

Gambaran Kebahagiaan Ibu Tunggal yang Bekerja

Ade Tiara¹, Intan Islamia^{1*}, Faisal Adnan Reza¹

[1] Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, Indonesia.

Abstract

Working is a necessity for single mothers to meet the economic needs of their families. However, this often leads to conflicts between work and family responsibilities, resulting in stress that negatively impacts their health, parenting, and work productivity. Nevertheless, work can also be a source of happiness. The objective of this study is to explore the factors and aspects that describe the happiness of working single mothers, with a focus on the role of work in their lives. This research employs a qualitative descriptive method, with data collection conducted through semi-structured interviews and field notes. Data analysis was performed using Nvivo 12 Plus to draw conclusions. The study involved three participants, selected using purposive sampling techniques. The findings reveal that the sources of happiness for working single mothers are reflected in their engagement in daily activities, positive social relationships, and the achievement of life goals. Furthermore, the highest factors influencing the happiness of working single mothers are external social life factors and internal satisfaction in the present moment. Conversely, factors such as age and educational level were found not to contribute to their happiness. This study concludes that work can significantly influence the happiness of single mothers. For single mothers, work plays a role in diverting negative emotions and fostering feelings of pride, joy, peace, and self-confidence.

Keywords: Happiness; Single Mother; Employment; Divorce

Article Info

Artikel History: Submitted: 2025-01-28 | Published: 2025-03-30

DOI: <http://dx.doi.org/10.24127/gdn.v15i1.12017>

Vol 15, No 1 (2025) Page: 96 - 112

(*) Corresponding Author: Intan Islamia, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, Indonesia, Email: intanislamia@radenintan.ac.id



Ini adalah artikel akses terbuka yang disebarluaskan di bawah ketentuan [Lisensi Internasional Creative Commons Atribusi 4.0](#), yang mengizinkan penggunaan, penyebaran, dan reproduksi tanpa batasan di media mana pun dengan mencantumkan karya asli secara benar.

PENDAHULUAN

Keluarga merupakan unit sosial terkecil dalam masyarakat (Irianti, 2020). Ayah, ibu, dan anak merupakan tanda-tanda ideal yang harus ada dalam keluarga (Wulan, 2020). Ketidakhadiran salah satu orang tua dalam keluarga mengakibatkan terbentuknya situasi di mana hanya ada satu orang tua yang berperan. Hal ini umum terjadi dalam keluarga yang orang tuanya bercerai atau salah satu di antaranya meninggal dunia. Sehingga dapat disebut sebagai orang tua tunggal (Iganingrat & Eva, 2021).

Orang tua tunggal didefinisikan sebagai ayah atau ibu yang bertanggung jawab merawat anak-anak setelah kehilangan pasangan, perceraian, atau kelahiran anak di luar ikatan pernikahan (Jonathan & Herdiana, 2020). Dalam penelitian ini, orang tua tunggal merujuk pada seorang ibu yang tidak memiliki suami dan bertanggung jawab atas anak-anaknya. Menurut data Badan Pusat Statistik (BPS) menunjukkan bahwa pada tahun 2023 terdapat 35.848.163 orang kepala rumah tangga yang berjenis kelamin perempuan. Dibandingkan tahun sebelumnya yang berjumlah 35.820.003 orang, proporsi ini naik sebanyak 28.160 orang. Jumlah ibu tunggal di Indonesia meningkat karena beberapa alasan, seperti kehamilan di luar nikah, kematian pasangan, dan perceraian (Sukmana & Hanami, 2023).

Berdasarkan data yang diperoleh di Badan Pusat Statistik pada tahun 2023 terdapat 408.347 perkara perceraian di Indonesia. Hal ini mengalami penurunan jika dilihat dari tahun 2022 yaitu terdapat 448.126 perkara perceraian di Indonesia. Perceraian merupakan hasil dari keputusan hakim berdasarkan tuntutan salah satu pihak untuk mengakhiri pernikahan. Berdasarkan Undang-Undang Nomor 7 Tahun 1989 tentang Peradilan Agama dan Kompilasi Hukum Islam, terdapat dua jenis perceraian, yaitu cerai talaq dan cerai gugat. Cerai talaq adalah ketika seorang suami mengajukan permohonan perceraian kepada Pengadilan Agama untuk menceraikan istrinya, sedangkan cerai gugat terjadi ketika istri yang mengajukan gugatan perceraian. (Mauliddina et al., 2021). Penelitian ini fokus pada pengalaman seorang ibu yang mengalami perceraian melalui proses cerai gugat di Pengadilan Agama.

Masalah utama yang dihadapi ibu tunggal adalah kesulitan ekonomi, karena mereka harus mengurus berbagai kebutuhan keluarga tanpa bantuan pasangan. Hal ini menjadi lebih sulit bagi ibu tunggal yang sebelumnya berperan sebagai ibu rumah tangga dan tidak memiliki pengalaman kerja, sehingga menghadapi tantangan dalam mencari pekerjaan yang sesuai dengan kemampuan mereka. Umumnya memulai usaha kecil-kecilan (wirausaha) merupakan solusi bagi ibu tunggal misalnya menjadi pedagang kaki lima seperti menjual es dan sosis, pedagang kelontong, serta pedagang *online shop* kembang telur (Lie et al., 2022).

Bekerja menjadi suatu keharusan bagi ibu tunggal untuk memenuhi kebutuhan ekonomi keluarga. Namun, hal ini sering kali menimbulkan konflik antara tanggung jawab keluarga dan pekerjaan, yang dapat memicu stres dan berdampak negatif terhadap kesehatan, pengasuhan anak, dan produktivitas kerja (Suryani & Adri, 2024). Stres yang dialami ibu tunggal bekerja dapat berupa peningkatan tekanan darah, tertundanya pekerjaan, mudah marah, perubahan pola makan, peningkatan konsumsi rokok, serta gangguan tidur (Jonathan & Herdiana, 2020).

Kebahagiaan seorang ibu tunggal bekerja dapat dipengaruhi secara positif oleh pekerjaannya (Ditasari, 2020; Cholilah & Nurmaidah, 2022), antara lain jika seorang ibu tunggal bekerja memiliki keseimbangan antara pekerjaan dan keluarga. Ibu tunggal dapat memilih pekerjaan *fleksibel*, seperti pekerjaan yang dilakukan dari rumah misalnya berdagang klontong dan berdagang melalui *online shop*. Dengan pekerjaan semacam ini,

ibu tunggal dapat menghabiskan lebih banyak waktu bersama keluarga, memiliki waktu luang untuk bersantai, menjalin komunikasi yang baik dengan orang sekitar, dan menyelesaikan tugas dengan optimal, hal tersebut mampu membuat ibu tunggal bekerja merasa bahagia (Lie et al., 2022) harga diri meningkat (Ditasari, 2020), dan bangga (Irianti, 2020).

