

REGULASI EMOSI PADA REMAJA DENGAN IBU *SINGLE PARENT*

Kaila Zahra Putri Yanti¹, Nurul Isnaini², Annisa Fitriani³, Rika Damayanti⁴

Fakultas Psikologi Islam, UIN Raden Intan Lampung^{1,2,3,4}

e-mail: kailazahra991@gmail.com¹, nurul.isnaini@radenintan.ac.id²,
annisafitriani@radenintan.ac.id³, rikadamayanti@radenintan.ac.id⁴

Diterima: 13/06/2026; Direvisi: 17/09/2026; Diterbitkan: 30/09/2026

ABSTRAK

Masa remaja adalah fase transisi yang cukup rentan, ditandai dengan munculnya gejolak emosi yang intens, pada fase ini kemampuan regulasi emosi sangat penting untuk mencegah masalah psikologis. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengintegrasikan temuan ilmiah mengenai kemampuan regulasi emosi remaja dalam keluarga ibu *single parent*. Penelitian ini menggunakan metode *Systematic Literature Review* (SLR) yang berpedoman pada protokol PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic and Meta-Analyses*) 2020. Pencarian literatur dilakukan melalui basis data bereputasi seperti Google Scholar, APA, Scopus, Semantic Scholar, dan Taylor & Francis untuk artikel primer yang diterbitkan pada rentang 2020-2025. Strategi pencarian disusun menggunakan kerangka PCC (*Population, Concept, Context*) untuk memastikan kesesuaian populasi, konsep regulasi emosi, dan konteks keluarga ibu *single parent* dalam proses identifikasi artikel. Setelah melalui proses seleksi kelayakan kualitas menggunakan *Mixed Methods Appraisal Tool* (MMAT), sebanyak 16 artikel dianalisis menggunakan pendekatan sintesis naratif. Hasil analisis menunjukkan bahwa ketiadaan ayah menuntut remaja beradaptasi lebih cepat. Faktor yang menjadi penentu kemampuan regulasi emosi meliputi keberfungsian keluarga melalui pola asuh demokratis, kelekatan dengan ibu, penggunaan strategi *cognitive appraisal* secara adaptif. Hasil penelitian ini sangat penting untuk menghapus stigma negatif masyarakat terhadap anak yang tinggal dengan ibu *single parent* dan mendorong pendekatan intervensi yang memberdayakan.

Kata Kunci: *Disfungsi Keluarga, Ibu Tunggal, Regulasi Emosi, Remaja.*

ABSTRACT

Adolescence is a relatively vulnerable transitional phase characterized by intense emotional fluctuations. During this stage, emotion regulation skills are essential for preventing psychological problems. Therefore, this study aims to integrate scientific findings regarding adolescents' emotion regulation abilities within single-mother families. This study employed a *Systematic Literature Review* (SLR) method guided by the 2020 PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*) protocol. The literature search was conducted through reputable databases, including Google Scholar, APA, Scopus, Semantic Scholar, and Taylor & Francis, to identify primary articles published between 2020 and 2025. The search strategy was developed using the PCC (*Population, Concept, Context*) framework to ensure the relevance of the population, the concept of emotion regulation, and the context of single-mother families throughout the article identification process. Following quality appraisal using the *Mixed Methods Appraisal Tool* (MMAT), 16 articles were included in the analysis using a narrative synthesis approach. The results showed that the absence of a father requires adolescents to adapt more rapidly. Factors determining adolescents' emotion regulation abilities include family functioning through democratic parenting, attachment to the mother, and the



adaptive use of cognitive appraisal strategies. These findings are important for reducing negative social stigma toward children living in single-mother families and promoting empowering intervention approaches.

Keywords: *Adolescents, Emotion Regulation, Family Dysfunction, Single Mother.*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase transisi perkembangan yang ditandai dengan perubahan fisik, emosional, sosial, dan psikologis yang berlangsung secara kompleks. Pada tahap ini, individu mulai membentuk kembali pola pikir, perilaku, serta afeksi sebagai bagian dari proses menuju kedewasaan. Periode ini menjadi fase yang krusial karena perkembangan sistem saraf, hormonal, dan fungsi kognitif yang berperan penting dalam pengelolaan emosi sedang mengalami pematangan. Oleh sebab itu, masa remaja sering ditandai dengan munculnya pengalaman emosional yang intens karena individu menghadapi berbagai perubahan secara bersamaan, baik pada aspek biologis, psikologis, maupun sosial. Perubahan tersebut dapat memunculkan beragam pengalaman dan gejala emosional sehingga remaja membutuhkan kemampuan untuk mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara adaptif (Khairunnisa & Boediman, 2024; Sia & Aneesh, 2024).

Dalam proses perkembangan tersebut, kemampuan regulasi emosi menjadi salah satu aspek psikologis yang sangat penting bagi remaja. Regulasi emosi merujuk pada kemampuan individu dalam mengenali, memahami, serta mengendalikan respons emosional secara adaptif sesuai situasi yang dihadapi. Ketidakmampuan dalam mengelola emosi negatif secara efektif dapat memicu munculnya berbagai bentuk gangguan psikologis seperti kecemasan, depresi, perilaku agresif, maupun masalah perilaku eksternal lainnya. Sebaliknya, kemampuan remaja dalam mengelola dan mengatur respons emosional secara tepat dapat mendukung perilaku yang lebih adaptif dalam menghadapi berbagai situasi sosial dan tekanan yang dialami (Baiduri & Widyorini, 2023; Eder, 2023; Fernandes et al., 2023).

Perkembangan kemampuan regulasi emosi pada remaja tidak dapat dilepaskan dari lingkungan keluarga, khususnya kualitas hubungan antara orang tua dan anak. Hubungan yang hangat, suportif, dan penuh keterbukaan memungkinkan remaja mengembangkan keterampilan pengelolaan emosi yang lebih sehat serta meningkatkan perilaku prososial. Sebaliknya, kurangnya dukungan emosional dari orang tua berpotensi menghambat perkembangan regulasi emosi tersebut. Penelitian menunjukkan bahwa hubungan positif antara orang tua dan remaja berperan sebagai fondasi penting dalam pembentukan kestabilan emosi dan penyesuaian psikologis remaja (Chiang et al., 2024; Criss et al., 2021; Ratliff et al., 2023).

Salah satu faktor penting dalam perkembangan regulasi emosi adalah kemampuan individu memahami kondisi mental diri sendiri maupun orang lain, yang dikenal sebagai *mentalizing*. Kemampuan ini memungkinkan seseorang menyesuaikan strategi regulasi emosi secara lebih adaptif, terutama dalam situasi interpersonal. Selain itu, hubungan kelekatan (*secure attachment*) antara orang tua dan anak juga menjadi fondasi utama dalam pembentukan stabilitas emosional remaja. Kelekatan yang aman memungkinkan remaja mengembangkan rasa aman psikologis sehingga lebih mampu menghadapi tekanan sosial maupun konflik internal secara sehat (Gambin et al., 2021; Nabilah & Hadiyati, 2022; Su & Chen, 2025).

