

# Resilience Profile of Students with Single Parents

Nurhayati<sup>1</sup>, Rici Kardo<sup>2</sup>, Rahmawati Wae<sup>3</sup>

Universitas PGRI Sumatera Barat<sup>1,2,3</sup>

\*E-mail: [nurh92566@gmail.com](mailto:nurh92566@gmail.com)

## Abstract

This research is motivated by students who often appear gloomy and lack interaction with their peers, as these students are sensitive to their family's financial problems. This study aims to describe the resilience profile of students with single parents as seen from: 1) the ability to control emotions, 2) the ability to bounce back from problems, and 3) independence and decision-making skills. The type of this research is descriptive quantitative. The population of this study consists of 30 respondents. The sampling technique used is purposive sampling with a sample size of 30 respondents. The instrument used in this study is a questionnaire. The data analysis in this study is in percentage. The results of this study show: 1) The ability to control emotions in students with single parents at SMA Negeri 13 Padang is in the very high category. 2) The ability to bounce back from problems in students with single parents at SMA Negeri 13 Padang is in the very high category. 3) Independence and decision-making ability in students with single parents at SMA Negeri 13 Padang is in the very high category. Therefore, it is recommended for guidance counselors to utilize various innovative and interactive educational media, such as short videos and role-playing, to develop students' resilience.

**Keywords:** Resiliensi, Orang Tua Tunggal



Licensees may copy, distribute, display and perform the work and make derivative works and remixes based on it only if they give the author or licensor the credits ([attribution](#)) in the manner specified by these. Licensees may copy, distribute, display, and perform the work and make derivative works and remixes based on it only for [non-commercial](#) purposes.

## Pendahuluan

Keluarga merupakan hasil dari ikatan pernikahan, hubungan darah, maupun proses adopsi yang telah dilakukan oleh beberapa individu sehingga membentuk kelompok yang didasari oleh rasa sayang dan peduli antar sesamanya. Menurut Ramdani dkk, (2023:12) Keluarga adalah ikatan atau satu kesatuan yang terikat oleh hubungan darah antara satu dengan yang lainnya dan terdiri dari suami, istri dan anak. Keluarga tidak hanya sebuah wadah tempat berkumpulnya ayah, ibu, dan anak. Sebuah keluarga sesungguhnya lebih dari itu. Keluarga merupakan tempat ternyaman bagi anak. Berawal dari keluarga segala sesuatu berkembang. Kemampuan untuk bersosialisasi, mengaktualisasikan diri, dan berpendapat Puspytasari, (2022:1).

Namun, tidak semua anak memiliki kesempatan untuk tumbuh dan berkembang dalam lingkungan keluarga yang utuh. Suatu keluarga yang sebelumnya adalah keluarga utuh akan berubah menjadi tidak utuh diakibatkan adanya berpisah antar kedua orang tua, baik karena meninggal dunia, perceraian, bencana alam, maupun peperangan sehingga salah satu orang tua harus menjalankan perannya sebagai orang tua tunggal, yang biasa disebut sebagai *single parent*. Banyak anak yang mengalami kesulitan karena orang tua mereka bercerai, meninggal, atau memiliki masalah lain yang menyebabkan mereka tidak dapat memenuhi peran sebagai orang tua. Anak-anak yang mengalami situasi ini sering kali menghadapi kesulitan dalam perkembangan emosional, sosial, dan akademik. Anak yang tumbuh dengan satu orang tua cenderung memiliki perilaku yang kurang baik, jika dibandingkan dengan anak yang tumbuh dengan kedua orang tua utuh. Hal ini terjadi karena anak

yang hidup dengan orang tua tunggal akibat kematian atau perceraian tumbuh dengan perasaan sedih, marah, merasa kehilangan, serta kebingungan.

Menurut Grotberg (Putu dkk., 2024:3) menjelaskan bahwa resiliensi merupakan kemampuan individu memungkinkan individu untuk menghadapi, mencegah, meminimalkan, bahkan dapat menghilangkan berbagai dampak yang bersifat merugikan dari kondisi yang kurang menyenangkan, atau bahkan mengubah kondisi kehidupan yang memilukan menjadi suatu hal yang wajar untuk diatasi yang harus dimiliki oleh suatu individu, kelompok, bahkan masyarakat. Menurut Reivich resiliensi adalah kemampuan yang dimiliki individu untuk beradaptasi pada kondisi terpuruk seperti kegagalan. Resiliensi dapat di katakan kemampuan individu untuk beradaptasi walau berada dalam keadaan yang sulit sehingga ia dapat bangkit dari keterpurukan dan melanjutkan hidup. Dengan meningkatkan resiliensi, manusia dapat mengembangkan keterampilan hidup seperti bagaimana berkomunikasi, kemampuan yang realistik dalam membuat rencana hidup dan mampu mengambil langkah yang tepat bagi hidupnya, Fernanda Rojas (Ulfa, 2023:54). Resiliensi lebih dari sekedar kemampuan untuk bertahan (*surive*), karena resiliensi memungkinkan seseorang untuk sembuh dari luka menyakitkan, mengendalikan kehidupannya dan melanjutkan hidupnya dengan penuh cinta dan kasih sayang.

Resiliensi Menurut Reivich & Shatte (Irfani dkk., 2025:128) resiliensi merupakan kemampuan untuk melewati dan menyesuaikan diri dengan situasi yang sulit atau masalah yang timbul dalam kehidupan, tetap tegar dalam kondisi tertekan, dan bahkan menghadapi kesulitan atau trauma yang dialami dalam perjalanan hidupnya, orang tua yang memiliki resiliensi tinggi cenderung memiliki kompetensi personal yang baik, standar tinggi, kegigihan, percaya diri, toleran terhadap efek negatif, dan mampu menghadapi tekanan, memiliki kendali diri yang positif dan tingkat spiritualitas yang tinggi tentu penting untuk meningkatkan ketahanan keluarga melalui kegiatan positif agar dapat meningkatkan resiliensi.