Prioritas utama seorang ibu tunggal adalah masa depan keluarga dan anak-anaknya. Namun, agar ibu tunggal berhasil menjamin masa depan anak dan keluarganya, ibu tunggal harus memiliki kebahagiaan agar mampu meningkatkan peran suami di rumah, memiliki interaksi sosial yang positif, dan berpartisipasi dalam berbagai kegiatan. Tingkat kebahagiaan seorang ibu tunggal akan berdampak pada pertumbuhan pribadi, hubungan sosial, penetapan tujuan jangka pendek dan jangka panjang, serta gaya pengasuhan. Selain itu, kemampuan ibu tunggal dalam berhasil mengelola dan memberikan lingkungan positif bagi anak, juga akan berdampak pada masa depan anak (Sukmana & Hanami, 2023). Anak-anak yang kebutuhannya terpenuhi akan merasa dicintai, lebih bahagia, dan percaya diri. Hal ini berkontribusi pada sikap kooperatif anak dalam kehidupan sehari-hari (Rachman et al., 2023).

Kebahagiaan menurut Seligman (2002), adalah emosi baik yang memotivasi orang untuk terlibat dalam berbagai aktivitas positif. Istilah "kebahagiaan" menggambarkan perasaan luar biasa yang dialami seseorang dan tindakan positif yang mereka lakukan yang tidak melibatkan perasaan buruk apa pun, termasuk terlibat dalam hal-hal yang benar-benar mereka nikmati. Menurut Seligman (2002), ada tiga komponen kebahagiaan yaitu; *pleasant life*, *meaningful life*, dan *engaged life*. Selain itu, Seligman (2002) menjelaskan bahwa kebahagiaan dipengaruhi oleh penyebab internal dan eksternal. Pengaruh internal mencakup kepuasan terhadap masa lalu, harapan terhadap masa depan, dan kepuasan pada saat ini. Pengaruh eksternal mencakup keuangan, status perkawinan, kehidupan sosial, suasana hati yang buruk, usia, kesehatan, tingkat pendidikan, lingkungan, jenis kelamin, ras, dan agama.

Menurut hasil penelitian Putri dan Soeharto (2024) kebahagiaan pada ibu tunggal berbeda-beda, namun terdapat beberapa kebahagiaan yang sama seperti tidak adanya ikatan pernikahan yang membuat ibu tunggal tidak lagi tersiksa secara batin oleh konflik-konflik yang ada. Memiliki uang yang cukup untuk memenuhi kebutuhan hidupnya beserta anak-anak, dapat melihat anak-anaknya sejahtera dan bahagia serta mampu menolong orang lain.

Fenomena ibu tunggal yang bekerja telah menjadi fokus berbagai penelitian, namun studi yang menganalisis kebahagiaan ibu tunggal yang fokusnya berasal dari pekerjaan masih sangat terbatas. Tujuan dari penelitian ini adalah melakukan eksplorasi faktor dan aspek untuk menggambarkan kebahagiaan ibu tunggal bekerja, dengan fokus pada peran pekerjaan dalam kehidupan mereka. Kebaruan penelitian ini bertumpu pada karakteristik demografi dan sosio-ekonomi subjek penelitian yang berbeda dari studi-studi sebelumnya, sehingga dapat memberikan perspektif yang lebih menyeluruh mengenai gambaran kebahagiaan ibu tunggal dalam ranah pekerjaan.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan selama satu bulan, pada 07 November- 12 Desember 2024.

Partisipan

Subjek penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria: (1) bercerai dalam tiga tahun terakhir, (2) bekerja setelah terjadi perceraian, (3) bekerja sebagai pedagang, (4) memiliki dua anak. Jumlah subjek penelitian ini sebanyak tiga orang. Penelitian ini diawali dengan membangun hubungan baik (*rapport*) kepada informan dan memberikan lembar persetujuan (*informed consent*) sebagai tanda kesediaan untuk menjadi informan dan memberikan data penelitian.

Instrumen Penelitian

Data penelitian ini diperoleh dengan wawancara semi terstruktur, dimana menggunakan pedoman garis besar aspek dan faktor menurut Seligman (2002) dan catatan lapangan. Data-data hasil wawancara ini berupa lampiran dalam bentuk tabel verbatim dan observasi yang disajikan dalam bentuk naratif.

Teknik Analisis Data

Proses analisis data dilakukan menggunakan bantuan perangkat lunak Nvivo 12 Plus untuk memudahkan peneliti dalam menarik kesimpulan. Aplikasi Nvivo berfungsi sebagai alat untuk mengorganisasi, menyimpan, dan menganalisis data kualitatif, sehingga mempermudah pelaksanaan penelitian kualitatif (Nadirah et al., 2022). Hasil data penelitian ini akan dijelaskan dan diinterpretasikan untuk mengungkapkan kebahagiaan dapat terbentuk dilihat dari sisi seorang ibu tunggal yang bekerja dan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kebahagiaan ibu tunggal yang bekerja.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Data Demografi Subjek

	Subjek 1	Subjek 2	Subjek 3
Inisial	AM	MA	TN
Usia	40 tahun	27 tahun	35 tahun
Jenis Pekerjaan	Pedagang kaki lima cemilan dan minuman	Pedagang <i>online shop</i> kembang telur	Pedagang toko kelontong, <i>freelance</i> SPA, kader posyandu
Pendapatan	Rp. 1.500.000/bulan	Rp. 2.700.000/bulan	Rp. 8.300.000/bulan
Pendidikan	SMK	SMP	SMK
Agama	Islam	Islam	Islam
Etnis	Palembang	Sunda	Medan
Tahun Menikah	2005	2012	2013
Usia Menikah	22 tahun	16 tahun	24 tahun
Tahun Bercerai	2023	2021	2021
Jumlah Anak	2	2	2
Usia Anak	16 dan 5 tahun	12 dan 8 tahun	10 dan 3 tahun

Adapun hasil dari penelitian ini berdasarkan pada tiga aspek kebahagiaan yaitu; keterlibatan diri, kehidupan yang bermakna, dan kehidupan yang menyenangkan. Selain itu, faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kebahagiaan seperti; faktor internal mencakup

kepuasan terhadap masa lalu, harapan terhadap masa depan, dan kepuasan pada saat ini. Faktor eksternal mencakup kehidupan sosial, keuangan, agama, emosi negatif, kesehatan.

Subjek 1 (AM)

Keterlibatan Diri

Hasil wawancara menunjukkan bahwa Subjek AM memiliki keterlibatan diri dalam interaksi bersama anak baik secara fisik melalui aktivitas bermain maupun emosional.

"Sehari-harinya saya kalo sama si kecil suka bercandaan, tiktokan juga." (S1.W. 45-46)

Subjek AM aktif melibatkan diri dalam interaksi sosial bersama tetangga dan teman-teman sebagai upaya mengatasi kebosanan dan stres.

"Kalo saya bosan paling keluar ngobrol sama tetangga, cari kesibukan diluar. Seru ya ngobrol bercandaan ngilangin setres, kalo dirumah kan selalu jenuh." (S1.W.66-69)

"Kalo saya main kerumah temen, pasti ngajak main keluar ke cafe ngopi. Mau ngobrol-ngobrol sama temen seharian." (S1.W.315-317)

Berdasarkan hasil catatan lapangan, peneliti mendapatkan bahwa teman AM sedang berkunjung ke rumahnya, mereka berbincang sambil mengopi dan memakan cemilan bersama. Dan saat anak pertamanya ingin berangkat ke sekolah AM membantu anaknya untuk bersiap-siap.