Namun demikian, kondisi keluarga yang mengalami ketidakhadiran salah satu orang tua, baik akibat perceraian maupun kematian, dapat membawa perubahan signifikan terhadap dinamika emosional dalam keluarga. Remaja yang tumbuh dalam keluarga dengan orang tua tunggal, khususnya ibu *single parent*, cenderung menghadapi tantangan yang lebih besar dalam



membangun resiliensi serta kemampuan regulasi emosi dibandingkan remaja dari keluarga utuh. Ketidadaan figur ayah, konflik keluarga pasca perceraian, serta meningkatnya beban pengasuhan dan ekonomi yang harus ditanggung oleh ibu dapat menciptakan kondisi keluarga yang kurang kondusif bagi remaja. Situasi tersebut dapat memengaruhi proses penyesuaian diri dan perkembangan psikologis remaja, terutama ketika mereka harus menghadapi kehilangan figur keluarga dan perubahan pola hubungan dalam keluarga (Damayanti et al., 2023; Ogbaselase et al., 2022; Sari et al., 2024). Penelitian Sari et al. (2024) menunjukkan bahwa remaja yang mengalami perceraian orang tua dapat merasakan kehilangan figur keluarga, perasaan minder, serta berbagai kesulitan dalam proses penerimaan diri setelah perceraian.

Berbagai penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa remaja yang berasal dari keluarga *single parent* memiliki kerentanan lebih tinggi terhadap munculnya stres, kecemasan, depresi, hingga kesulitan dalam mengendalikan emosi. Akan tetapi, struktur keluarga bukanlah satu-satunya faktor penentu. Keberfungsian keluarga, kualitas pola asuh, serta kemampuan ibu dalam menciptakan lingkungan keluarga yang suportif justru menjadi faktor yang lebih dominan dalam membentuk perkembangan emosional remaja. Pola asuh demokratis, komunikasi yang terbuka, serta hubungan interpersonal yang sehat terbukti mampu meningkatkan resiliensi dan membantu remaja mengembangkan regulasi emosi yang lebih adaptif (Ali et al., 2024; Irbathy et al., 2025; Widyaswara et al., 2022).

Meskipun kajian mengenai dampak keluarga *single parent* terhadap perkembangan psikologis remaja telah banyak dilakukan, masih terdapat keterbatasan penelitian yang secara khusus mengintegrasikan temuan ilmiah mengenai faktor-faktor yang memengaruhi regulasi emosi pada remaja yang dibesarkan oleh ibu *single parent*. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengidentifikasi berbagai faktor yang memengaruhi regulasi emosi pada remaja dengan ibu *single parent* melalui pendekatan *Systematic Literature Review* (SLR). Melalui pendekatan ini diharapkan diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai peran keberfungsian keluarga, kelekatan emosional, serta bentuk intervensi psikologis yang dapat mendukung perkembangan emosional remaja secara optimal.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan *Systematic Literature Review* (SLR) untuk mengintegrasikan berbagai temuan ilmiah mengenai kemampuan regulasi emosi pada remaja yang dibesarkan oleh ibu *single parent*. Pendekatan SLR dipilih karena memungkinkan peneliti melakukan identifikasi, evaluasi, serta sintesis berbagai hasil penelitian secara sistematis dan terstruktur sehingga menghasilkan pemahaman yang komprehensif terhadap suatu fenomena penelitian. Untuk memastikan proses penelitian berjalan secara sistematis dan transparan, studi ini mengacu pada pedoman *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA 2020) yang saat ini banyak digunakan dalam penelitian tinjauan sistematis. Selain itu, penilaian kualitas artikel dilakukan menggunakan instrumen *Mixed Methods Appraisal Tool* (MMAT) untuk mengevaluasi kualitas metodologis penelitian dengan berbagai desain. Penggunaan MMAT memungkinkan penilaian dilakukan secara sistematis terhadap penelitian kualitatif, kuantitatif, maupun metode campuran, sehingga sesuai digunakan dalam proses seleksi dan evaluasi kualitas artikel pada kajian literatur yang mencakup beragam desain penelitian (Dorfman et al., 2023; Fernandes et al., 2023). Dengan demikian, penerapan MMAT membantu memastikan bahwa artikel yang dianalisis memiliki kualitas metodologis yang memadai dan temuan yang dihasilkan dapat disintesis secara lebih terpercaya.





Strategi Pencarian

Proses pengumpulan data dilakukan melalui penelusuran literatur secara sistematis pada berbagai basis data bereputasi, yaitu *Google Scholar*, *APA PsycNet*, *Scopus*, *Semantic Scholar*, dan *Taylor & Francis*. Penelusuran dilakukan pada periode November 2025 hingga Februari 2026. Untuk menjaga relevansi dan kredibilitas data, pencarian difokuskan pada artikel empiris *peer-reviewed* yang diterbitkan dalam rentang tahun 2020–2025, baik dalam bahasa Indonesia maupun bahasa Inggris. Strategi pencarian disusun menggunakan kerangka PCC (*Population, Concept, Context*) agar seluruh aspek penelitian dapat terwakili secara menyeluruh. Kata kunci utama kemudian dikombinasikan menggunakan operator *Boolean* (AND dan OR) untuk memperoleh hasil pencarian yang lebih spesifik dan relevan dengan topik penelitian (Sia & Aneesh, 2024; Su & Chen, 2025). Strategi pencarian literatur berdasarkan kerangka PCC yang digunakan dalam penelitian ini disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Pencarian Konsep berdasarkan Strategi PCC

PCC	Population (1)	Concepts (2)	Context (3)
Key Concepts	Remaja yang Tinggal dengan Ibu <i>Single Parent</i> <i>Adolescents Living with Single Mother</i>	Regulasi Emosi OR pengaturan emosi OR manajemen emosi OR control emosi <i>Emotion Regulation, emotion management, emotional control</i>	Ibu Tunggal OR Orang tua Tunggal OR Ibu <i>Single Parent</i> OR keluarga <i>single parent</i> <i>Single Mother, single parent, single mother family, mother-headed family</i>

Population (P)	AND	Concept (C)	AND	Context (C)
Remaja OR Adolescents OR Adolescence OR Teenager OR Youth OR Young people	AND	Regulasi emosi OR Emotion regulation OR Emotional regulation OR Emotion management OR Emotional control	AND	Ibu tunggal OR Single mother OR <i>Single parent</i> OR Single mother family OR Mother-headed family

Search Google Scholar: TITLE-ABS-KEY ((1) AND (2) AND (3))

APA: TITLE-ABS-KEY ((1) AND (2) AND (3)) Scopus: TITLE-ABS-KEY ((1) AND (2) AND (3))

Semantic Scholar: TITLE-ABS-KEY ((1) AND (2) AND (3)) Taylor & Francis: TITLE-ABS-KEY ((1) AND (2) AND (3))

Berdasarkan Tabel 1, strategi pencarian literatur disusun menggunakan kerangka PCC yang mencakup *Population*, *Concept*, dan *Context*. *Population* difokuskan pada remaja, *Concept* mencakup regulasi emosi, sedangkan *Context* berfokus pada ibu tunggal atau keluarga *single parent*. Ketiga komponen tersebut kemudian dikombinasikan menggunakan operator Boolean AND serta beberapa sinonim dan istilah terkait untuk memperluas cakupan hasil pencarian literatur pada berbagai basis data.