Resiliensi dapat dikatakan sebagai sebuah kemampuan menghadapi tantangan dan mampu beradaptasi dengannya. Meningkatkan resiliensi adalah tugas yang penting, karena dapat memberikan pengalaman bagi individu dalam menghadapi tantangan dan kesulitan hidup. Dengan meningkatkan resiliensi, individu dapat mengembangkan keterampilan yang realistik dalam membuat rencana hidup dan mampu mengambil langkah yang tepat bagi hidupnya. Individu akan mengembangkan cara untuk mengubah keadaan yang penuh tekanan menjadi sebuah kesempatan untuk pengembangan Sallata dkk, (2023:1142)

Resiliensi terdiri dari tujuh aspek utama, menurut Reivich dan Shatte (Fajri dkk., 2025: 48): a. Regulasi emosi (*emotional regulation*), yaitu kemampuan untuk tetap tenang walaupun dalam situasi yang menekan. b. Pengendalian impuls (*impuls control*), yaitu kemampuan individu untuk dapat mengontrol keinginan, dorongan, dan tekanan yang muncul dari dalam diri sendiri. c. Optimisme (*optimism*), yaitu individu memiliki kemampuan untuk mengatasi musibah yang mungkin terjadi di masa depan. d. Kemampuan menganalisis masalah (*causal analysis*), yaitu kemampuan individu untuk mengidentifikasi sumber utama dari permasalahan yang dihadapi. e. Empati (*emphaty*), yaitu kemampuan individu untuk membaca tanda-tanda kondisi emosional dan psikologis orang lain. f. Efikasi diri (*Self Efficacy*), yaitu kemampuan individu dalam memecahkan masalah dan mencapai kesuksesan. g. Pencapaian (*reaching out*), yaitu kemampuan seseorang untuk mencapai keberhasilan. Resiliensi menjadi aspek penting sebagai kemampuan individu untuk dapat beradaptasi dan adaptif terhadap segala peristiwa yang terjadi dalam hidupnya.

Ciri-ciri individu yang memiliki resiliensi menurut Grotberg (Dewi dkk., 2004:104) mengatakan bahwa individu yang memiliki resiliensi (a) mempunyai kemampuan untuk mengendalikan perasaan dan dorongan dalam hati; (b) memiliki kemampuan untuk dapat bangkit dari permasalahan dan berusaha untuk mengatasinya; (c) mandiri dan dapat mengambil keputusan berdasarkan pemikiran serta inisiatif sendiri dan memiliki empati dan sikap kepedulian yang tinggi terhadap sesama.

Menurut Reivich (Dewi dk., 2004:104), menambahkan bahwa individu yang resiliensi (a) mampu mengatasi stress; (b) bersikap realistik serta optimistik dalam mengatasi masalah; (c) mampu

mengekspresikan pikiran dan perasaan mereka dengan nyaman. Menurut Bernard seseorang yang resilien memiliki empat sifat umum yaitu; (a) *Social competence* (kompetensi sosial); kemampuan untuk memunculkan respons yang positif dari orang lain, dalam artian mengadakan hubungan-hubungan yang positif dengan orang dewasa dan teman sebaya; (b) *Problem-solving skills/metacognition* (keterampilan pemecahan masalah/ metakognitif): perencanaan yang memudahkan untuk mengendalikan diri sendiri dan memanfaatkan akal sehatnya untuk mencari bantuan dari orang lain; (c) *Autonomy* (otonomi): suatu kesadaran tentang identitas diri sendiri dan kemampuan untuk bertindak secara independen serta melakukan pengontrolan terhadap lingkungan; (d) *A sense of purpose and future* (Kesadaran akan tujuan dan masa depan): kesadaran akan tujuan-tujuan, aspirasi pendidikan, ketekunan (*persistence*), pengharapan dan kesadaran akan suatu masa depan yang cemerlang (*bright*) (Desmita 2014:202).

Orang tua tunggal atau *single parent* adalah keluarga di mana orang tua membesarkan anak-anaknya tanpa kehadiran, dukungan, atau tanggung jawab pasangan hidup dan hanya ada satu orang tua dengan anak tersebut dalam satu struktur di dalam rumah, Putri dkk, (2022:46). Menurut Hurlock pengertian *single parent* merupakan orangtua yang sudah menduda atau menjanda baik bapak atau ibunya, melakukan tanggung jawab untuk menghidupi anak-anak setelah ditinggal pasangannya, baik perceraian, kematian atau kelahiran anak diluar nikah, Nugrahani dk., (2022:41)

Surya Kusuma memaparkan orang tua tunggal (*single parent*) adalah istilah yang sudah sangat akrab bagi sebagian orang, secara sederhana orang tua tunggal (*single parent*) adalah orang tua tunggal yang berperan ganda dalam membesarkan seorang anak. Bisa berperan sebagai ayah sekaligus sebagai ibu Sundari, (2023:85). Gunawan, 2018 mengemukakan bahwa orang tua tunggal ialah seseorang yang kehilangan pasangannya ataupun berpisah baik itu ayah atau ibu yang melakukan peran sebagai orang tua seorang diri Ramadhani dkk., (2024:15). *Single parent* adalah orang tua tunggal yang mengasuh dan membesarkan anak sendiri, tanpa bantuan pasangan, orang tua tunggal (*single parent*) memiliki kewajiban yang besar dalam mengasuh dan mengatur kehidupan keluarganya Priscilia, (2023:20).

Observasi awal peneliti menunjukkan Adanya peserta didik yang terlihat murung, adanya peserta didik yang kurang berintegrasi, adanya peserta didik yang sensitif dengan masalah keuangan, adanya peserta didik yang merasa berbeda dari teman-teman yang memiliki orang tua lengkap, adanya peserta didik yang menunjukkan tingkah laku agresif seperti berkelahi di lingkungan sekolah, adanya peserta didik yang melanggar aturan disiplin sekolah seperti merokok, adanya peserta didik yang sering terlambat dan tidak hadir datang ke sekolah, adanya peserta didik yang sering berkata kasar terhadap teman nya di sekolah.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK bahwa peserta didik dengan orang tua tunggal ini sering terlihat murung dan kurang berinteraksi dengan teman sebaya, peserta didik tersebut sensitif terhadap masalah keuangan keluarga, peserta didik juga berkesulitan dalam mengatur waktu belajar akibat tuntutan membantu orang tua di rumah, peserta didik yang merasa rendah diri tentang situasi keluarganya,

## Metode

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode deskriptif, untuk menggambarkan secara akurat, mendetail dan apa adanya mengenai profil resiliensi peserta didik dengan orang tua tunggal di SMA N 13 Padang. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik yang hanya dengan orang tua tunggal dengan jumlah 30 peserta didik. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode *purposive sampling*. Teknik analisis data yang digunakan adalah persentase untuk mengungkapkan aspek yang diteliti. Instrument penelitian berupa angket dengan skala *likert* lima poin yang disusun berdasarkan indikator variabel.