Kehidupan yang bermakna

Subjek AM merasakan kebahagiaan dan makna dalam hidup melalui dukungan emosional dan finansial yang diberikan oleh orang-orang terdekatnya.

"Pernah gara-gara gagal jualan anak anak-anak nyemangatin dan nguatn saya." (S1.W.428-432)

"Waktu saya gada uang temen minjem." (S1.W.355)

Subjek AM menunjukkan makna hidup melalui kontribusi kepada lingkungan sosial, baik dengan tenaga, kehadiran diri, maupun dukungan finansial.

"Kalo sama tetangga paling saya ngebantunya tenaga kayak ada orang hajat bantu masak, dengerin curhatan juga. Kalo sama keluarga walaupun sedikit-sedikit bisa membantu keuangan." (S1.W.353-355)

Kehidupan yang Menyenangkan

Subjek AM merasa bahagia karena berhasil mendapatkan penghasilan sendiri sehingga memberikan rasa bangga dan kepuasan.

"Momennya saat dapet penghasilan sendiri itu yang bikin bahagia." (S1.W.203-204)

Subjek AM merasakan kebahagiaan dari aktivitas berdagang, yang tidak hanya menjadi sumber penghasilan tetapi juga memberikan dukungan sosial dari sesama pedagang.

"Senang saya dagang walaupun kecil lingkup dalam dagang itu, tapi enak temen-temen pedagang lainnya bisa membantu kalau saya butuh apa-apa." (S1.W.193-195)

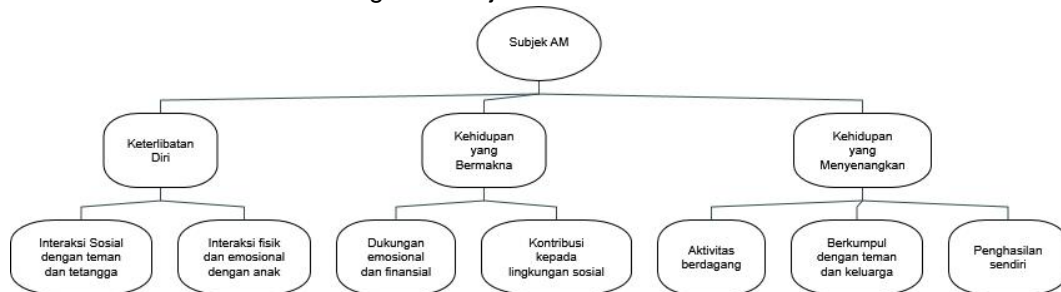
Berkumpul dengan teman dan keluarga besar menjadi sumber kebahagiaan bagi subjek AM. Hal ini dapat membantu menghilangkan perasaan sedih.

"Bisa kumpul sama temen itu yang bahagia, jadi rasa sedih ilang kalau udah kumpul sama temen." (S1.W.194-195)

"Kalau kumpul sama keluarga itu senanglah gembira karena kan keluarga ada yang jauh." (S1.W.259-261)

Berdasarkan hasil catatan lapangan, selama wawancara berlangsung AM kerap kali tertawa apalagi saat sedang membicarakan hal-hal yang membuatnya bahagia.

Gambar 1. Gambaran Kebahagiaan Subjek AM



Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebahagiaan

Faktor Eksternal Emosi Negatif

Beban antara pekerjaan rumah tangga dan usaha dagang memicu tekanan emosional pada subjek AM, yang mempengaruhi hubungan dengan anak-anaknya.

“Kalo dirumah udah gak beres kerjaan, dagangan juga gak beres itu bikin pusing. Pengennya duh marah-marah sama anak lah.” (S1.W.147-148)

Subjek AM mengalami tekanan sosial akibat gosip negatif yang mempengaruhi harga dirinya dan kualitas hubungan dengan anak-anaknya.

“Sedih namanya saya janda selalu ada omongan yang jelek, gosip-gosip yang enggak enak dari tetangga.” (S1.W.282-284)

“Tertekan banget kalau digosipin itu, malu ya sama tetangga kirain yang digosipin bener.”(S1.W.298)

“Pusing aja mikirnya kalau digosipin jadi kesel. Terus karena saya pening yang kena sering anak.” (S1.W.315-318)

Berdasarkan hasil catatan lapangan, peneliti mendapati AM memarahi anak bungsunya karena sering meminta uang jajan.

Faktor Eksternal Kehidupan Sosial

Subjek AM memiliki hubungan sosial yang positif dengan orang sekitar seperti teman, pelanggan dan rekan pedagang lainnya yang dapat memperkuat hubungan interpersonal.

“Kalau sama pembeli hubungannya baik, karena dari kitanya ngelayanin dengan baik pembelinya juga puas.” (S1.W.26-27)

“Hubungan sama temen baik sering komunikasi, sering kumpul. Karena kesepian kumpul sama temen jadi gak sepi.” (S1.W.315-316)

“Ya saling kerja sama kalau sama pedagang yang lain, saling bantu kan kalo saya mau beli apa titip sama pedagang sebelahnya gitu, gitu juga dia gantian.” (S1.W.306-307)

Hal ini diperkuat berdasarkan hasil catatan lapangan, peneliti mendapatkan bahwa dua tetangga AM dan anak-anaknya berkunjung ke rumahnya untuk mengajak pergi keluar, selain itu anak bungsu AM terkadang mengajaknya untuk bermain keluar rumah.

Faktor Eksternal Keuangan

Subjek AM menempatkan keuangan sebagai prioritas utama dalam kehidupan karena dianggap sebagai bagian yang mendukung kebutuhan dasar dan kelangsungan hidup keluarga, terutama anak-anak.

*"Uang mah nomor satu paling penting dalam hidup, abis itu anak keluarga."
(S1.W.436-437)*

Faktor Eksternal Agama

Mendengarkan ceramah, berdoa dan shalat menjadi aktivitas yang memberikan pengetahuan spiritual sekaligus ketenangan dan menciptakan rasa bahagia serta dapat melepaskan emosi negatif bagi subjek AM.

*"Suka denger di TV kalo ada ceramah kayak mamah dede, tenang dengernya bahagia nyaman lah udah denger itu."
(S1.W.521-523)*

*"Kalo sedih saya doa ngebantu banget jadi gak sedih, apa yang ada di hati saya keluarin semua pasti udah lega gitu."
(S1.W.563-564)*

*"Kalau sholat itu otaknya tenang pikiran juga tenang nyaman bikin sedih hilang."
(S1.W.339-343)*

Faktor Internal Kepuasan Pada Saat Ini

Subjek AM merasa puas dan bangga atas kemampuannya untuk memenuhi kebutuhan anak secara mandiri.

*"Puasnya saya bangga bisa cari duit sendiri buat anak"
(S1.W.200)*

Subjek AM merasakan ketenangan setelah tidak lagi terikat dengan mantan suami.