Kriteria Kelayakan

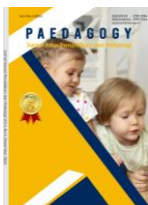
Kriteria kelayakan pada penelitian ini disusun berdasarkan pada kerangka PCC. Sebuah studi dapat dinyatakan memenuhi kriteria kelayakan (inklusi) dalam tinjauan ini bilamana



memenuhi ketentuan berikut: (a) aspek *population*, mencantumkan kelompok remaja sebagai subjek penelitian utama; (b) aspek *concept*, data yang berkaitan dengan aspek regulasi emosi; serta (c) aspek *context*, secara spesifik mengkaji konteks keluarga dengan ibu *single parent*, ibu *single parent* akibat perceraian, kematian pasangan atau disfungsi keluarga. Adapun literatur yang dianalisis terbatas pada artikel penelitian primer, baik menggunakan metode kualitatif, kuantitatif, maupun metode campuran yang telah divalidasi melalui proses peninjauan sejawat (*peer-reviewed*), yang dipublikasikan pada rentang tahun 2020-2025. Tersedia dalam Bahasa Indonesia maupun Bahasa Inggris, artikel yang relevan dengan topik penelitian, artikel yang mudah diakses atau *open access*. Dalam penelitian ini, proses seleksi dilakukan dengan mengeliminasi studi yang dianggap tidak layak (kriteria eksklusi). Kriteria inklusi dan eksklusi dalam proses seleksi artikel berdasarkan komponen PCC disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Review Question, Inclusion, and Exclusion Criteria

Komponen PCC	Deskripsi	Kriteria Inklusi	Kriteria Eksklusi
Population (P)	Populasi atau subjek penelitian	- Remaja (usia 12–18 tahun) - Remaja yang memiliki ibu <i>single parent</i> / ibu tunggal - Baik laki-laki maupun perempuan.	- Anak-anak (<12 tahun) atau dewasa (>18 tahun) - Remaja tanpa latar belakang ibu <i>single parent</i> - Orang tua tunggal laki-laki (ayah tunggal).
Concept (C)	Konsep utama yang diteliti	- Regulasi emosi / pengaturan emosi / manajemen emosi - Faktor, proses, atau strategi regulasi emosi pada remaja dengan ibu <i>single parent</i>.	- Artikel yang tidak membahas regulasi emosi - Hanya membahas aspek lain (misalnya stres, depresi, tanpa kaitan dengan regulasi emosi).
Context (C)	Konteks penelitian (tempat, situasi, atau kondisi yang relevan)	- Konteks keluarga dengan ibu <i>single parent</i> - Konteks keluarga dengan ibu <i>single parent</i> akibat perceraian, kematian pasangan, atau disfungsi keluarga - Konteks sosial atau pendidikan remaja yang hidup dengan ibu tunggal.	- Konteks yang tidak relevan (misalnya tempat kerja, universitas, atau keluarga lengkap) - Tidak menjelaskan situasi ibu <i>single parent</i>.

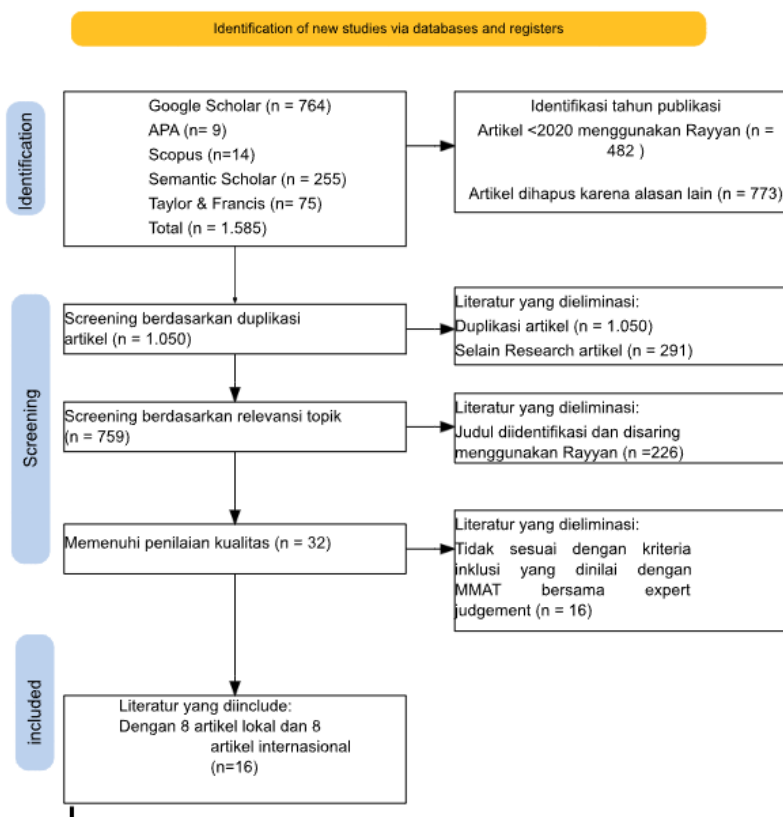


Jenis Artikel / Studi	Jenis publikasi yang diterima	- Artikel penelitian empiris (kualitatif, kuantitatif, atau <i>mixed method</i>).	- Opini, editorial, laporan singkat, atau artikel tanpa data penelitian.
Bahasa dan Tahun Publikasi	Syarat tambahan umum	- Bahasa Indonesia atau Inggris - Terbit dalam 5 tahun terakhir (2020–2025).	- Bahasa selain Indonesia atau Inggris - Terbit sebelum 2015.
Aksesibilitas	Kemudahan akses terhadap data	- Artikel tersedia dalam <i>full text</i> dan dapat diunduh.	- Artikel hanya menampilkan <i>abstract</i> atau tidak dapat diakses penuh.

Berdasarkan Tabel 2, kriteria seleksi artikel ditetapkan berdasarkan komponen *Population*, *Concept*, dan *Context* serta karakteristik publikasi yang relevan dengan fokus penelitian. Kriteria inklusi mencakup penelitian tentang remaja usia 12–18 tahun yang memiliki ibu *single parent*, membahas regulasi emosi, menggunakan konteks keluarga dengan ibu tunggal, serta memenuhi ketentuan jenis artikel, bahasa, tahun publikasi, dan ketersediaan *full text*. Sementara itu, kriteria eksklusi digunakan untuk mengeluarkan artikel yang tidak sesuai dengan karakteristik populasi, konsep, konteks, jenis publikasi, bahasa dan tahun publikasi, serta artikel yang tidak dapat diakses secara penuh.