## Hasil dan Diskusi

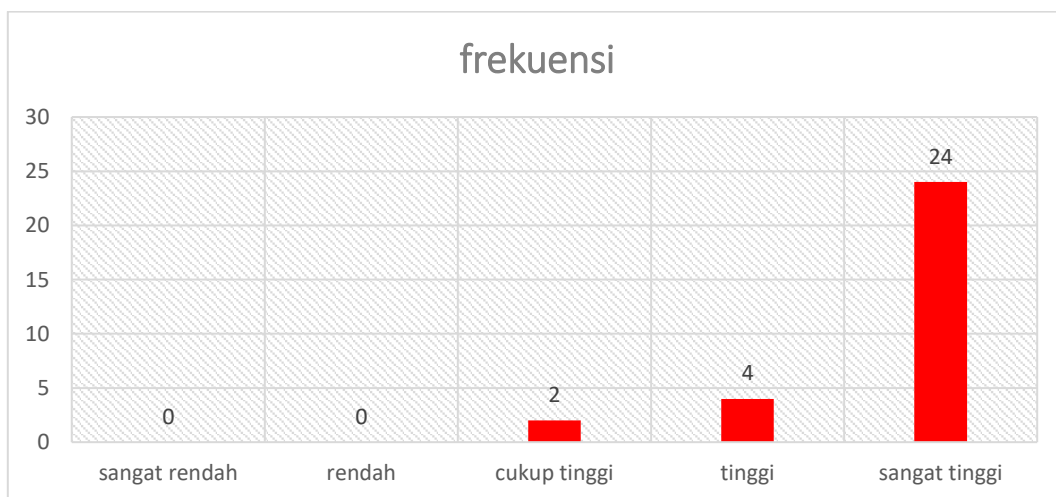
### 1. Hasil

Sesuai dengan variabel penelitian, dalam deskripsi data hasil penelitian ini dideskripsikan data tentang profil resiliensi peserta didik dengan orang tua tunggal. Berdasarkan data yang di peroleh dari penyerahan angket menggunakan item yang valid sebanyak 38 item pernyataan kepada 30 responden dengan 3 indikator, setiap item jawaban responden diberi skor 5 sampai 1 untuk pernyataan positif (+) dan 1 sampai 5 untuk pernyataan negatif (-). Berdasarkan jawaban responden maka di peroleh deskripsi mengenai gambaran profil resiliensi peserta didik dengan orang tua tunggal di SMA Negeri 13 Padang yaitu dapat dilihat dari tabel berikut:

Table 1.  
Distribusi Frekuensi dan Kategori Skor Variabel Resiliensi

Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
$\geq 158$	Sangat Tinggi	24	80%
128-157	Tinggi	4	14%
98-127	Cukup Tinggi	2	6%
68-97	Rendah	0	0%
$\leq 67$	Sangat Rendah	0	0%
Jumlah		30	100%

Pada tabel dapat dilihat Resiliensi peserta didik dengan orang tua tunggal terdapat 24 peserta didik dengan persentase 80% berada pada kategori sangat tinggi, sebanyak 4 peserta didik dengan persentase 14% berada pada kategori tinggi, sebanyak 2 peserta didik dengan persentase 6% berada pada kategori cukup tinggi, sebanyak 0 peserta didik dengan persentase 0% berada pada kategori rendah, kemudian 0 peserta didik dengan persentase 0% yang berada pada kategori sangat rendah.



Gambar 1. Distribusi frekuensi gambaran Resiliensi peserta didik dengan orang tua tunggal

Resiliensi peserta didik dengan orang tua tunggal di SMA Negeri 13 Padang berada pada kategori sangat tinggi dengan persentase 80%. Artinya Sebagian besar Resiliensi peserta didik dengan orang tua tunggal sangat tinggi.

**a. Deskripsi gambaran profil resiliensi peserta didik dengan orang tua tunggal di SMA negeri 13 padang dilihat dari indikator kemampuan untuk mengendalikan emosi**

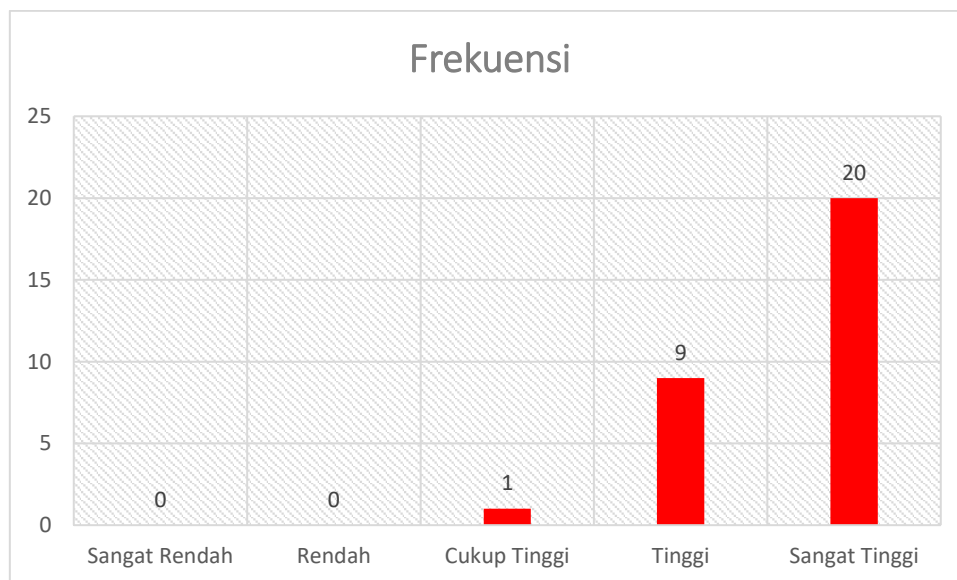
Sesuai dengan variable penelitian, deskripsi data hasil penelitian ini dideskripsikan tentang profil resiliensi peserta didik dengan orang tua tunggal yang di lihat dari indikator kemampuan untuk mengendalikan perasaan dengan menggunakan item yang valid sebanyak 15 item. Setiap item jawaban responden diberi skor 1 sampai 5 untuk pernyataan positif (+) dan 5 sampai 1 untuk item pernyataan negatif (-). Berdasarkan responden maka deskripsi kemampuan untuk mengendalikan emosi peserta didik dilihat dari tabel berikut:

Tabel 2.

