan pemendaman masalah secara internal yang dilakukan oleh Ibu Darwini, Ibu Nani, dan Ibu Nurhayati membantu mereka memahami dan menerima perasaan sendiri, yang berdampak positif pada kesejahteraan psikologis dan hubungan keluarga. Sikap ini juga memperkuat keharmonisan keluarga dan membangun resiliensi yang berkelanjutan.

Kemampuan regulasi emosi membantu ibu tunggal merasakan kebahagiaan dan kepuasan dalam menjalani peran mereka, dengan pengelolaan emosi yang efektif, mereka dapat menghadapi berbagai rintangan dalam hidup dengan sikap yang lebih tenang dan optimis. Kondisi ini memungkinkan para ibu tunggal untuk menjalani peran mereka dengan rasa percaya diri yang lebih kuat serta menjalani kehidupan yang lebih bermakna dan penuh kebahagiaan. Selain itu, kemampuan mengelola emosi dengan baik turut mempererat hubungan dengan anak-anak dan membangun suasana keluarga yang lebih harmonis dan stabil.

Dengan demikian, hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa komunikasi resiliensi pada ibu tunggal bukan sekadar pertukaran pesan, melainkan proses dinamis yang membangun identitas, memperkuat dukungan sosial, mengelola emosi, dan membentuk makna hidup baru. Temuan ini memperkaya pemahaman bahwa resiliensi keluarga sangat dipengaruhi oleh kualitas komunikasi yang terjalin di dalamnya, sebagaimana ditegaskan dalam teori komunikasi resiliensi Buzzanell (2010, 2018).

4. Simpulan

Penelitian ini memberikan wawasan tentang komunikasi resiliensi yang terjadi pada ibu tunggal, ketika perpisahan terjadi. Komunikasi menjadi jangkar utama bagi ibu tunggal untuk membangun kembali kehidupan, mereka secara efektif menggunakan komunikasi melalui lima proses resiliensi yang diidentifikasi oleh Buzzanell. Melalui komunikasi yang jujur dan terbuka dengan anak-anak, mereka menormalisasi perubahan dan mengurangi kebingungan. Mereka juga mengkomunikasikan identitas dan makna baru pada diri sendiri, beradaptasi dengan peran ganda melalui penyesuaian rutinitas, serta mengelola emosi dengan strategi komunikasi internal maupun eksternal. Namun, yang paling menonjol dari semua proses ini adalah dukungan sosial, di mana anak-anak bukan hanya menjadi objek komunikasi, tetapi justru tampil sebagai sumber motivasi dan kekuatan utama, didukung pula oleh jaringan keluarga dan teman, serta berbagai sumber inspirasi lainnya.

Referensi

- 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>
- Alifah Nur Irfani, Rusman, & Mulyana, A. (2024). Dinamika Resiliensi Orang Tua Dalam Menghadapi