Seleksi Studi

Pada tahapan awal penelitian pengumpulan berbagai referensi yang relevan dilakukan melalui penelusuran basis data dan menghasilkan 1.585 referensi yang sesuai dengan topik. Sebanyak 482 artikel dikecualikan karena diluar publikasi 6 tahun terakhir. Lalu proses seleksi dengan penghapusan dokumen ganda (deduplikasi) untuk memastikan keakuratan data dilakukan secara otomatis menggunakan perangkat lunak Rayyan AI sebanyak 1.050 artikel. Sebanyak 773 dikecualikan karena tidak bisa diakses dan menggunakan bahasa asing selain bahasa Inggris dan bahasa Indonesia. Selanjutnya sebanyak 291 dikecualikan karena tidak termasuk *research* artikel (buku dan naskah skripsi). Selanjutnya penyaringan terhadap judul dan abstrak dilakukan secara mandiri bersama penulis 2 dan penulis 3 sebagai *expert judgement* dengan bantuan Rayyan AI mengacu pada kriteria PCC (*Population*, *Concept*, *Context*). Sebanyak 32 artikel potensial dinilai kelayakannya menggunakan instrument MMAT (*Mixed Methods Appraisal Tool*). Setelah dilakukan diskusi dan konsultasi dengan penulis 2 dan penulis 3 sebagai *expert judgement*, akhirnya didapatkan sebanyak 16 studi (dengan 8 artikel local dan 8 artikel internasional) yang memenuhi kriteria berdasarkan penilaian kualitas MMAT. Proses pemilihan dan penyaringan artikel dalam tinjauan pustaka sistematis yang diadaptasi dari PRISMA (2020) disajikan pada Gambar 1.



Gambar 1. Proses pemilihan tinjauan Pustaka sistematik yang diadaptasi dari PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta-Analyses) (2020).

Partisipan

Karena penelitian ini menggunakan pendekatan *Systematic Literature Review*, maka partisipan dalam penelitian tidak merujuk pada responden secara langsung, melainkan populasi subjek yang terdapat pada artikel-artikel ilmiah yang ditinjau. Studi yang dianalisis secara umum melibatkan remaja pada rentang usia 12–18 tahun dengan latar belakang keluarga ibu *single parent*, baik akibat perceraian maupun kematian pasangan, serta keluarga yang mengalami disfungsi dengan ibu sebagai figur utama dalam sistem keluarga (Damayanti et al., 2023; Ogbaselase et al., 2022; Sari et al., 2024).

Instrumen Penelitian

Instrumen utama yang digunakan dalam penelitian ini meliputi Rayyan AI untuk membantu proses identifikasi artikel, penyaringan literatur, serta pengelolaan referensi penelitian. Penilaian kualitas metodologis artikel dilakukan menggunakan *Mixed Methods Appraisal Tool* (MMAT), sedangkan dokumentasi proses seleksi artikel dilaporkan menggunakan diagram alur PRISMA 2020. Penggunaan instrumen tersebut bertujuan menjaga objektivitas, reliabilitas, serta konsistensi selama proses penelitian berlangsung. Instrumen yang digunakan dalam proses identifikasi, seleksi, penilaian kualitas, dan pelaporan studi disajikan pada Tabel 3.



Tabel 3. Instrumen dalam Penelitian

Tools	Fungsi
Rayyan AI	Proses identifikasi duplikasi, <i>screening</i> , dan manajemen artikel
MMAT Checklist	Penilaian kualitas metodologis studi primer dan artikel tinjauan
PRISMA Flow Diagram	Melaporkan alur seleksi studi

Berdasarkan Tabel 3, penelitian ini menggunakan beberapa *tools* untuk mendukung setiap tahapan tinjauan pustaka sistematis. Rayyan AI digunakan untuk mengidentifikasi duplikasi, melakukan proses *screening*, dan mengelola artikel, sedangkan MMAT Checklist digunakan untuk menilai kualitas metodologis studi yang memenuhi kriteria. PRISMA Flow Diagram digunakan untuk menggambarkan dan melaporkan alur proses seleksi studi secara sistematis.

Ekstraksi Data

Untuk menjamin konsistensi dan objektivitas dalam pengumpulan informasi, studi ini menggunakan form ekstraksi data yang terstandarisasi, mencakup; identitas penelitian (penulis, tahun terbit, dan negara asal), kerangka metodologis (desain studi dan ukuran sampel), indikator regulasi emosi, tingkat resiliensi, hingga gejala depresi. Seluruh proses ekstraksi dilakukan secara sistematis dan terstruktur oleh dua *reviewer*. Hasil ekstraksi kemudian diperiksa kembali untuk memastikan kelengkapan dan kesesuaian informasi yang diperoleh dari setiap studi.

Penilaian Kualitas

Kualitas artikel yang terpilih dievaluasi menggunakan instrumen MMAT yang dirancang untuk menilai kualitas metodologis berbagai desain penelitian secara simultan. Penilaian dilakukan berdasarkan beberapa indikator seperti kejelasan fokus penelitian, kesesuaian metodologi, validitas instrumen pengukuran, teknik analisis data, serta potensi risiko bias. Setiap artikel kemudian dikategorikan berdasarkan tingkat kualitas metodologis sehingga hanya artikel dengan kualitas memadai yang digunakan dalam proses sintesis data akhir.

Sintesis Data

Analisis data dilakukan menggunakan pendekatan *narrative synthesis* untuk mengintegrasikan berbagai temuan penelitian yang telah memenuhi kriteria seleksi. Proses sintesis dilakukan dengan mengelompokkan hasil penelitian berdasarkan tema utama yang muncul, yaitu keberfungsian keluarga dan pola pengasuhan ibu *single parent*, strategi regulasi emosi yang digunakan remaja, hubungan kelekatan antara ibu dan anak, serta dampaknya terhadap resiliensi dan kondisi psikologis remaja. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan integrasi berbagai hasil penelitian dengan desain metodologis yang berbeda sehingga menghasilkan pemahaman yang lebih komprehensif terhadap fenomena yang diteliti (Sia & Aneesh, 2024; Ratliff et al., 2023).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan hasil analisis sistematis terhadap 16 jurnal yang telah direview, diketahui bahwa struktur keluarga dengan ibu *single parent* memegang peranan penting dalam



perkembangan emosional remaja. Ketidadaan sosok ayah, baik akibat perceraian maupun kematian, mendorong remaja untuk beradaptasi lebih cepat terhadap perubahan kondisi keluarga yang sering kali diwarnai konflik internal, tekanan psikologis, serta perubahan pola interaksi dalam lingkungan keluarga. Kondisi tersebut dapat meningkatkan kerentanan remaja terhadap gangguan regulasi emosi, stres, hingga munculnya berbagai masalah psikologis apabila tidak disertai dukungan keluarga yang memadai. Perubahan kondisi keluarga dan pengalaman menghadapi perceraian dapat menjadi sumber tekanan psikologis bagi remaja, sehingga dukungan dari lingkungan keluarga dan sosial menjadi bagian penting dalam proses penyesuaian emosional mereka (Annisa et al., 2024; Sari et al., 2024; Xavier et al., 2024; Zain et al., 2025).