Distribusi Frekuensi dan Kategori skor Resiliensi peserta Didik dilihat Dari Kemampuan untuk Mengendalikan Perasaan

Interval	Klasifikasi	Frekuensi	persentase
$\geq 63$	Sangat tinggi	20	67%
51-62	Tinggi	9	30%
39-50	Cukup Tinggi	1	3%
27-38	Rendah	0	0%
$\leq 26$	Sangat Rendah	0	0%
Jumlah		30	100%

Pada tabel dapat dilihat resiliensi peserta didik dilihat dari indikator kemampuan untuk mengendalikan perasaan terdapat 20 peserta didik dengan persentase 67% berada pada kategori sangat tinggi, sebanyak 9 peserta didik dengan persentase 30% berada pada kategori tinggi, sebanyak 1 peserta didik dengan persentase 3% berada pada kategori cukup tinggi, sebanyak 0 peserta didik dengan persentase 0% berada pada kategori rendah, kemudian 0 peserta didik dengan persentase 0% berada pada kategori sangat rendah. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada grafik berikut:



Gambar 2. Distribusi Frekuensi Gambaran Resiliensi Peserta Didik Dengan Orang Tua Tunggal

Jadi, resiliensi Peserta didik dengan orang tua tunggal di SMA negeri 13 padang berada pada kategori sangat tinggi dengan persentase 60%. Dapat disimpulkan Sebagian besar peserta didik memiliki kemampuan untuk mengendalikan perasaan sangat tinggi.

**b. Deskripsi Gambaran Profil Resiliensi Peserta Didik Dengan Orang Tua Tunggal Di SMA Negeri 13 Padang Dilihat Dari Indikator Kemampuan Untuk dapat bangkit dari permasalahan**

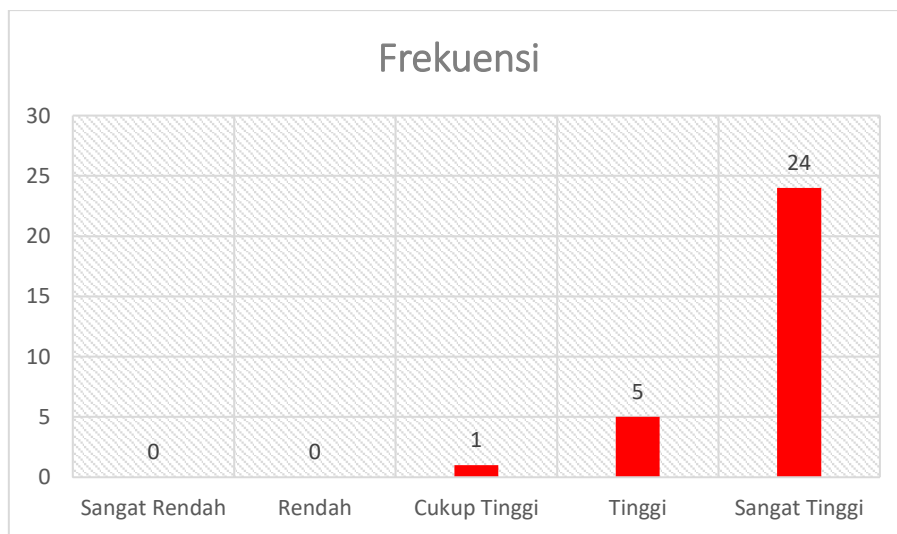
Sesuai dengan indikator penelitian, untuk resiliensi peserta didik dengan orang tua tunggal dilihat dari indikator kemampuan untuk dapat bangkit dari permasalahan. Dalam penelitian ini peneliti mengajukan angket yang valid sebanyak 9 item pernyataan tentang kemampuan untuk dapat bangkit dari permasalahan yang diajukan kepada peserta didik. Hasil pengukuran dengan menggunakan kriteria penilaian tersebut dinyatakan dalam bentuk skor angket berbentuk *skala likert* bobot skor 5 sampai 1 untuk pernyataan positif (+) dan 1 sampai 5 untuk pernyataan negative (-). Berdasarkan jawaban responden maka deskripsi kesepakatan peserta didik bisa dilihat dari tabel berikut:

Tabel 3.

Distribusi Frekuensi dan Kategori Skor Resiliensi Peserta Didik Dengan Orang Tua Tunggal Dilihat Dari Kemampuan Untuk Dapat Bangkit Dari Permasalah

Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
$\geq 37$	Sangat tinggi	24	80%
30-36	Tinggi	5	16%
23-29	Cukup Tinggi	1	4%
16-22	Rendah	0	0%
$\leq 15$	Sangat Rendah	0	0%
Jumlah		30	100%

Pada tabel dapat dilihat resiliensi peserta didik di lihat dari indikator kemampuan untuk mengendalikan perasaan terdapat 24 peserta didik dengan persentase 80% berada pada kategori sangat tinggi, sebanyak 5 peserta didik dengan persentase 16% berada pada kategori tinggi, sebanyak 1 peserta didik dengan persentase 4% berada pada kategori cukup tingi, sebanyak 0 peserta didik dengan persentase 0% berada pada kategori rendah, kemudian 0 peserta didik dengan persentase 0% berada pada kategori sangat rendah. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada grafik berikut:



Gambar 3. Distribusi Frekuensi Gambaran Resiliensi Peserta Didik Dengan Orang Tua Tunggal

Jadi, Resiliensi Peserta didik dengan orang tua tunggal di SMA negeri 13 adang berada pada kategori sangat tinggi dengan persentase 80%. Dapat disimpulkan Sebagian besar peserta didik memiliki kemampuan untuk dapat bangkit dari permasalahan sangat tinggi.