*"Tenang karena udah lepas dari suami."
(S1.W.249)*

Faktor Internal Harapan Terhadap Masa Depan

Subjek AM memiliki harapan untuk memperluas usahanya dengan membuka ruko sembako.

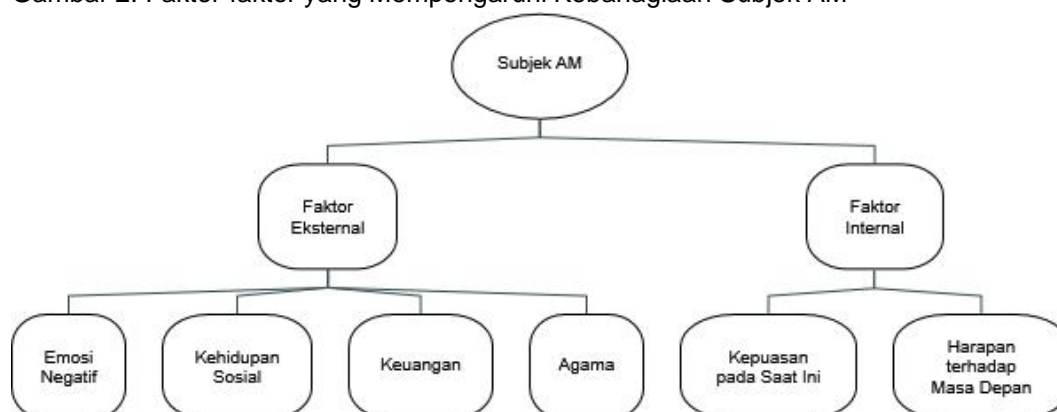
*"Kalo saya ada modal lagi maunya buka ruko sembako biar tambah besar lagi dagangannya."
(S1.W.240-241)*

Subjek AM memiliki harapan besar terhadap pendidikan dan masa depan anak-anaknya, dengan keinginan untuk mendukung mereka hingga sukses. Selain itu harapan utama subjek adalah memberikan kebahagiaan kepada anak-anaknya.

*"Impian mau ngebahagiain anak-anak aja terutama."
(S1.W.286)*

*"Anak-anak nomor satu sih, harapannya supaya anak bisa sukses sekolah tinggi mudah-mudahan ada biaya bisa ngebahagiain mereka."
(S1.W.107-109)*

Gambar 2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebahagiaan Subjek AM



Subjek 2 (MA)

Keterlibatan Diri

Subjek MA menunjukkan keterlibatan dalam pekerjaan sehari-hari, serta dalam kegiatan pengasuhan anak.

"Kegiatan aku cuma kerja aja nanti jemput anak, kerja juga gak tiap hari santai lah. Paling packing kan yang rutin tiap hari itu ada." (S2.W.57-58)

Aktivitas bersama keluarga, seperti menonton TV, bekerja, dan ngobrol, menggambarkan keterlibatan emosional dan sosial yang memperkuat hubungan keluarga.

"Kalau sama keluarga nonton TV bareng, kerja bareng, ngobrol-ngobrol." (S2.W.203)

"Biasanya sih bareng-bareng sama keluarga waktu makan siang aja." (S2.W.207)

Subjek MA melibatkan dirinya dalam aktivitas yang menenangkan dan menyenangkan seperti mendengarkan *podcast* atau musik dan menonton film di saat menjalani kesibukan atau di saat waktu luang.

"Kalau lagi ada kerjaan kadang nontonnya podcast atau gak lagu, jadi tenang santai." (S2.W.83-84)

"Kalau ada waktu senggang nonton film komedi romance, bikin bahagia jadi baper ya." (S2.W.104)

Kehidupan yang Bermakna

Kemampuan untuk memenuhi kebutuhan anak, meskipun dengan penghasilan terbatas, memberikan rasa percaya diri dan kebahagiaan yang bermakna.

"Alhamdulillah walaupun penghasilan saya dikit saya jadi percaya diri, karena bisa biayain jajan anak." (S2.W.258-259)

Kehadiran keluarga dan teman sebagai sumber dukungan emosional dan dapat menjadi pedoman dalam mengambil keputusan hal ini menciptakan rasa nyaman, tenang, serta merasa ada yang memperhatikan

"Bahagia dengan mereka (keluarga dan teman) itu berarti banget buat hidup aku, khususnya kayak omongan-omongan mereka yang menenangkan udah jadi support sistem banget untuk aku." (S2.W.410-412)

"Ngerasa ada yang merhatiin, masukan-masukan dari mereka (keluarga dan teman) yang bikin kita hati-hati setiap nentuin sesuatu." (S2.W.230-232)

Kemampuan untuk membantu keluarga dan teman menjadi bentuk kontribusi subjek MA terhadap kebahagiaan orang lain.

“Yang aku bisa lakuin untuk mereka (keluarga dan teman), saat mereka butuh support aku menguatkan, aku bisa nolong anterin mereka kemana.” (S2.W.476-480)

Hal ini diperkuat berdasarkan hasil catatan lapangan, peneliti mendapatkan MA membantu tetangganya yang sedang membutuhkan benang kasur, dan mendapati MA sedang bekerja dibantu oleh sang ayah.

Kehidupan yang Menyenangkan

Aktivitas berbelanja dan memanjakan diri menjadi salah satu bentuk kesenangan sederhana yang dapat meningkatkan suasana hati.

“Habisin duit, jajan belanja senang aku.” (S2.W.170)

“Rekreasi, ke mall ke pasar juga saya suka.” (S2.W.183-184)

Kepedulian anak terhadap kondisi fisik Subjek MA, menciptakan momen yang penuh kasih sayang dan kebahagiaan.

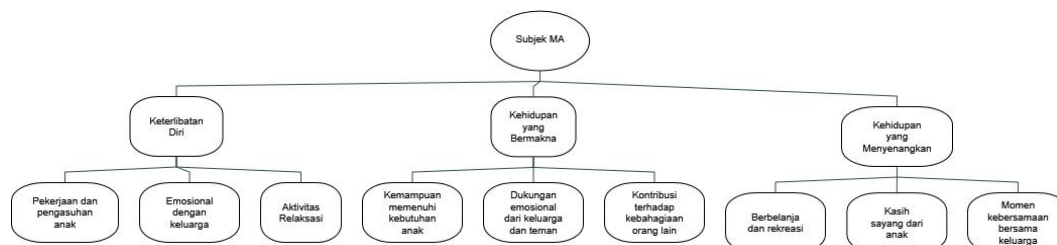
“Kalau anak pertamaku ngeliat aku cape waktu kerja dia langsung mijitin. Sweet anaknya ehehhe.” (S2.W.166-167)

Momen berkumpul bersama keluarga yang diisi dengan canda tawa dan cerita-cerita yang menyenangkan memberikan kebahagiaan emosional yang mendalam.

“Bahagia saat bareng-bareng keluarga. Kumpul rame-rame bercanda ketawa-ketawa, cerita-cerita apa gitu .” (S2.W.200-201)

Berdasarkan hasil catatan lapangan, selama wawancara berlangsung MA kerap kali tertawa apalagi saat sedang membicarakan hal-hal yang membuatnya bahagia.