-
- Kasus Kekerasan Terhadap Anak Oleh Asisten Rumah Tangga. *Jurnal Parenting Dan Anak*, 2(2), 1–17. <https://doi.org/10.47134/jpa.v2i2.1145>
- Apriawal, J. (2022). Resiliensi Pada Karyawan Yang Mengalami Pemutusan Hubungan Kerja (Phk). *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan (SIKONTAN)*, 1(1), 27–38. <https://doi.org/10.47353/sikontan.v1i1.330>
- Arianto, B., & Handayani, B. (2024). *Pengantar Studi Fenomenologi*. 47–49.
- Ashari, L. F., & Anwar, F. (2021). Usaha Ibu Single Parent dalam Mendidik Akhlak Anak. *An-Nuha*, 1(4), 510–518. <https://doi.org/10.24036/annuha.v1i4.134>
- Bayu Bimantara, G., Widiawati Retnoningtiyas, D., & Ari Indra Dewi, N. N. (2022). Gambaran Resiliensi Pada Single Mother Pasca Kematian Pasangan. *Jurnal Psimawa*, 5(2), 104–108. <https://doi.org/10.36761/jp.v5i2.2117>
- Buzzanell, P. M. (2018). Organizing resilience as adaptive-transformational tensions. *Journal of Applied Communication Research*, 46(1), 14–18. <https://doi.org/10.1080/00909882.2018.1426711>
- Chavda, K., & Nisarga, V. (2023). Single Parenting: Impact on Child’s Development. *Journal of Indian Association for Child and Adolescent Mental Health*, 19(1), 14–20. <https://doi.org/10.1177/09731342231179017>
- Creswell. (2017). John W, Creswell, Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches. *Journal of Social and Administrative Sciences*, 4(June), 3–5.
- Dewi Isnawati. (2020). Teknik Wawancara dalam Penelitian Kualitatif. In *Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora* (Vol. 9, Issue 2).
- Dewi, K. S. (2024). Perjalanan menuju kebahagiaan: Studi fenomenologis pengalaman coping spiritual positif pada ibu tunggal perempuan kepala keluarga. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 11, 75–96. <https://doi.org/10.24854/jpu730>
- Fabien, M., & Prastira, A. (2024). *Resiliensi pada Wanita Karir Single parent Resilience in Single parent Career Woman Abstrak*. 11(02), 1067–1084.
- Fakhri, A., Sayyidina, R. Z., & Jasmine, S. (2023). Peran Ayah sebagai Orang Tua Tunggal dalam Mengasuh Anak : Perspektif Gender dalam Keluarga. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Non Formal*, 1(1999), 31–42.
- Febrianto, P. T. (2021). Single Mothers’ Survival Strategies of University Students During COVID-19 Pandemic. *Society*, 9(1), 19–36. <https://doi.org/10.33019/society.v9i1.301>
- Fitriyani, A., & Aristhya, I. P. (2024). Strategi Komunikasi Orangtua dan Anak Dalam Mengatasi Dampak Negatif Game Online. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Unissula*, 3(3), 98–107.
- Gross J. (2014). Emotion Regulation: Conceptual and Empirical Foundations. In *Handbook of emotion regulation* (Vol. 2, pp. 3–20).
- Halim, S. (2023). Resiliensi ibu orang tua tunggal sebagai pencari nafkah. *Skripsi*.
- Hariyati, F. (2022). *Komunikasi resiliensi warga terkena dampak proyek pembangunan waduk jatigede farida hariyati*. 12.
- Herawati, T., Krisnatuti, D., Pujihavuty, R., & Latifah, E. W. (2020). Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Pelaksanaan Fungsi Keluarga Di Indonesia. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 13(3), 213–227. <https://doi.org/10.24156/jikk.2020.13.3.213>
- Hurlock, B. E. (2011). *Psikologi perkembangan: suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*.
- Jayusman, J., Efrinaldi, E., Putra, A. E., Bunyamin, M., & Faizi, H. N. (2022). Perspektif Masalah
-