Sintesis Tematik dari Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi pada Remaja

Faktor yang berpengaruh terhadap kesehatan mental dan kemampuan regulasi emosi remaja dapat diklasifikasikan ke dalam empat tema besar:

1. Peran keberfungsian keluarga dan praktik pengasuhan.
Keberfungsian keluarga menjadi prediktor signifikan dalam menentukan efektivitas regulasi emosi remaja.
 - a. Peran (*roles*) dan control perilaku: dalam keluarga dengan ibu tunggal, bagaimana cara seorang ibu dalam menjalankan perannya dan dalam mengontrol perilakunya menjadi alasan krusial dalam keberfungsian keluarga (Widyaswara et al., 2022). Seorang ibu yang bisa menentukan Batasan yang jelas namun tetap fleksibel, dapat membantu remaja belajar bagaimana cara mengelola impuls dan emosinya dengan lebih baik (Ali et al., 2024).
 - b. Gaya pengasuhan demokratis: pola asuh yang menggabungkan kontrol orang tua dan kehangatan emosional. Dalam pola ini, orang tua tidak hanya memberikan tuntutan atau aturan, tetapi juga dukungan yang konsisten agar anak merasa aman dan dihargai (Irbathy et al., 2025). Sebaliknya, pengasuhan yang kasar (*harsh parenting*) atau sangat mengontrol justru memicu disregulasi emosi dan meningkatkan risiko depresi pada remaja (Xavier et al., 2024).
2. Manajemen keluarga: merujuk pada upaya dan strategi yang dilakukan orang tua untuk mengatur perilaku anak serta lingkungan tempat mereka tumbuh, sekaligus memberikan kehangatan dan dukungan emosional. Praktik pengasuhan sehari-hari, seperti keterlibatan orang tua dalam aktivitas remaja, pemberian perhatian, serta pemantauan perilaku secara konsisten, dapat mendukung perkembangan regulasi emosi remaja. Pada keluarga dengan ibu tunggal, keberfungsian keluarga, terutama melalui peran dan kontrol perilaku ibu, berperan dalam membantu remaja mengelola dan mengekspresikan emosinya secara lebih adaptif (Widyaswara et al., 2022).
3. Kualitas Kelekatan dan Sosialisasi Emosi.
Kualitas hubungan antara ibu dan anak dapat menjadi pondasi bagi remaja untuk mempelajari strategi regulasi emosinya.
 - a. *Secure Attachment*: kelekatan yang aman dengan ibu dapat menjadi pelindung yang kuat disaat tidak adanya figur ayah (Ananda & Satwika, 2022). Biasanya remaja dengan *secure attachment* lebih berani mengekspresikan emosinya secara terbuka dan mahir dalam menggunakan strategi *cognitive reappraisal* (penilaian ulang kognitif) yang positif (Ratliff et al., 2023).





- b. *Mentalization*: Kelekatan yang kuat mendorong perkembangan kemampuan mentalisasi, yaitu kapasitas remaja untuk memahami status mental diri sendiri dan orang lain (Gambin et al., 2021). Hal ini memungkinkan remaja untuk lebih fleksibel dalam menyesuaikan respons emosional mereka terhadap tuntutan situasi sosial.
 - c. Pelatihan emosi: Cara ibu merespons ekspresi emosi anak dengan memberikan label dan memvalidasi emosi yang dirasakan anak remaja serta membantu mencari solusi, dapat meningkatkan kecerdasan emosional dan kemampuan kontrol diri anak (Soydan & Akalin, 2023).
 4. Karakteristik dan Sumber Daya Internal Remaja.
Komponen psikologis dan biologis di dalam diri remaja sangat menentukan bagaimana mereka merespons tekanan akibat disrupsi keluarga.
 - a. *Self-compassion* (welas asih diri): Remaja yang memiliki *self-compassion* lebih baik cenderung mampu memperlakukan dirinya secara positif ketika menghadapi kesulitan, sehingga dapat mendukung kemampuan dalam mengelola respons emosional secara lebih adaptif. *Self-compassion* berkaitan dengan regulasi emosi pada remaja dan dapat menjadi salah satu sumber daya psikologis dalam menghadapi pengalaman emosional yang tidak menyenangkan (Octasya & Antika, 2023). Kesadaran bahwa penderitaan, kegagalan, dan ketidaksempurnaan adalah pengalaman universal yang dialami oleh semua manusia membantu mereka merasa tidak sendirian dalam menghadapi penderitaan akibat perceraian orang tua.
 - b. *Ego strength* dan resiliensi: Ketahanan mental dan kemampuan untuk "bangkit kembali" dari peristiwa traumatis berhubungan langsung dengan penguasaan regulasi emosi (Bunga et al., 2024; Sia & Aneesh, 2024). Teknik penguatan kekuatan ego (*ego strength*) terbukti membantu remaja mengenali emosi dan mengelola stres secara mandiri meskipun tanpa kehadiran figur ayah (Imaniar et al., 2025).
 - c. Pematangan biologis: Masa remaja melibatkan sinkronisasi antara sistem limbik yang responsif terhadap emosi dan korteks prefrontal yang bertanggung jawab atas kontrol kognitif. Ketidakseimbangan sementara pada sistem ini membuat remaja lebih rentan terhadap fluktuasi emosi intens (Khairunnisa & Boediman, 2024).
 5. Dukungan Sosial dan Konteks Lingkungan
Lingkungan di luar rumah memberikan kontribusi tambahan dalam menjaga kesejahteraan psikologis remaja.
 - a. Dukungan teman sebaya: adanya dukungan dari sebaya menjadi mekanisme koping yang efektif ketika dukungan emosional dari keluarga berkurang. Teman sebaya sering menjadi "keluarga kedua" tempat remaja mencari validasi sosial (Alysia & Laksmiwati, 2024).
 - b. Iklim sekolah: Sekolah yang memberikan suasana aman, empatik, dan inklusif mendukung ketahanan emosional siswa yang berasal dari keluarga *broken home* (Azka et al., 2025; Irbathy et al., 2025).

Stigma dan persepsi sosial: Perubahan kondisi keluarga akibat perceraian dapat memengaruhi penerimaan diri remaja, terutama ketika remaja menghadapi perasaan negatif terhadap kondisi keluarganya dan kekhawatiran terhadap penilaian lingkungan. Dukungan sosial dari ibu, teman, dan orang-orang terdekat dapat membantu remaja membangun penerimaan diri dan menghadapi perubahan kondisi keluarga secara lebih adaptif (Alysia &



Laksmiwati, 2024; Annisa et al., 2024). Faktor-faktor regulasi emosi yang ditelaah berdasarkan 16 artikel dalam tinjauan pustaka sistematik ini disajikan pada Gambar 2.