Gambar 3. Gambaran Kebahagiaan Subjek MA



Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebahagiaan

Faktor Eksternal Kehidupan Sosial

Menjaga komunikasi yang baik dengan lingkungan sosial dapat menciptakan interaksi sosial yang positif dan mendukung kenyamanan dalam pekerjaan, pertemanan, maupun komunitas agama.

“Hubungan sama pelanggan baik Alhamdulillah dapetnya yang enggak cerewet.” (S2.W.194-195)

“2 minggu yang lalu aku ke rumah temenku. Tapi kalo lewat handphone kami sering chatan.” (S2.W.353-354)

“Seneng ya kumpul-kumpul keluar sama temen-temen pengajian, denger ceramah.” (S2.W.258-259)

Hal ini diperkuat berdasarkan hasil data catatan lapangan, peneliti mendapatkan bahwa komunikasi S2 dengan anggota keluarga dan pembeli terjalin dengan baik.

Faktor Eksternal Keuangan

Kemampuan untuk memenuhi kebutuhan pribadi dan keinginan anak-anak melalui penghasilan sendiri memberikan rasa bahagia dan kepuasan tersendiri bagi ibu tunggal.

“Saat dapet orderan terus anak-anak minta apa, saya bisa kasih karena ada uangnya. Bahagia banget sih disitu.” (S2.W.298-300)

“Kalau ada uang bisa nyenangkan diri sendiri, mau beli atau jajan apa tinggal beli.” (S2.W.532-533)

Faktor Eksternal Emosi Negatif

Perasaan malu terhadap lingkungan sosial dan rasa bersalah terhadap keluarga, terutama anak-anak, menjadi beban emosional bagi Subjek MA.

“Waktu awal-awal dulu pernah malu sama orang-orang karena cerai di usia muda, terus juga bikin malu orang tua. Kalo merasa bersalah, merasa bersalah ke anak karena efek dari perceraian berimbas ke anak.” (S2.W.181-184)

Rasa cemas dan ketakutan terkait kemampuan untuk membesarkan anak menjadi salah satu tekanan emosional utama bagi Subjek MA.

“Kadang-kadang merasa sedih. Kayak cemas, mampu nggak aku ngebesarin anak-anak ini.” (S2.W.213-214)

Berdasarkan hasil catatan lapangan, peneliti mendapati MA menangis saat membahas tentang perasaannya sebagai ibu tunggal.

Faktor Eksternal Kesehatan

Kondisi kesehatan berdampak pada suasana hati dan kemampuan Subjek MA untuk menjalani aktivitas sehari-hari.

“Kesehatan mempengaruhi banget kalo misalkan saya sakit pasti bad mood ya, jadi gak enak ngapa-ngapain gak bahagia.” (S2.W.524-526)

“Saya sehat happy bisa kemana-mana, makan enak mempengaruhi banget si kesehatan.” (S2.W.528-529)

Faktor Internal Kepuasan Pada Saat Ini

Kehidupan yang harmonis dan bebas dari konflik memberikan rasa damai dan puas pada kehidupan saat ini.

“Kalau damai ya gak ada keributan, semuanya rukun semuanya tenang damai.” (S2.W.190-191)

Kemampuan untuk memenuhi kebutuhan anak memberikan kepuasan besar bagi Subjek MA, memperkuat rasa percaya diri dan kebanggaan terhadap diri sendiri.

“Ya puasnya bisa ngebiayain kebutuhan anak walaupun saya seorang ibu tunggal, mulai dari jajan, makan sehari-hari, kebutuhan sekolah.” (S2.W.133-136)

Faktor Internal Harapan Terhadap Masa Depan

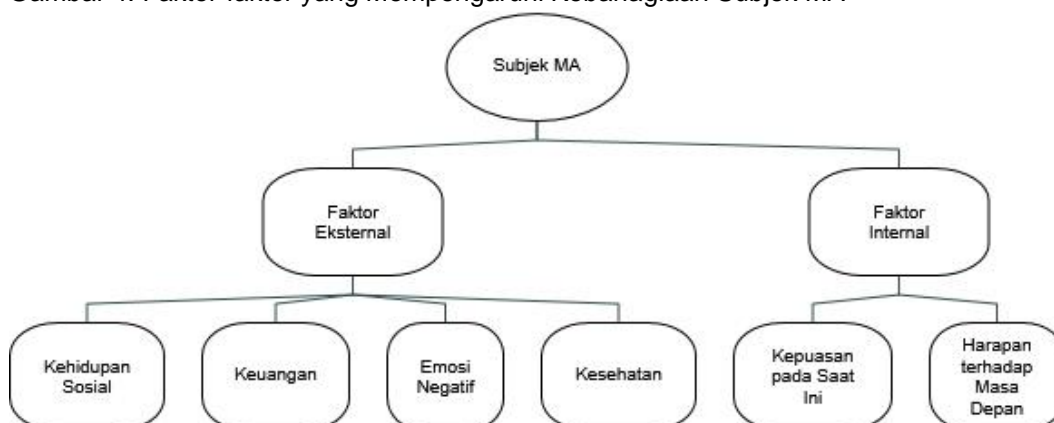
Subjek MA menunjukkan semangat untuk meningkatkan pendapatan dan kesejahteraan keluarga melalui inovasi dan eksplorasi peluang kerja baru.

“Aku mau ngelive sendiri di tiktok untuk naikin penjualan, terus mau daftar jadi affiliate biar ada kerjaan sampingan.” (S2.W.279281)

Harapan besar terhadap masa depan anak-anak menjadi motivasi utama Subjek MA untuk bekerja keras, dengan impian agar anak-anak mencapai kesuksesan melalui pendidikan yang tinggi.

“Mereka harus sekolah tinggi biar sukses, itu tekad impian saya.” (S2.W.91)

Gambar 4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebahagiaan Subjek MA



Subjek 3 (TN)

Keterlibatan Diri

Subjek TN menunjukkan keterlibatan penuh dalam rutinitas sehari-hari dengan memastikan kebutuhan anak-anak dan pekerjaan terpenuhi.

"Kalau pagi saya bangun langsung ngasi sarapan anak pertama setelah itu belanja ke pasar, pas udah pulang pasti anak bungsu saya udah bangun. Udah itu ngurusin keperluan sekolah anak sama ngurusin adiknya. Waktu siang tinggal nunggu anak pertama saya pulang sekolah terus saya tinggal jemput." (S3.W.468-470)

Interaksi sosial dan kegiatan santai bersama orang tua menjadi wujud keterlibatan yang bermakna.

"Setiap saya dapet gaji dari posyandu pasti selalu ngajak ibu saya jalan-jalan, beli makanan enak atau kalau sehari-hari saya suka ngajakin ibu ngopi bareng." (S3.W.553-555)

Subjek TN melibatkan dirinya dalam aktivitas yang menyenangkan seperti seperti bermain TikTok dan karaoke dengan anak-anak.

"Main tik-tok itulah hiburan saya atau gak kareokean sama anak-anak di rumah." (S3.W.417-418)

Berdasarkan hasil catatan lapangan, peneliti mendapatkan TN sedang menyuapi anak bungsunya sembari menjaga warung.