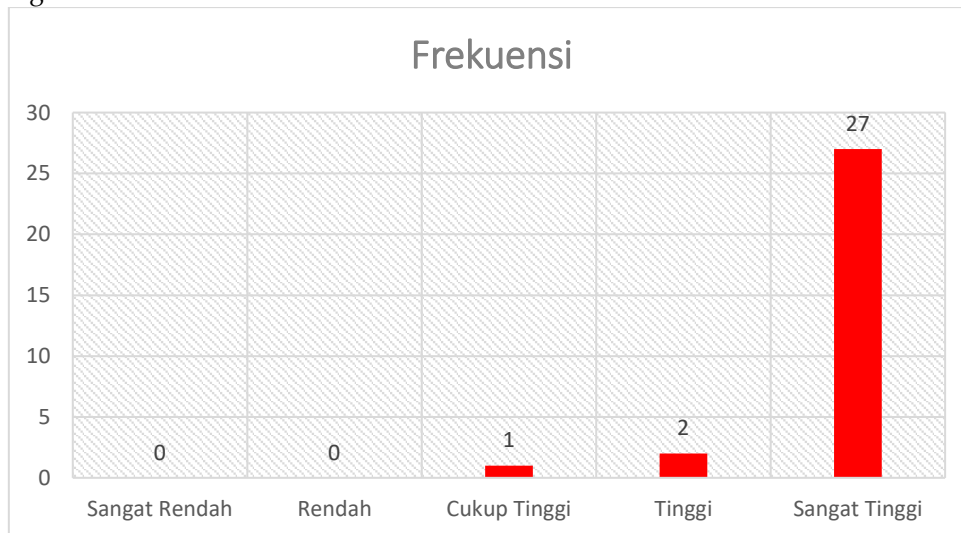
**c. Deskripsi Gambaran Profil Resiliensi Peserta Didik Dengan Orang Tua Tunggal Di SMA Negeri 13 Padang Dilihat Dari Indikator Mandiri Dan Dapat Mengambil Keputusan**

Sesuai dengan indikator penelitian, untuk resiliensi peserta didik dengan orang tua tunggal dilihat dari indikator mandiri dan dapat mengambil keputusan. Dalam penelitian ini peneliti mengajukan angket yang valid sebanyak 14 item pernyataan tentang mandiri dan dapat mengambil keputusan yang di ajukan kepada peserta didik. Hasil pengukuran dengan menggunakan kriteria penilaian tersebut dinyatakan dalam bentuk skor angket berbentuk *skala likert* bobot skor 5 sampai 1 untuk pernyataan positif (+) dan 1 sampai 5 untuk pernyataan negatif (-). Berdasarkan jawaban responden maka deskripsi kesepakatan peserta didik bisa dilihat dari tabel berikut:

Tabel 4.  
Distribusi Frekuensi dan Kategori Skor Resiliensi Peserta Didik Dengan Orang Tua Tunggal Dilihat Dari Mandiri dan Dapat mengambil Keputusan

Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
≥ 58	Sangat Tinggi	27	90%
47-57	Tinggi	2	6%
36-46	Cukup Tinggi	1	4%
25-35	Rendah	0	0%
≤ 24	Sangat Rendah	0	0%
Jumlah		30	100%

Pada tabel dapat dilihat resiliensi peserta didik dilihat dari indikator kemampuan untuk mengendalikan perasaan terdapat 27 peserta didik dengan persentase 90% berada pada kategori sangat tinggi, sebanyak 2 peserta didik dengan persentase 6% berada pada kategori tinggi, sebanyak 1 peseta didik dengan persentase 4% berada pada kategori cukup tingi, sebanyak 0 peserta didik dengan persentase 0% berada pada kategori rendah, kemudian 0 peserta didik dengan persentase 0% berada pada kategori sangat rendah. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada grafik berikut:



Gambar 4. Distribusi Frekuensi Gambaran Resiliensi Peserta Didik Dengan Orang Tua Tunggal

Jadi, Resiliensi Peserta didik dengan orang tua tunggal di SMA Negeri 13 Padang berada pada kategori sangat tinggi dengan persentase 90%. Dapat disimpulkan sebagian besar peserta didik dilihat dari indikator mandiri dan dapat mengambil keputusan sangat tinggi.

## **2. Pembahasan**

### **a. Kemampuan Untuk Mengendalikan Emosi**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan untuk mengendalikan perasaan terdapat 20 peserta didik dengan persentase 67% berada pada kategori sangat tinggi, sebanyak 9 peserta didik dengan persentase 30% berada pada kategori tinggi, sebanyak 1 peserta didik dengan persentase 3% berada pada kategori cukup tinggi, dan tidak ada peserta didik yang berada pada kategori rendah ataupun sangat rendah.

Jadi kemampuan untuk mengendalikan emosi peserta didik dengan orang tua tunggal di SMA Negeri 13 Padang pada kategori sangat tinggi dengan persentase 67%. Hal ini ditunjukkan peserta didik saat mengendalikan emosinya, dan tidak dikendalikan oleh kemarahan atau kesedihan, seperti tidak menyalahkan orang lain atas apa yang terjadi pada dirinya. Ia mampu bijaksana dalam mengelola emosi yang muncul pada dirinya.

Peserta didik yang tidak mampu mengendalikan emosi akan mengalami pertarungan batin yang merampas kemampuan untuk memiliki motivasi belajar yang tinggi dan menyebabkan peserta didik menjadi nakal. Seseorang yang dapat mengendalikan emosinya maka akan lebih bertanggung jawab, lebih mampu memusatkan perhatian pada tugas yang dikerjakan dan menaruh perhatian, lebih menguasai diri, nilai pada tes-tes pres Ketika individu mampu untuk mengelola emosinya secara positif, maka individu akan mampu dalam mengendalikan dirinya. Yang mengatakan bahwa manusia perlu mempelajari bagaimana cara mereka mengendalikan emosi.