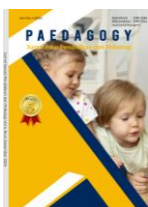
Gambar 2. Faktor Regulasi Emosi yang ditelaah dari 16 Artikel

Kualitas Bukti dan Risiko bias

Penilaian kualitas yang telah dilakukan pada artikel-artikel ini menunjukkan tingkat temuan yang cukup moderat hingga tinggi, namun tidak terlepas dari bias. Mayoritas studi kuantitatif yang ada menggunakan desain *cross-sectional* sehingga membatasi hasil kajian. Sementara itu, kajian kualitatif fenomenologis yang ada cukup banyak menghasilkan data yang mendalam mengenai pengalaman subjektif remaja, tetapi keterbatasan hasil sampel membuat hasil penelitian tersebut sulit digeneralisasi.

Temuan Komparatif

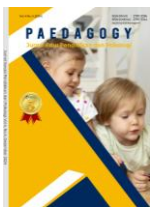
Tinjauan literatur ini mengidentifikasi mekanisme psikologis yang memengaruhi kemampuan regulasi emosi pada remaja yang dibesarkan oleh ibu *single parent*. Berbagai penelitian secara konsisten menjelaskan bahwa keberfungsian keluarga, yang ditandai dengan peran dan kontrol perilaku ibu yang jelas, dapat menjadi faktor penentu bagi stabilitas emosi remaja. Selanjutnya, pola interaksi antara ibu dan anak sangat berkaitan dengan strategi regulasi emosi itu sendiri. Remaja yang tumbuh dalam lingkungan yang suportif cenderung menggunakan strategi *cognitive reappraisal* yang dapat meningkatkan resiliensi. Sebaliknya, remaja yang tumbuh dalam lingkungan yang kaku atau kurang komunikasi cenderung



melakukan *expressive suppression* (penekanan emosi) yang dapat menimbulkan gejala depresi. Selain itu, faktor internal seperti welas asih diri (*self-compassion*) dan kekuatan ego (*ego strength*) menjadi bagian penting dalam memoderasi dampak hilangnya sosok ayah. Temuan komparatif mengenai regulasi emosi pada remaja dengan ibu tunggal berdasarkan hasil tinjauan dan perbandingan dengan literatur serta teori terkait disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Temuan Komparatif Regulasi Emosi pada Remaja dengan Ibu Tunggal

Aspek	Temuan dari Tinjauan Saat Ini	Perbandingan Literatur/ Teori Dasar	Analisis Komparatif
Pemicu Disrupsi Emosional	Beban peran ganda ibu, konflik pasca-perceraian, dan iklim emosional rumah yang negatif memicu agresi serta depresi pada remaja.	<i>Family System Theory</i> : retaknya struktur keluarga melemahkan dukungan instrumental dan menghambat otonomi yang sehat.	Selaras: masalah perilaku dan disregulasi emosi pada remaja adalah manifestasi langsung dari beban (strain) struktural keluarga yang pincang.
Mekanisme Mediasi (Regulasi Emosi)	Penilaian ulang kognitif (<i>reappraisal</i>) mencegah depresi, sementara penekanan ekspresi (<i>suppression</i>) memperburuk kesehatan mental.	<i>Gross's Emotion Regulation Theory</i> : Strategi modifikasi kognisi dari dalam diri lebih adaptif dibandingkan menghindari atau menyembunyikan emosi.	Konsisten: Bentuk koping emosi menentukan apakah krisis perpisahan orang tua berujung pada depresi atau kematangan psikologis.
Faktor Protektif (Moderator)	Komunikasi ibu-anak yang suportif, <i>self-compassion</i> , kontrol perilaku ibu yang wajar, dan dukungan teman sebaya.	<i>Attachment Theory</i> (Bowlby): Kelekatan yang aman dengan figur pengasuh utama (ibu) memberikan fondasi bagi rasa percaya diri di masa krisis.	Konsisten: Praktik manajemen keluarga dan kelekatan yang kuat dengan ibu tunggal terbukti ampuh mengompensasi hilangnya sosok ayah.
Dampak Intervensi	Intervensi <i>Cognitive-Behavioral</i> (CBT), teknik <i>ego strength</i> , dan terapi pemaafan efektif mereduksi amarah remaja akibat <i>broken home</i>	Efikasi Psikoterapi: Modifikasi kognitif mampu merestrukturisasi trauma pasca-perceraian menjadi narasi hidup yang positif	Selaras: Intervensi yang terstruktur berhasil memulihkan identitas diri dan menurunkan kecemasan remaja.



Berdasarkan Tabel 4, regulasi emosi pada remaja dengan ibu tunggal dipengaruhi oleh berbagai faktor yang berkaitan dengan kondisi keluarga, strategi regulasi emosi, dan dukungan sosial. Temuan menunjukkan bahwa konflik keluarga dan iklim emosional yang negatif dapat menjadi pemicu disrupsi emosional, sedangkan strategi seperti *reappraisal*, komunikasi ibu-anak yang suportif, *self-compassion*, dan dukungan teman sebaya dapat berperan sebagai faktor protektif. Selain itu, intervensi psikologis seperti *Cognitive-Behavioral Therapy* (CBT), teknik *ego strength*, dan terapi pemaafan menunjukkan potensi dalam membantu remaja mengelola emosi dan menghadapi dampak psikologis akibat kondisi keluarga.

Pembahasan

Pembahasan mengenai disregulasi emosi pada remaja dari keluarga *broken home* sering kali berfokus pada hilangnya stabilitas setelah terjadinya disrupsi struktur keluarga. Retaknya fondasi keluarga dapat membuat remaja kehilangan rasa aman, sehingga memunculkan kecemasan, kemarahan yang tidak tersalurkan, serta kebingungan identitas. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa perubahan struktur keluarga berpotensi menimbulkan tekanan psikologis pada remaja, khususnya ketika mereka harus menyesuaikan diri dengan perubahan peran, pola interaksi, dan dinamika hubungan dalam keluarga. Remaja yang menghadapi perceraian orang tua dapat mengalami frustrasi pada tahap awal dan memerlukan proses penyesuaian untuk menerima perubahan kondisi keluarga serta membangun kembali keseimbangan dalam kehidupan sehari-hari (Alfaruqi & Laksmawati, 2023; Annisa et al., 2024; Xavier et al., 2024).

Sebagai bentuk mekanisme pertahanan diri, remaja yang memiliki keterbatasan komunikasi dengan ibu cenderung menekan emosi mereka (*expressive suppression*). Namun, berbagai penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan memendam emosi secara berlebihan berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis dan menjadi salah satu faktor yang meningkatkan risiko munculnya gejala depresi (Damayanti et al., 2023; Ogbaselase et al., 2022; Rania & Roswiyani, 2023). Dalam banyak kasus, remaja membatasi ekspresi emosinya untuk menghindari penambahan beban bagi ibu, padahal kondisi tersebut justru dapat memperbesar tekanan psikologis yang mereka alami apabila berlangsung dalam jangka panjang (Rania & Roswiyani, 2023).