Kehidupan yang Bermakna

Kebahagiaan dan makna hidup tercipta dari kemampuan bangkit dari masa lalu yang sulit.

"Bahagia banget sebagai perempuan ngerasa hebat ngerasa kuat, bisa sampe gak ngeluarin air mata lagi saat inget mantan suami itu suatu kebanggaan dalam diri." (S3.W.84-87)

Keberhasilan mendidik anak menjadi individu yang peduli dan berprestasi memberikan kebanggaan dan makna mendalam dalam kehidupan Subjek TN.

"Anaku pernah ngomong mau nafkahkan aku saat udah besar nanti, Itu jadi suatu kebanggaan bagi saya. Alhamdulillah anak pertama saya juga pintar di sekolah dari kelas satu sampe sekarang selalu rengking satu." (S3.W.485-488)

Ketulusan dan empati dalam membantu orang lain menciptakan rasa bahagia dan makna hidup.

“Pelanggan saya di warung kadang kalo kurang bayarnya, saya ikhlasin gitu.”
(S3.W.191-192)

“Kalau ada pelanggan yang mau pijit, walaupun saya gak dibayar sesuai harapan, ya gak masalah.” (S3.W.215-217)

Kehidupan yang Menyenangkan

Kebahagiaan Subjek TN muncul dari kemampuan mandiri untuk menghasilkan pendapatan, dan momen ketika usaha berjalan lancar dan ramai pembeli menciptakan kebahagiaan sederhana.

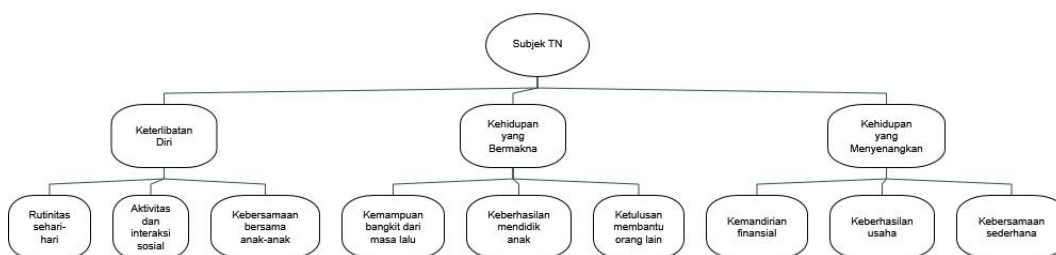
“Waktu pas saya bisa ngasilin duit sendiri, disitulah kebahagiaan saya.” (S3.W.583-584)

“Kalau ngeliat warung rame pembeli, enak seneng gitu ya Allah.” (S3.W.627-628)

Kebahagiaan Subjek TN dipengaruhi oleh kebahagiaan anak-anaknya, di mana momen kebersamaan yang sederhana seperti membeli jajanan menjadi sumber kebahagiaan yang dapat menghilangkan rasa lelah

“Setiap saya pulang abis kerja SPA, saya nyuruh anak-anak buat nunggu karena setelah sampe rumah saya ngajakin mereka untuk beli jajanan. Jadi kalau liat anak senang saya ikutan seneng, cape saya hilang.” (S3.W.517-519)

Gambar 5. Gambaran Kebahagiaan Subjek TN



Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebahagiaan

Faktor Internal Harapan Terhadap Masa Depan

Harapan ini menunjukkan optimisme Subjek TN dalam mengembangkan karir dan menciptakan peluang ekonomi yang lebih stabil di masa depan.

“Impian saya pengen buka SPA di rumah.” (S3.W.636)

Harapan agar anak-anak sukses di masa depan menjadi motivasi utama Subjek TN dalam bekerja keras.

“Mudah-mudahan anak saya bisa sukses ke depannya.” (S3.W.235)

Faktor Internal Kepuasan Pada Saat Ini

Keberadaan pekerjaan yang stabil memberikan rasa ketenangan dan kepuasan batin karena kebutuhan dasar keluarga dapat terpenuhi tanpa kekhawatiran akan masa depan yang dekat.

“Tenangnya karena udah memiliki kerjaan, jadi gak khawatirin uang untuk makan besok.” (S3.W.498-501)

Kebahagiaan yang dirasakan Subjek TN juga dipengaruhi oleh kemampuan untuk melepaskan diri dari masa lalu yang menyakitkan.

“Perasaannya happy sekarang karena enggak mikirin sakit hati karena mantan suami lagi.” (S3.W.384-386)

Faktor Internal Kepuasan Terhadap Masa Lalu

Kepuasan yang dirasakan dalam hubungan masa lalu berkaitan dengan adanya perhatian dan pengertian dari mantan suami yang selalu memenuhi keinginannya.

“Kenangannya waktu masih bersama mantan suami, sering masak bareng atau mantan suami yang masak saya disuruh duduk aja nonton tv atau tiduran.” (S3.W.24-25)

“Puasnya waktu sama mantan suami, kalau saya mau apa-apa diturutin sama dia” (S3.W.93-94)

Faktor Eksternal Kehidupan Sosial

Hubungan sosial yang baik dengan pelanggan SPA memberikan rasa diterima dan dihargai. Bonus yang diberikan oleh pelanggan sebagai bentuk empati terhadap statusnya sebagai ibu tunggal.

“Hubungan saya sama pelanggan SPA baik, mereka selalu kasih saya bonus karena mereka tau saya ibu tunggal, kalau lagi SPA saling cerita-cerita juga.” (S3.W.550-553)

Adanya komentar negatif dari saudara dan tetangga mengenai statusnya sebagai ibu tunggal menimbulkan ketidaknyamanan dan menambah tekanan sosial.

“Kalau sama saudara mereka ngomongin saya janda gak jelas lah, statusnya gak jelas.” (S3.W.608-609)

“Tetangga-tetangga sering ngomongin keadaan saya yang sekarang sebagai ibu tunggal, jadi semenjak saya janda lebih nutup diri.” (S3.W.130-134)

Berdasarkan hasil catatan lapangan, peneliti mendapatkan TN bercengkrama secara aktif dengan orang tua dan anak-anaknya. Keluarga juga silih berganti membantu melayani pembeli.

Faktor Eksternal Keuangan

Keberadaan keuangan yang stabil memberikan kemampuan untuk memenuhi kebutuhan keluarga, yang menjadi sumber kebahagiaan Subjek TN.