Individu yang memiliki kecerdasan emosional yang baik, cenderung memiliki kemampuan untuk dapat berkompromi dengan berbagai situasi, suka menolong, memiliki otonomi moral dan kata hati yang baik, bahagia, menghargai orang lain, dapat bekerja sama, empati, bertanggung jawab dan berkepribadian yang merupakan modal yang esensi dari seorang individu untuk mencapai keberhasilan dalam berbagai bidang, tidak terkecuali keberhasilannya dalam bidang akademik.

Golleman (2002:58) kemampuan untuk menangani perasaan agar perasaan dapat terungkap dengan pas adalah kecakapan yang tergantung pada kesadaran diri. Siswa yang mampu mengendalikan emosi, akan memiliki karakteristik mampu menenangkan diri, mengatur emosi, mampu mengatasi dorongan emosi dalam bentuk penyaluran emosi dengan melakukan kegiatan, mampu mempertahankan sikap positif yang realistis terutama dalam menghadapi masa-masa sulit, dan mampu menahan atau menunda keinginan untuk bertindak.

Menurut Hurlock (Zahara 2017:2528) Kemampuan dalam mengendalikan emosi ini dipengaruhi oleh banyak faktor. Salah satu yang mempengaruhi kemampuan anak (remaja) dalam mengendalikan emosi adalah pengaruh keluarga. Dalam hal ini lingkungan keluarga merupakan kelompok sosial pertama dan utama yang mempengaruhi kepribadian termasuk perkembangan emosi.

Menurut Robert dan Cooper (Puspita 2019: 87) kecerdasan emosi adalah kemampuan merasakan, memahami dan secara efektif menerapkan daya dan kepekaan emosi sebagai sumber energi, emosi, koneksi dan pengaruh yang manusiawi. Individu yang mampu memahami emosi individu lain, dapat bersikap dan mengambil keputusan dengan tepat tanpa menimbulkan dampak yang merugikan kedua belah pihak. Emosi dapat timbul setiap kali individu mendapatkan rangsangan yang dapat mempengaruhi kondisi jiwa dan menimbulkan gejala dari dalam. Emosi yang dikelola dengan baik dapat dimanfaatkan untuk mendukung keberhasilan dalam berbagai bidang karena pada waktu emosi muncul, individu memiliki energi lebih dan mampu mempengaruhi individu lain.

Segala sesuatu yang dihasilkan emosi tersebut bila dimanfaatkan dengan benar dapat diterapkan sebagai sumber energi yang diperlukan untuk menyelesaikan tugas, mempengaruhi orang lain dan menciptakan hal-hal baru. Semua kemampuan di atas sangat penting, namun dewasa ini sangat minim sekali kemampuan seseorang mengelola emosi sehingga terjadi kasus-kasus yang sangat merugikan seperti stress, depresi, kecemasan yang berlebihan dan gejala lainnya bahkan sejak usia dini. Kemampuan mengelola emosi ini adalah kemampuan anak untuk menguasai dirinya sendiri

Kecerdasan emosional pada seseorang dapat diindikasikan berdasarkan kepada berbagai konsep yang dijelaskan pengagasnya, pada akhirnya kecerdasan emosional dapat membantu individu mengantarkannya pada kesuksesan dalam hidupnya. Hal ini menunjukkan bahwa kecerdasan emosional amatlah penting Dewi S.R dan Yusri (2023:68)

Kemampuan mengendalikan emosi berbeda dengan meredam emosi, meredam emosi adalah membatasi diri untuk mengepresikan perasaan. Emosi yang sulit dikendalikan bisa jadi salah satu gangguan mental dan kecenderungan emosi dipengaruhi oleh lingkungannya sendiri sehingga menimbulkan emosi yang tidak stabil, maka dari itu dengan diadakannya meditasi untuk menjernihkan pikiran, sehingga bisa merasa lebih tenang, nyaman, dan produktif. Meditasi merupakan latihan konsentrasi dengan kesadaran yang memfokuskan pikiran dari banyaknya gangguan yang memicu kecemasan, dan kekhawatiran (ketenangan jiwa).

Masalah emosi yang sering terjadi pada anak antara lain anak sering berkelahi dengan teman, sering mengamuk atau marah, anak kurang mampu bergaul dengan temannya, anak hanya diam, tidak mampu mengendalikan emosinya. Upaya yang dapat dilakukan untuk menurunkan gangguan emosional, yaitu dengan relaksasi, self management, terapi humor, terapi musik, terapi bermain, terapi dzikir.

Kecerdasan emosional adalah kemampuan merasakan, memahami dan secara efektif menerapkan daya dan kepekaan emosi sebagai sumber energi, informasi dan pengaruh yang manusiawi. Substansi dari kecerdasan emosional merupakan kemampuan merasakan dan memahami untuk kemudian disikapi secara manusiawi. Orang yang EQ-nya baik, dapat memahami perasaan orang lain, dapat membaca yang tersurat dan yang tersirat, dapat menangkap bahasa verbal dan non-verbal.

Menurut Hurlock dan Luella (Wahid, dkk 2022: 2) menyatakan bahwa faktor penyebab munculnya emosi negatif pada remaja diantaranya memperlakukan remaja sebagai anak kecil sehingga remaja merasa harga diri mereka dilecehkan, dihalangi berhubungan dengan lawan jenis, lebih sering dilarang daripada di dukung, merasa diperlakukan tidak adil oleh orang tua, kebutuhannya tidak dipenuhi oleh orang tua , serta diperlakukan otoriter.

Kecerdasan emosional merupakan kapasitas individu dalam memahami berbagai gejala emosi yang timbul, mengelola dan mengarahkan gejala emosi tersebut secara tepat, mampu memotivasi diri, mampu memahami kondisi orang lain, dan memiliki hubungan yang baik dengan orang lain.

Jadi dapat disimpulkan bahwa peserta didik yang memiliki kemampuan untuk mengendalikan perasaan yang tinggi merupakan peserta didik yang sudah mengenali emosi dirinya sendiri, yang mana hal tersebut di pengaruhi oleh lingkungan keluarga, sebab lingkungan keluargalah kelompok sosial pertama yang ia temui.