Meskipun terdapat stigma yang mengaitkan keluarga tunggal dengan perilaku maladaptif pada anak, studi terbaru menunjukkan hasil yang berbeda. Ketidadaan sosok ayah (*fatherless*) tidak selalu berdampak negatif apabila ibu sebagai orang tua tunggal mampu mempertahankan keberfungsian keluarga (*family functioning*) secara optimal. Konsistensi dalam kontrol perilaku serta kejelasan peran di dalam rumah tangga memberikan kontribusi signifikan terhadap perkembangan regulasi emosi remaja (Widyaswara et al., 2022). Selain itu, penerapan pola asuh demokratis yang memadukan batasan yang wajar dengan kehangatan afeksi memungkinkan remaja mengembangkan keterampilan negosiasi, manajemen frustrasi, serta resiliensi kognitif yang lebih baik (Ali et al., 2024; Azka et al., 2025; Irbathy et al., 2025). Relasi ibu dan anak yang dibangun melalui kemampuan mentalisasi serta kelekatan yang aman (*secure attachment*) juga mendorong penggunaan strategi *cognitive reappraisal* yang lebih adaptif dalam menghadapi tekanan emosional (Gambin et al., 2021; Ratliff et al., 2023).

Selain faktor pengasuhan, faktor internal dalam diri remaja juga memainkan peran penting. Studi mengenai resiliensi menunjukkan bahwa remaja yang dibesarkan oleh ibu tunggal cenderung mengembangkan rasa tanggung jawab yang lebih tinggi serta mampu mentransformasikan pengalaman sulit menjadi pembelajaran hidup yang bermakna (Hapsari &



Anggara, 2025). Kemampuan *self-compassion* dan *ego strength* membantu remaja menerima kondisi keluarga yang dialami serta memandang pengalaman perceraian sebagai bagian dari realitas kehidupan yang dapat dihadapi secara adaptif (Imaniar et al., 2025). Selain itu, dukungan dari teman sebaya maupun lingkungan sekolah juga berperan sebagai faktor eksternal yang membantu menjaga kestabilan afektif ketika dukungan internal keluarga tidak sepenuhnya tersedia (Sia & Aneesh, 2024).

Secara keseluruhan, tantangan emosional yang dihadapi oleh remaja dengan ibu *single parent* merupakan kondisi nyata yang dapat diminimalkan melalui pendekatan yang tepat. Kajian ini menekankan pentingnya bagi praktisi pendidikan dan kesehatan mental untuk menghindari pelabelan negatif terhadap anak dari keluarga *broken home*. Sebaliknya, diperlukan intervensi psikologis yang bersifat preventif maupun kuratif secara tepat sasaran, seperti *Gratitude Cognitive Behavioral Therapy*, terapi pemaafan, maupun terapi filial (Effendi et al., 2025). Intervensi tersebut tidak hanya bertujuan memperkuat kapasitas regulasi emosi remaja, tetapi juga memberdayakan ibu tunggal agar mampu menciptakan pola komunikasi keluarga yang inklusif, suportif, serta penuh empati meskipun berada dalam situasi yang penuh keterbatasan.

KESIMPULAN

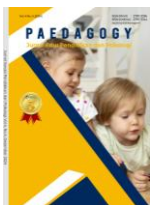
Perceraian dan pengasuhan oleh ibu tunggal membawa dinamika yang kompleks terhadap perkembangan sosioemosional remaja, membuat mereka lebih rentan mengalami disregulasi emosi dan gejala depresi akibat hilangnya stabilitas keluarga. Namun, tinjauan ini membuktikan bahwa regulasi emosi dan resiliensi remaja tetap dapat terbentuk dengan tangguh apabila ibu tunggal mampu menciptakan keberfungsian keluarga yang adaptif, khususnya melalui pola asuh demokratis, kejelasan peran, dan kelekatan yang aman. Kemampuan menggunakan strategi *cognitive reappraisal* bertindak sebagai mediator vital yang melindungi remaja dari dampak negatif perceraian, dibarengi dengan faktor protektif internal seperti *self-compassion* dan kekuatan ego.

Saran bagi praktisi psikologi, sekolah, dan pembuat kebijakan adalah merancang program intervensi berbasis komunitas seperti terapi pemaafan dan pelatihan regulasi emosi yang menargetkan remaja *broken home*, serta memberikan psikoedukasi keterampilan parenting khusus bagi ibu tunggal. Program tersebut dapat disesuaikan dengan kebutuhan remaja dan kondisi keluarga agar dukungan yang diberikan lebih relevan dan berkelanjutan. Bagi penelitian selanjutnya, disarankan untuk mengadopsi desain studi longitudinal guna melacak evolusi kematangan emosi remaja *single parent* dari waktu ke waktu secara lebih presisi.

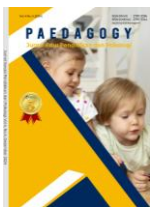
DAFTAR PUSTAKA

- Alfaruqi, M. M. D., & Laksmawati, H. (2023). Penyesuaian diri pada remaja pasca perceraian orang tua. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(3), 511–530. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/54362>
- Ali, A. L., Javaid, Z. K., Mahmood, K., & Batool, A. (2024). Perceived parenting styles in relation with coping strategies among the children of single parents in Pakistan. *Journal of Health and Rehabilitation Research*, 4(1), 1773–1781. <https://doi.org/10.61919/jhrr.v4i1.721>