“Karena ada uang saya jadi bisa bahagiain keluarga, udah dapet gaji saya bawa keluarga makan-makanan enak. Jadi kalau keluarga bahagia saya ikut bahagia juga.” (S3.W.539-540)

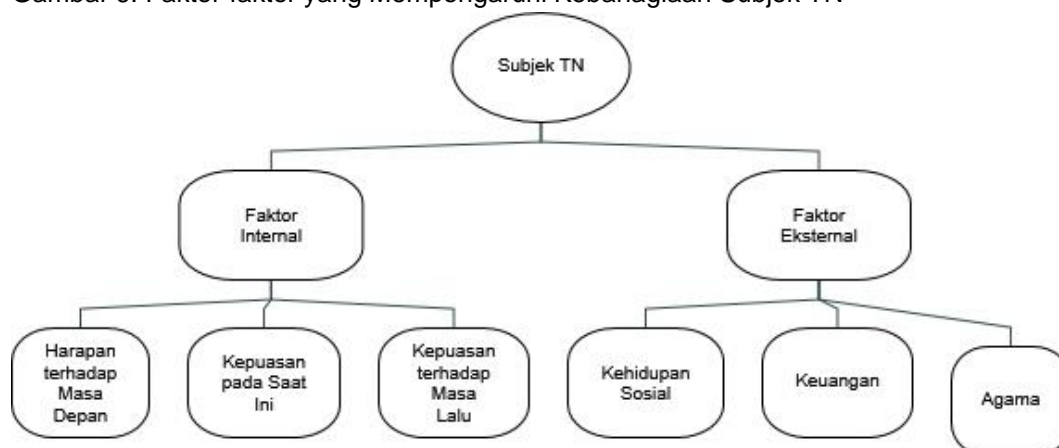
Faktor Eksternal Agama

Mendengarkan ceramah, doa, dan shalat memberikan ketenangan batin dan kebahagiaan spiritual, yang memperkuat rasa kedamaian dalam hidup Subjek TN.

“Ngerasa seneng ya batinnya kalau denger ceramah hati ini adem.” (S3.W.653)

“Shalat bikin tenang apalagi kalo dikabulin, uh ngerasa bersyukur banget.” (S3.W.683-684)

Gambar 6. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebahagiaan Subjek TN



Berdasarkan hasil wawancara dan catatan lapangan yang dilakukan oleh peneliti, didapatkan hasil bahwa gambaran kebahagiaan ibu tunggal yang bekerja dapat digambarkan melalui tiga aspek kebahagiaan. **Keterlibatan diri** dalam aktivitas sehari-hari menjadi sumber kebahagiaan yang signifikan bagi ibu tunggal yang bekerja. Salah satu bentuk keterlibatan diri terlihat pada kedekatan antara ibu dan anak. Lestari (2019), anak merupakan segalanya bagi seorang ibu tunggal. Anak-anak menjadi sumber semangat utama bagi ibu tunggal untuk menjalani hidup. Kemampuan ibu tunggal dalam merawat dan membesarkan anak juga memberikan emosi positif, seperti rasa bangga dan bahagia.

Berkumpul dengan teman dan tetangga dapat mengatasi kebosanan pada ibu tunggal yang bekerja. Interaksi sosial seperti ini menciptakan suasana yang menyenangkan, memberikan ruang untuk berbagi cerita, dan menjadi bentuk pelepasan stres. Sejalan dengan itu, penelitian Ditasari dan Prabawati (2020) menyebutkan bahwa teman menjadi salah satu sumber kebahagiaan bagi perempuan yang bekerja. Berkumpul bersama teman juga dapat menjadi sarana untuk meredakan stres.

Selain aktivitas bersama orang-orang terdekat, ibu tunggal yang bekerja juga melibatkan dirinya dalam menjalankan hobi yang bisa memberikan ketenangan dan kebahagiaan. Hal ini menjadi cara yang ibu tunggal bekerja lakukan untuk mengisi waktu luangnya atau bahkan sebagai penghibur dikala lelah bekerja. Upaya ibu tunggal untuk mengatasi tekanan sering dilakukan dengan mencari hiburan dan menjalankan hobi, sebagaimana dikemukakan oleh Suryani dan Adri (2024).

Keterlibatan ibu tunggal yang bekerja dalam aktivitas sehari-hari menunjukkan kemampuan mereka menyeimbangkan antara peran pekerjaan dan keluarga. Aktivitas ini mencerminkan keterlibatan penuh ibu tunggal dalam berbagai aspek kehidupannya, yang menjadi sumber kebahagiaan mereka. Emosi positif dan rasa bahagia muncul ketika ibu tunggal yang bekerja mampu menjalin keterlibatan dan keterikatan dengan keluarga serta pekerjaannya (Ditasari & Prabawati, 2020).

Kehidupan yang bermakna pada ibu tunggal yang bekerja dicapai melalui dukungan emosional dan finansial dari keluarga serta lingkungan sosial, keberhasilan dalam menjalankan peran sebagai orang tua, dan kemampuan untuk bangkit dari masa lalu yang sulit, termasuk menghadapi pengalaman emosional negatif, memberikan rasa bangga dan makna hidup. Penelitian yang dilakukan oleh Muarifah, Widyastuti, dan Fajarwati (2024) menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesejahteraan ibu tunggal.

Kehidupan yang bermakna selanjutnya dapat dilihat dari kontribusi yang diberikan kepada orang lain. Para ibu tunggal yang bekerja tidak hanya fokus pada kebutuhan pribadi, tetapi juga berusaha agar dapat membantu orang-orang sekitar. Dukungan ini menciptakan hubungan yang saling menguatkan antara para ibu tunggal yang bekerja dengan lingkungan sosial mereka. Selain menerima bantuan, ibu tunggal juga aktif memberikan tenaga, perhatian, maupun materi, kepada orang lain. Meskipun bantuan tersebut tidak selalu berupa materi, kontribusi ini memberikan rasa puas, bangga, dan kebahagiaan tersendiri bagi mereka. Perasaan dibutuhkan dan bermanfaat bagi orang lain muncul ketika hubungan positif dengan orang lain telah terjalin, hal tersebut dapat memunculkan kebahagiaan (Ditasari & Prabawati, 2020).

Aspek kebahagiaan yang terakhir adalah kehidupan yang menyenangkan, kehidupan yang menyenangkan ditandai dengan pengalaman-pengalaman positif yang memberi kebahagiaan. Ibu tunggal yang bekerja mengungkapkan bahwa kebahagiaan diperoleh melalui aktivitas sederhana seperti memperoleh penghasilan, berbelanja, berkumpul dengan teman, atau menghabiskan waktu bersama keluarga. Selain dapat memberikan kebahagiaan berkumpul dengan teman membantu mengurangi rasa sedih. Rasa syukur juga timbul atas keberadaan anak-anak dan orang tua yang mendukung, meskipun kehidupan ibu tunggal yang bekerja penuh tantangan. Menurut Irianti (2020), afeksi positif adalah respon emosional seseorang terhadap peristiwa yang sesuai dengan harapan, ditandai dengan perasaan gembira, bangga, kasih sayang, bahagia, dan kebahagiaan dalam hidup.

Berdasarkan hasil catatan lapangan, emosi positif dan negatif hadir secara bersamaan dalam kehidupan ibu tunggal yang bekerja. Selama wawancara, ibu tunggal yang bekerja sering tertawa ketika menceritakan momen bahagia, tetapi juga menangis saat membahas kenangan masa lalu dan perasaan sebagai ibu tunggal. Hal ini menunjukkan bahwa kehidupan yang menyenangkan bukan hanya tentang menambah pengalaman positif, tetapi juga kemampuan untuk menerima dan mengelola pengalaman negatif. Menurut Irianti (2020), seseorang tidak harus selalu berada dalam kondisi emosi positif yang tinggi. Pengalaman emosi negatif juga dapat menjadi bagian penting dalam mencapai kebahagiaan dan kesejahteraan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa faktor-faktor yang dapat memunculkan kebahagiaan pada ibu tunggal yang bekerja adalah faktor internal mencakup kepuasan terhadap masa lalu, harapan terhadap masa depan, dan kepuasan pada saat ini. Faktor eksternal mencakup kehidupan sosial, keuangan, agama, emosi negatif, dan kesehatan.