- Mursalih Terhadap Pernikahan Suami Pada Masa Iddah Istri Pasca Surat Edaran Dirjen Bimas Islam Nomor: P-005/DJ.III/Hk.00.7/10/2021 Tentang Pernikahan Dalam Masa Iddah Istri. *El-Izdiwaj: Indonesian Journal of Civil and Islamic Family Law*, 3(2), 39–55. <https://doi.org/10.24042/el-izdiwaj.v3i2.14525>
- Maulida, D. S., & Kahija, Y. F. L. (2015). Work Family Conflict Pada Single Mother yang Bercerai: Interpretative Phenomenological Analysis. *Jurnal Empati*, 4(1), 62–68. <https://media.neliti.com/media/publications/63790-ID-none.pdf>
- Mufidah, L. (2025). *Jawa Timur 66117 Agus Hermawan 2) Universitas Nahdlatul Ulama Blitar Jalan Masjid No. 22. 8(1), 66117.*
- Mujur, M. (2025). *Komunikasi Jiwa: Jalan Menuju Kehidupan Yang Bermakna.*
- Mulyana, D. (2010). *Metode Penelitian Kualitatif (Paradigma Baru Ilmu Komunikasi dan Ilmu Sosial)*. 173.
- Nuraini, E. (2025). *Implementasi Love Language Dalam Pembentukan Keluarga Sakinah Pada Pasangan Usia Pernikahan 0-5 Tahun Di Desa Waduk.* [https://etheses.iainponorogo.ac.id/32405/1/Skripsi - Ella Nuraini - Naskah .pdf](https://etheses.iainponorogo.ac.id/32405/1/Skripsi%20-%20Ella%20Nuraini%20-%20Naskah.pdf)
- Prasetya, B. H. (2024). Peran Ganda Wanita Karir Dalam Menjalankan Fungsi di Keluarga (Studi Pada Wanita Karir di Kelurahan Cengkareng Barat). *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 4(3), 18762–18771.
- Putu, N., Diptasari, P., & Valentina, T. D. (2025). *Tahapan Pembentukan Resiliensi Diri Ibu Tunggal Pasca Kematian Suami : Literature Review*. 5, 6264–6282.
- Rusdi, A., Program Studi Hukum Keluarga Islam IAIN parepare Bukit Harapan, P., Soreang, K., Parepare, K., & Selatan, S. (2024). Resiliensi Tradisi Metawe Dalam Pola Komunikasi Keluarga Mandar Perspektif Maqashid al-Syariah. In *Rio Law Jurnal* (Vol. 5, Issue 2). <http://dx.doi.org/10.36355/v1i2OpenAccessat:https://ojs.umb-bungo.ac.id/index.php/RIO/index>
- Sari, I. P., Ifdil, I., & Yendi, F. M. (2019). Resiliensi Pada Single Mother Setelah Kematian Pasangan Hidup. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 4(3), 78. <https://doi.org/10.23916/08411011>
- Sartor, T., Lange, S., & Tröster, H. (2023). *Cumulative Stress of Single Mothers - An Exploration of Potential Risk Factors*. 31(1), 88–94. <https://doi.org/10.1177/10664807221104134>
- Shofiani, I. (2022). Keberhasilan Ibu Single Parent Dalam Mengatasi Kenakalan Anak Akibat Putus Sekolah Di Desa Madigondo Kecamatan Takeran Kabupaten Magetan. *ROSYADA: Islamic Guidance and Counseling*, 3(1). <https://doi.org/10.21154/rosyada.v3i1.4675>
- Sukmana, H. P., & Hanami, Y. (2023). Solo Supermom: Psychological Well-Being pada Ibu Tunggal yang Kehilangan Pasangan Meninggal Dunia. *Psyche 165 Journal*, 16(4), 256–263. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v16i4.288>
- Suryani, S. P., & Adri, Z. (2024). Studi Fenomenologis Gambaran Regulasi Emosi Pada Ibu Tunggal Yang Bekerja. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4, 13245–13254. <http://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/14241%0Ahttp://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/download/14241/9840>
- Susantin, J., & Rijal, S. (2023). Implikasi Singgle Parent Parenting PascaPerceraian Melalui Pendekatan PsikologiKeluarga Perspektif Hukum Islam. *International Journal of Science and Research (IJSR)*, 12(12), 1967–1971.
- Tatara, R. R., Tiwa, T. M., & Naharia, M. (2024). Resiliensi Single Parent Mother Yang Melanjutkan Studi Pasca Perceraian Di Universitas Negeri Manado. *Jurnal Psikologi Kaleosan*.

<https://ejurnal.unima.ac.id/index.php/kaleosan/article/view/9284%0Ahttps://ejurnal.unima.ac.id/index.php/kaleosan/article/view/9284/4995>