#### **b. Kemampuan Untuk Bangkit dari Permasalahan**

Resiliensi peserta didik dengan orang tua tunggal di lihat dari indikator kemampuan untuk bangkit dari permasalahan adalah terdapat 24 peserta didik dengan persentase 80% berada pada kategori sangat tinggi, sebanyak 5 peserta didik dengan persentase 16% berada pada kategori tinggi, sebanyak 1 peseta didik dengan persentase 4% berada pada kategori cukup tingi, dan tidak ada peserta didik yang berada pada kategori rendah maupun sangat rendah.

kemampuan untuk bangkit dari pengalaman emosional yang negatif sangat tergantung pada kemampuan mengendalikan emosi. Kemampuan untuk mengendalikan emosi diri atau

dikenal dengan sebutan pengendalian diri merupakan suatu kapasitas untuk mengelola emosi diri sehingga memberikan dampak yang positif terhadap pelaksanaan berbagai tugas, mampu untuk menunda keinginan sebelum mencapai suatu tujuan tertentu, dan sanggup pulih dari tekanan emosi. Pengendalian diri merupakan salah satu komponen dari kecerdasan emosi. Kecerdasan emosional mencakup beberapa komponen yaitu kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi, empati, dan keterampilan sosial

Hasil penelitian Ruswahyuningsih dan Afiatin (2015) menunjukkan bahwa aspek positif yang dapat mendukung berkembangnya resiliensi pada remaja yaitu kemampuan mengelola emosi dan mengontrol diri. Hasil penelitian Difa (2016) menunjukkan bahwa kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi, empati, dan keterampilan sosial berpengaruh secara positif terhadap resiliensi mahasiswa.

Jadi kemampuan untuk bangkit dari permasalahan peserta didik dengan orang tua tunggal di SMA Negeri 13 Padang pada kategori sangat tinggi dengan persentase 80%. Hal ini ditunjukkan peserta didik pada saat dirinya berada dalam suatu dilema dalam menghadapi ujian, ia tidak hanya berdiam diri saja akan tetapi ia aktif mencari solusi dari berbagai sumber seperti bertanya kepada guru ataupun teman nya.

Salah satu faktor yang mempengaruhi kemampuan untuk bangkit dari permasalahan peserta didik yaitu faktor yang ada dalam dirinya dimana salah satu contohnya yaitu motivasi belajar yang mana menurut Djarwo (2020:1), Motivasi seseorang dapat dipengaruhi oleh dua hal, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor dari dalam (internal) yang dapat meningkatkan motivasi belajar siswa diantaranya adalah fisik, intelegensi, sikap, minat, bakat, dan emosi. Dorongan dari luar diri siswa (eksternal) diantaranya adalah keluarga, sekolah, dan masyarakat

Jadi dapat disimpulkan bahwa peserta didik yang memiliki kemampuan untuk bangkit dari permasalahan yang sangat tinggi merupakan peserta didik yang sudah paham akan dirinya sendiri dimana ia mampu memotivasi dirinya. Ia memahami bahwa kehidupan tidak lepas dari sebuah permasalahan, karena melalui permasalahan yang dihadapi ia akan menjadi individu yang lebih matang karena pengalaman untuk mencari solusi permasalahannya.

### **c. Mandiri dan dapat mengambil keputusan**

Resiliensi peserta didik dengan orang tua tunggal di lihat dari indikator mandiri dan dapat mengambil keputusan adalah terdapat 27 peserta didik dengan persentase 90% berada pada kategori sangat tinggi, sebanyak 2 peserta didik dengan persentase 6% berada pada kategori tinggi, sebanyak 1 peserta didik dengan persentase 1% berada pada kategori cukup tinggi. Dan tidak ada peserta didik berada pada kategori rendah ataupun sangat rendah

Jadi mandiri dan dapat mengambil keputusan peserta didik dengan orang tua tunggal di SMA Negeri 13 Padang pada kategori sangat tinggi dengan persentase 90%. Hal ini ditunjukkan peserta didik pada saat dirinya berada dalam suatu keraguan dalam memilih ekstrakurikuler. Ia mencari tahu jadwal, aktivitas dan komitmen yang di perlukan dari masing-masing pilihan, lalu memutuskan satu atau dua ekstrakurikuler yang paling sesuai dengan waktu dan minatnya.

Menurut Walgito (Mulyadi and Syahid 2020:198) faktor-faktor yang mempengaruhi kemandirian adalah salah satunya Faktor Eksogen, adalah faktor yang berasal dari luar seperti keluarga, sekolah, dan masyarakat. Faktor yang berasal dari keluarga misalnya keadaan orang tua, banyak anak dalam keluarga, keadaan sosial ekonomi dan sebagainya. Faktor yang berasal dari sekolah misalnya, pendidikan serta bimbingan yang diperoleh dari sekolah, sedangkan faktor dari masyarakat yaitu kondisi dan sikap masyarakat yang kurang memperhatikan masalah Pendidikan.

faktor yang mempengaruhi kemandirian 1). faktor lingkungan, 2). faktor pola asuh, 3). faktor pendidikan, 4). Faktor interaksi sosial, 5). Faktor intelegensi. Faktor lingkungan meliputi: a). fasilitas, b). support orang tua dan pendidik. faktor pola asuh meliputi: a). pola asuh otoriter, b). pola asuh demokratis, c). pola asuh permisif. Faktor pendidikan meliputi: a). kreatifitas anak, b). kemampuan anak dalam belajar. Faktor interaksi sosial meliputi: a). interaksi anak dengan teman-

temannya, b). interaksi anak dengan orang tua atau pendidik (orang dewasa). Faktor intelegensi meliputi: a). proses penentuan sikap anak, b). proses pengambilan keputusan anak.

Jadi dapat di simpulkan bahwa peserta didik dengan kemampuan mandiri dan dapat mengambil keputusan yang sangat tinggi hal tersebut di dukung oleh beberapa faktor diantaranya yaitu faktor eksogen yang mana hal tersebut berasal dari keluarga orang itu.

## Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang resiliensi peserta didik dengan orang tua tunggal di SMA Negeri 13 Padang dapat di ambil kesimpulan sebagai berikut: 1) Resiliensi Peserta didik dengan Orang tua Tunggal di SMA Negeri 13 Padang Sangat Tinggi. 2) Resiliensi peserta didik dengan orang tua tunggal dilihat dari indikator kemampuan untuk mengambil keputusan sangat tinggi. 3) Resiliensi peserta didik dengan orang tua tunggal dilihat dari indikator kemampuan untuk bangkit dari permasalahan sangat tinggi. 4) Resiliensi peserta didik dengan orang tua tunggal dilihat dari indikator mandiri dan dapat mengambil keputusan sangat tinggi.

## Daftar Rujukan

- Dewi, Fransisca I R, Vonny Djoenaina, and Melisa. 2004. "Hubungan Antara Resiliensi Dengan Depresi Pada Perempuan Pasca Pengangkatan Payudara (Mastektomi)." *Jurnal Psikologi* 2 (20): 101–20.
- Dewi, Sri Rahma, and Fadhillah Yusri. 2023. "Kecerdasan Emosi Pada Remaja." *Educativo: Jurnal Pendidikan* 2 (1): 65–71. <https://doi.org/10.56248/educativo.v2i1.109>.
- Djarwo, Catur Fathonah. 2020. "Analisis Faktor Internal Dan Eksternal Terhadap Motivasi Belajar Kimia Siswa SMA Kota Jayapura." *Jurnal Ilmiah IKIP Mataram* 7 (1): 1–7. <https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/jiim/article/view/2790/1969>.
- Dra. Desmita, M.Si. 2014. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Fajri, Meitha Rahma, and Anizar Rahayu. 2025. "Self-Esteem Dan Social Support Pengaruhnya Terhadap Resiliensi Single Parent Di Komunitas Motherland" 9 (2): 46–53.
- Irfani, Alifah Nur, and Aji Mulyana. 2025. "Dinamika Resiliensi Orang Tua Dalam Menghadapi Kasus Kekerasan Terhadap Anak Oleh Asisten Rumah Tangga," no. 2: 1–17.
- Mulyadi, Mulyadi, and Abd. Syahid. 2020. "Faktor Pembentuk Dari Kemandirian Belajar Siswa." *Al-Liqo: Jurnal Pendidikan Islam* 5 (02): 197–214. <https://doi.org/10.46963/alliqo.v5i02.246>.
- Nugrahani, Rizka Fibria, and Wulan Charisma Fitri. 2023. "Pola Asuh Orangtua Single Parents." *Psikodinamika: Jurnal Literasi Psikologi* 3 (2): 35–45. <https://doi.org/10.36636/psikodinamika.v3i2.2791>.
- Priscilia, Siwabessy. 2023. "Pola Asuh Orang Tua Single Parents (Ibu) Terhadap Perkembangan Psikologi Anak Dengan Menggunakan Teori Dinamika Psikologi." *Afeksi: Jurnal Psikologi* 02 (02): 1–23. <https://jurnal.anfa.co.id/index.php/afeksi/article/view/1539>.
- Puspita, Shinta Mutiara. 2019. "Kemampuan Mengelola Emosi Sebagai Dasar Kesehatan Mental Anak Usia Dini." *SELING: Jurnal Program ...Jurnal Program Studi PGRA* 5: 82–92.
- Puspytasari, Heppy Hyma. 2022. "Peran Keluarga Dalam Pendidikan Karakter Bagi Anak." *Jurnal Pendidikan Islam* 6 (1): 1–10.
- Putri Apsarini, Elsa, and Nofha Rina. 2022. "Pola Komunikasi Orang Tua Tunggal Dalam Konsep Diri Remaja Akhir." *Medium* 10 (1): 41–53. [https://doi.org/10.25299/medium.2022.vol10\(1\).9031](https://doi.org/10.25299/medium.2022.vol10(1).9031).
- Putu, Ni, Lilis Purnama, Devi 1, and David Hizkia Tobing. 2024. "Website: <https://J-Innovative.Org/Index.Php/Innovative> Resiliensi Pada Remaja Dengan Latar Belakang Keluarga Broken Home." *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research* 4: 1390–1404. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>.
- Ramadhani, Rahma, K A Rahman, and Hera Wahyuni. 2024. "Peran Orang Tua Tunggal Dalam Menjalankan Fungsi Keluarga Di Kabupaten Tanjung Jabung Timur The Role Of Single Parents In Carrying Out Family Functions In Tanjung Jabung Timur Regency" 1 (3): 254–61. <https://www.nafatimahpustaka.org/jpe/article/view/317>.

- Ramdani, Cipi, Ujang Miftahudin, and Abdul Latif. 2023. "Peran Keluarga Dalam Pendidikan Karakter." *Banun: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini* 2 (1): 12–20. <https://journal.albadar.ac.id/index.php/BANUN/article/download/103/82/261>.
- Sallata, Jean Michelle Madeline, and Arthur Huwae. 2023. "Resiliensi Dan Quarter Life-Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir." *Jurnal Cakrawala Ilmiah* 2 (5): 2103–24. <https://doi.org/10.53625/jcijurnalcakrawalailmiah.v2i5.4725>.
- Sundari, Prabanita. 2023. "Psikologi Keluarga Dalam Konteks Orang Tua Tunggal (Single Parent)." *Khazanah Multidisiplin* 4 (1): 109–28. <https://journal.uinsgd.ac.id/index.php/kl>.
- Ulfa, Wahyi Dwi. 2023. "Resiliensi Pada Siswa Dengan Orang Tua Tunggal." *Proceeding of International Seminar Indonesia-Malaysia 2023*, no. 1.
- Wahid, Wahyu Kurniati, Abdullah Pandang, and Syamsul Bachri Thalib. 2022. "Penerapan Teknik Expressive Writing Untuk Meningkatkan Kemampuan Mengendalikan Emosi Marah Siswa Di SMP Negeri 2 Bulukumba." *Pinisi Journal of Education*, 1–19.
- Zahara, Fenty. 2017. "Pengendalian Emosi Ditinjau Dari Pola Asuh Orangtua Pada Siswa Usia Remaja Di Sma Utama Medan." *94.Kognisi Jurnal* 1 (2): 2528–4495.