

ABSTRACT

Name : Puji Safitri
Study/Faculty : *Islamic Psychology/Psychology*
Title : *Emotional Regulation on A Single Mother Is the backbone Of the Family At Subdistrict Seberang Ulu II Palembang City*

This study aims to determine the emotional regulation in single mother and factors affecting a emotional regulation on a single mother is the backbone of the family at subdistrict seberang ulu II Palembang City. This study used qualitative research methods with a narative approaches. The subjects in this study were selected through purposive sampling techniques of 3 women who are single mother. The data collection methods used were interviews, observation and documentation. Based on the research results, it can be concluded that the three subjects have their own way of regulating their emotions. It can be seen from the three subjects that when they feel negative emotions such as sadness, anger and disappointment, they will vent it by doing positive things and doing things they like. As for the social environment that views the status of widow in a negative light, the three subjects responded by being indifferent and indifferent to what other people said and not responding too much to it. The three subjects have accepted their current living conditions and feel happy living with their children. The factors that influence emotional regulation are obtained from the results of research on the three subjects, such as: community environment, God's role in the subject's life, the subject's ability to adapt after being left by her husband, subject challenges at age and subject figure for his children.

KeyWords : Emotion regulation, single mother

INTISARI

Nama : Puji Safitri
Program Studi/Fakultas : Psikologi Islam/Psikologi
Judul : Regulasi Emosi Pada Single Mother Yang Menjadi Tulang Punggung Keluarga di Kecamatan Seberang Ulu II Kota Palembang

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui regulasi emosi pada *single mother* dan faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi regulasi emosi pada *single mother* yang menjadi tulang punggung keluarga di Kecamatan Seberang Ulu II Kota Palembang. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan naratif. Subjek dalam penelitian ini dipilih melalui teknik purposive sampling yang berjumlah 3 orang wanita yang berstatus *single mother*. Metode pengumpulan data yang digunakan yaitu wawancara, observasi, dan dokumentasi. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ketiga subjek memiliki caranya tersendiri dalam meregulasikan emosinya. Terlihat dari ketiga subjek ketika sedang merasakan emosi negatif seperti sedih, marah, dan kecewa maka akan melampiaskannya dengan melakukan hal-hal yang positif dan melakukan hal-hal yang disukai. Adapun pada lingkungan masyarakat yang menganggap status janda dengan pandangan negatif, ketiga subjek meresponnya dengan bersikap cuek dan masa bodo terhadap omongan orang lain dan tidak terlalu menanggapi. Ketiga subjek sudah menerima kondisi kehidupan yang sekarang dan merasa bahagia hidup bersama anak-anaknya. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi yang didapat dari hasil penelitian ketiga subjek seperti lingkungan masyarakat, peran Tuhan dalam hidup subjek, kemampuan beradaptasi subjek pasca di tinggal suami, tantangan subjek pada usia sekarang dan sosok subjek bagi anak-anaknya.

Kata Kunci : Regulasi emosi, *single mother*