- Alysia, N., & Laksmiwati, H. (2024). Gambaran penerimaan diri remaja yang mengalami perceraian orang tua. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(1), 121–135. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/60951>
- Ananda, S. W., & Satwika, Y. W. (2022). Hubungan antara kelekatan orang tua dengan kecerdasan emosional pada remaja. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(4), 233–242. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/46800>
- Annisa, S. W., Salsabila, A. A., & Mahmud, A. M. (2024). Perkembangan emosional remaja broken home. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora*, 4(1), 709–726. <https://al-haramjournal.co.id/index.php/PESHUM/article/view/6768>
- Azka, M., Shanie, A., Abdillah, N. R., Alawiyah, A., Sayifullah, M. F., & Ainurrohima, A. (2025). Perkembangan keterampilan sosial anak dalam keluarga *single parent*. *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 2(12), 201–206. <https://ojs.darulhuda.or.id/index.php/Socius/article/view/1646>
- Baiduri, B. N., & Widyorini, E. (2023). Regulasi emosi sebagai mediator antara *insecure attachment* dan perilaku agresif pada remaja. *Jurnal Psikologi*, 19(1), 57–66. <https://doi.org/10.24014/jp.v19i1.20065>
- Bunga, A. O., Evanytha, & Akhyar, M. (2024). Hubungan regulasi emosi dengan resiliensi pada emerging adulthood yang mengalami *broken home*. Dalam *Prosiding Seminar Nasional 2024 Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta* (pp. 239–246). Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta. <https://ejurnal.mercubuana-yogya.ac.id/index.php/SEMNASPSI/article/view/4141>
- Chiang, S.-C., Bai, S., Mak, H. W., & Fosco, G. M. (2024). Dynamic characteristics of parent–adolescent closeness: Predicting adolescent emotion dysregulation. *Family Process*, 63(4), 2243–2257. <https://doi.org/10.1111/famp.12978>
- Criss, M. M., Cui, L., Wood, E. E., & Morris, A. S. (2021). Associations between emotion regulation and adolescent adjustment difficulties: Moderating effects of parents and peers. *Journal of Child & Family Studies*, 30, 1979–1989. <https://doi.org/10.1007/s10826-021-01972-w>
- Damayanti, D., Rahmawati, R., & Khairun, D. Y. (2023). The adolescent emotional regulation with a single parent and its implication on family education. *Jurnal Pendidikan Indonesia Gemilang*, 3(1), 62–67. <https://doi.org/10.53889/jpig.v3i1.190>
- Dorfman, T. L., Archibald, M., Haykowsky, M., & Scott, S. D. (2023). An examination of the psychosocial consequences experienced by children and adolescents living with congenital heart disease and their primary caregivers: A scoping review protocol. *Systematic Reviews*, 12, Article 90. <https://doi.org/10.1186/s13643-023-02249-7>
- Eder, A. B. (2023). A perceptual control theory of emotional action. *Cognition and Emotion*, 37(7), 1167–1184. <https://doi.org/10.1080/02699931.2023.2265234>
- Effendi, N. P., Rahman, A., & Afifah, L. K. N. (2025). Intervensi psikologis pada remaja pasca konflik orang tua dan perceraian. *Jurnal Sosial Humaniora*, 2(1), 50–57. <https://doi.org/10.70214/6qn6db56>
- Fernandes, B., Wright, M., & Essau, C. A. (2023). The role of emotion regulation and executive functioning in the intervention outcome of children with emotional and behavioural problems. *Children*, 10(1), Article 139. <https://doi.org/10.3390/children10010139>
- Gambin, M., Woźniak-Prus, M., Konecka, A., & Sharp, C. (2021). Relations between attachment to mother and father, mentalizing abilities and emotion regulation in



- adolescents. *European Journal of Developmental Psychology*, 18(1), 18–37. <https://doi.org/10.1080/17405629.2020.1736030>
- Hapsari, L. A., & Anggara, O. F. (2025). Makna resiliensi remaja akhir yang dibesarkan oleh single mother. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 12(2), 774–783. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/70281>
- Imaniar, A., Salsabila, K., Lathifah, N., Ratnadillah, Y., & Afridah, M. (2025). Peran teknik *ego strength* dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi anak *fatherless*. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 5(1), 5286–5294. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/17273>
- Irbathy, S. A., Fahma, N., Albany, S. S., Suparmun, A. C. A., Nurshanti, Y., & Masruroh, A. (2025). Parenting style and emotional resilience: The role of democratic parenting in single-parent families. *COUNS-EDU: The International Journal of Counseling and Education*, 10(2), 1–8. <https://doi.org/10.23916/00202501050820>
- Khairunnisa, R. F., & Boediman, L. M. (2024). Dampak pelatihan regulasi emosi menggunakan pendekatan terapi kognitif perilaku terhadap tingkat kecemasan pada remaja. *Jurnal Diversita*, 10(2), 190–201. <https://doi.org/10.31289/diversita.v10i2.12866>
- Nabilah, S. M., & Hadiyati, F. N. R. (2022). Hubungan antara kelekatan pada ibu dan regulasi emosi remaja pada siswa kelas X dan XI SMA boarding school. *Jurnal EMPATI*, 10(5), 305–309. <https://doi.org/10.14710/empati.2021.32931>
- Octasya, T., & Antika, E. R. (2023). Pengaruh self-compassion terhadap regulasi emosi siswa SMP Negeri Kecamatan Semarang Timur ditinjau dari gender. *Quanta: Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan*, 7(3), 99–107. <https://doi.org/10.22460/quanta.v7i3.3918>
- Ogbaselase, F. A., Mancini, K. J., & Luebbe, A. M. (2022). Indirect effect of family climate on adolescent depression through emotion regulatory processes. *Emotion*, 22(5), 1017–1029. <https://dx.doi.org/10.1037/emo0000899>
- Rania, C. F. P., & Roswiyani. (2023). Hubungan regulasi emosi dengan gejala depresi pada remaja SMA yang memiliki orang tua bercerai. *Jurnal Syntax Admiration*, 4(12), 2505–2515. <https://doi.org/10.46799/jsa.v4i12.951>
- Ratliff, E. L., Morris, A. S., Cui, L., Jespersen, J. E., Silk, J. S., & Criss, M. M. (2023). Supportive parent-adolescent relationships as a foundation for adolescent emotion regulation and adjustment. *Frontiers in Psychology*, 14, Article 1193449. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1193449>
- Sari, F. A., Noni, N., & Adri, Z. (2024). Gambaran penerimaan diri remaja korban perceraian. *Jurnal EMPATI*, 13(3), 67–73. <https://doi.org/10.14710/empati.2024.42478>
- Sia, S. K., & Aneesh, A. (2024). Single-parent adolescents' resilience and psychological well-being: The role of social competence and emotion regulation. *Journal of Indian Association for Child and Adolescent Mental Health*, 20(3), 205–211. <https://doi.org/10.1177/09731342241239441>
- Soydan, S. B., & Akalin, N. (2023). Emotional regulation and aggression in children: The regulatory role of Turkish mothers' emotion socialization reactions. *Family Relations*, 72(4), 1709–1724. <https://doi.org/10.1111/fare.12785>
- Su, E. H. C., & Chen, C. H. (2025). What are the influential factors for emotional regulation? A latent profile analysis based on PISA 2022 Taiwan data. *Humanities and Social Sciences Communications*, 12, Article 1154. <https://doi.org/10.1057/s41599-025-05179-y>



PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi

Vol. 6, No. 3, Juli-September 2026

e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336

Online Journal System : <https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy>



Jurnal P4I

- Widyaswara, W. E., Latipun, L., & Syakarofath, N. A. (2022). Memotret peran keberfungsian keluarga terhadap regulasi emosi remaja yang diasuh oleh ibu tunggal. *Gadjah Mada Journal of Psychology*, 8(2), 165–177. <https://doi.org/10.22146/gamajop.68791>
- Xavier, M. O., Tovo-Rodrigues, L., Santos, I. S., Murray, J., Maruyama, J. M., & Matijasevich, A. (2024). Harsh parenting trajectories from childhood through adolescence and socioemotional competences at age 18: 2004 Pelotas Birth Cohort Study. *Journal of Affective Disorders*, 366, 434–444. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.08.112>
- Zain, A. D. D., Shaliha, I. P., Amalia, S., & Aprillia, M. D. (2025). Pengaruh dukungan sosial terhadap regulasi emosi remaja dengan orang tua bercerai. *Jurnal Psikologi TALENTA*, 11(1), 92–104. <https://ojs.unm.ac.id/talenta/article/view/72950>