Hasil penelitian ini menemukan bahwa kebahagiaan ibu tunggal dapat dipengaruhi oleh pekerjaan, pekerjaan bagi ibu tunggal dapat mengalihkan perasaan negatif dan menimbulkan perasaan bangga, bahagia, dan menjadi sumber percaya diri. Perasaan damai dan tenang pun dirasakan karena ibu tunggal yang bekerja tidak akan merasa cemas terhadap keuangannya dihari esok. Pekerjaan juga dapat menjadi penghubung kehidupan sosial ibu tunggal yang baik dengan keluarga dan orang lain. Memiliki lingkungan kerja yang saling mendukung juga merupakan suatu kebahagiaan bagi ibu tunggal yang bekerja. Kebahagiaan dalam melakukan pekerjaan juga bisa terjadi bila pekerjaan yang dilakukan memiliki waktu yang dapat disesuaikan sehingga tanggung jawab ibu tunggal sebagai ibu dan pencari nafkah dapat berjalan dengan baik. Fleksibilitas dalam mengatur waktu kerja memungkinkan ibu bekerja untuk menyeimbangkan peran ganda sebagai ibu rumah tangga dan pencari nafkah. Hal ini memberikan rasa puas yang berkaitan erat dengan kebahagiaan (Ditasari & Prabawati, 2020).

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebahagiaan ibu tunggal yang bekerja tercermin dalam tiga aspek utama, yaitu keterlibatan diri, kehidupan yang bermakna, dan kehidupan yang menyenangkan. Keterlibatan dalam aktivitas harian seperti mengasuh anak, menjalin relasi sosial, serta menjalankan hobi memberikan rasa pencapaian dan keseimbangan emosional. Kehidupan bermakna didorong oleh keberhasilan menjalankan peran sebagai orang tua, dukungan sosial, dan kontribusi positif kepada lingkungan, sementara kehidupan menyenangkan berasal dari hal-hal sederhana seperti kebersamaan keluarga dan rasa syukur. Kebahagiaan mereka dipengaruhi oleh faktor internal, seperti kepuasan masa lalu, harapan masa depan, dan kepuasan saat ini, serta faktor eksternal seperti kehidupan sosial, keuangan, agama, emosi negatif, dan kesehatan, dengan kepuasan saat ini dan kehidupan sosial menjadi faktor paling dominan. Sebaliknya, usia dan tingkat pendidikan tidak memberikan kontribusi terhadap kebahagiaan. Pekerjaan memainkan peran penting dalam membentuk kebahagiaan ibu tunggal karena dapat mengalihkan emosi negatif, meningkatkan harga diri dan rasa percaya diri, serta memberikan ketenangan finansial dan koneksi sosial, terutama jika lingkungan kerja mendukung dan waktu kerja fleksibel sehingga peran sebagai ibu dan pencari nafkah dapat dijalankan secara seimbang.

REFERENSI

- Cholilah, I. R., & Nurmaidah, S. (2022). Kebermaknaan hidup perempuan single parent: Studi fenomenologis pada perempuan single parent di daerah jenggawah kabupaten jember. *Jurnal Al-Tatwir*, 9(1), 72-80. <https://doi.org/10.35719/altatwir.v9i1.22>
- Ditasari, N. N., & Prabawati, F. A. M. (2020). Kebahagiaan pada ibu bekerja. *Seminar Nasional Psikologi dan Ilmu Humaniora*, 1(1), 89-96. <http://conference.um.ac.id/index.php/psi/article/view/21>
- Iganingrat, A., & Eva, N. (2021). Kesejahteraan psikologis pada ibu tunggal: sebuah literature review. *In Seminar Nasional Psikologi dan Ilmu Humaniora (SENAPIH)*, 1(1), 444-451. <http://conference.um.ac.id/index.php/psi/article/view/1168>
- Irianti, S. (2020). Gambaran optimisme dan kesejahteraan subjektif pada ibu tunggal di usia dewasa madya. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(1), 107-116. DOI: <http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v8i1.4865>
- Jonathan, A. C., & Herdiana, I. (2020). Coping stress pascacerai: kajian kualitatif pada ibu tunggal. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 5(01), 71-78. <http://dx.doi.org/10.20473/jpkm.v5i12020.71-87>
- Lestari, D. W. P. (2019). Subjective well-being pada ibu tunggal dewasa awal yang bercerai. *Acta Psychologia*, 1(1), 15-22. <http://dx.doi.org/10.21831/ap.v1i1.43304>
- Lie, D., Megumi, E. H., Zaneta, A., Zalukhu, P. M. B., Gianti, R., & Pribadi, R. B. (2022). Gambaran work-life balance pada wanita single parent yang bekerja. *Psikodimensia*, 21(2), 132-143. <https://doi.org/10.24167/psidim.v21i2.4656>
- Mauliddina, S., Puspitawati, A., Aliffia, S., Kusumawardani, D. D., & Amalia, R. (2021). Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi tingginya angka perceraian pada masa pandemi covid-19: A systematic review. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 2(3), 10-17. <https://doi.org/10.31004/jkt.v2i3.1886>
- Muarifah, A., Widyastuti, D. A., & Fajarwati, I. (2024). The effect of social support on single mothers' subjective well-being and its implication for counseling. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 4(4), 13. <https://doi.org/10.17977/um001v4i42019p143>

- Nadirah, S. P., Pramana, A. D. R., & Zari, N. (2022). *Metodologi penelitian kualitatif, kuantitatif, mix method (mengelola Penelitian Dengan Mendeley dan Nvivo)*. CV. Azka Pustaka.
- Putri, R. D., & Soeharto, T. N. E. D. (2024). Gambaran kebahagiaan pada ibu tunggal yang mengalami cerai hidup. *Prosiding Seminar Nasional Psikologi*, 15-21. <https://ejurnal.mercubuanayogya.ac.id/index.php/SEMNASPSI/article/view/4022/1331>
- Rachman, A. W., Fadlillah, A. R., & Rucitra, D. N. (2023). Perjuangan ibu tunggal menghadapi perubahan peran dalam memenuhi kebutuhan anaknya. *Jurnal Pendidikan dan Keguruan*, 1(4), 227–245.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: The Free Press.
- 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(4), 13245-13254. <https://doi.org/10.31004/innovative.v4i4.14241>
- Wulan, R. (2020). Motivasi belajar singel mother terhadap anak di masa pandemi di dusun Bukit Teungku. *Jurnal Review Pendidikan Dasar: Jurnal Kajian Pendidikan dan Hasil Penelitian*, 6 (2), 174-178. <https://doi.org/10.26740/jrpd.v6n2.p174-178>