

Gambaran Regulasi Emosi Pada Ibu Bekerja Yang Mengalami Konflik Peran Ganda

Oleh:

Zalza Putri Pradani

Widyastuti

Program Studi Psikologi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Maret, 2023

Pendahuluan

Pada fenomena ini perempuan harus berusaha untuk mengatur emosinya agar dapat terkendalikan atau disebut dengan strategi regulasi emosi yang mana perempuan dapat mengontrol dan mengendalikan emosi ketika harus dihadapkan oleh konflik yang terjadi diantara kedua peran tersebut, strategi ini sangat dibutuhkan oleh para perempuan yang menjalankan peran ganda agar dapat mengendalikan stress yang dirasakan dan juga meningkatkan kualitas hidup menjadi lebih baik, selain itu juga, perempuan bekerja sangat membutuhkan kemampuan untuk dapat meregulasi emosi, sebagai upaya menangani lamanya durasi kerja dan tekanan emosional yang dihasilkan dari pekerjaannya.

Pertanyaan Penelitian (Rumusan Masalah)

Berdasarkan latar belakang permasalahan diatas, maka untuk memperdalam fokus penelitian , peneliti mengajukan pertanyaan-pertanyaan sebagai berikut :

1. Bagaimana gambaran regulasi emosi pada ibu bekerja yang mengalami konflik peran ganda ?
2. Apa saja faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi pada ibu bekerja yang mengalami konflik peran ganda ?

Metode

1. Penelitian ini menggambarkan metode Kualitatif Fenomenologi
2. Subjek yang digunakan adalah ibu bekerja di Toko sembako Porong berjumlah 3 orang ibu yang mengalami konflik peran ganda.
3. Pemilihan subyek menggunakan metode atau teknik *Purposive Sampling*
4. Teknik pengumpulan data yaitu metode Wawancara Semi Terstruktur.
5. Penelitian menggunakan uji keabsahan data uji *Credibility, Transferability, Dependability,* dan *Confirmability*, tetapi pada penelitian ini keabsahan data yang digunakan adalah *Credibility, Dependabilitas* dan Triangulasi.

Hasil dan Pembahasan

1. Aspek *situation selection* adalah dimana seseorang tersebut menjauhi bahkan menghindari situasi yang dapat memicu terjadinya konflik. Pada aspek ini ketiga responden dapat memunculkan, responden I berusaha untuk menghindari situasi yang menyebabkan munculnya emosi negatif sedangkan pada responden II dan III justru berusaha untuk mendekati situasi yang menyebabkan munculnya emosi negatif agar permasalahan yang terjadi dapat segera teratasi.
2. Pada aspek *situation modification* dimana seseorang berusaha untuk merubah kondisi menjadi lebih baik sehingga konflik dapat diredam. Ketiga responden dapat memunculkan aspek ini, pada responden I ketika dihadapkan dengan pekerjaan yang banyak dan harus lembur dirinya meminta bantuan pada temannya dan membagi waktu dengan suaminya untuk bergantian menjaga anak ketika responden bekerja. Pada responden 2 dan 3 juga demikian agar emosi dapat teralihkan ketika menjalani kedua peran, mereka saling berbagi waktu dan peran dengan suami agar menjaga anak dirumah ketika responden masih bekerja.

Lanjutan Hasil

3. Pada aspek *attention deployment* dimana individu berusaha untuk mengarahkan perhatiannya di dalam sebuah situasi untuk mengatur emosinya seperti melakukan kegiatan yang menyenangkan. Ketiga responden dapat memunculkan aspek ini, responden I memilih bermain bersama anak untuk memfokuskan perhatian demi menjauhi situasi menyenangkan. Pada responden II memilih untuk bercanda dengan teman dan berbagi cerita dengan suami dan responden III memilih membujuk anak dengan memberikan makanan ketika kesulitan dalam mengurusnya.

Lanjutan Hasil

4. *Cognitive change* dimana seseorang berusaha untuk mencari solusi atau berpikir bagaimana cara untuk menghadapi situasi yang kurang menyenangkan. Pada faktor ini responden II dan III hanya suami yang memberikan dukungan dan perlindungan sepenuhnya namun pada responden I mendapatkan dukungan dan perlindungan dari ibu dan suami.

Temuan Penting Penelitian

Pada faktor ini responden I memilih menghindari dari situasi yang tidak menyenangkan, responden II mencari solusi atas permasalahan yang dihadapi sedangkan pada responden III mencoba berpikir positif tentang tujuan dirinya bekerja. Faktor ketiga yaitu dukungan sosial mempengaruhi regulasi emosi dimana seseorang dapat memilih orang lain untuk membantunya dalam mengatasi konflik yang terjadi dan mengatasi tekanan psikologis pada masa sulit dimana dapat membantu mengatasi stress dan meredakan emosi. Pada faktor ini responden I, II dan III ketiganya mendapatkan dukungan emosional, finansial dan bantuan dengan cara yang berbeda-beda

Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan dari penelitian ini dapat memberikan manfaat dalam bentuk pengetahuan khususnya mengenai ibu bekerja yang mengalami konflik peran ganda serta regulasi emosi yang dilakukan oleh ibu bekerja yang mengalami konflik peran ganda.

2. Manfaat Praktis

Bagi Ibu bekerja yang mengalami konflik peran ganda

Penelitian ini digunakan untuk memberikan gambaran bagi ibu bekerja yang mengalami konflik peran ganda agar dapat mengetahui cara untuk meregulasi emosi ketika mengalami atau menghadapi konflik peran ganda baik dalam lingkungan pekerjaan ataupun dalam lingkungan keluarga.

Referensi

- [1] I. Apriati W.P. and N. Andini, “Regulasi Emosi Ibu Bekerja Saat Mendampingi Anak Menjalani Pembelajaran Daring Selama Pandemi Covid-19,” JECIE (Journal Early Child. Incl. Educ., vol. 5, no. 1, pp. 1–9, 2021, doi: 10.31537/jecie.v5i1.607.
- [2] H. Kristiana Rahmawati et al., Psikologi Perkembangan, 2022nd ed. 2022. [Online]. Available: www.penerbitwidina.com.
- [3] R. Elizabeth, “Peran Ganda Wanita Tani dalam Mencapai Ketahanan Pangan Rumah Tangga di Pedesaan,” pp. 59–68.
- [4] R. Fatmawaty, “Memahami Psikologi Remaja,” Lamongan , 2017. Accessed: Feb. 13, 2023.
[Online]. Available: <http://jurnalpendidikan.unisla.ac.id/index.php/reforma/article/view/33/0>
- [5] R. Marliani, E. Nasrudin, R. Rahmawati, and Z. Ramdani, “Regulasi Emosi , Stres , dan Kesejahteraan Psikologis : Studi Pada Ibu Work from Home dalam Menghadapi Pandemi COVID-19”.

[6] Syafiequrrahman, "Dinamika Kematangan Emosi Remaja Pada Keluarga Yang Bercerai Studi Kasus Di Kota Malang," Malang, Jan. 2020. Accessed: Feb. 13, 2023. [Online]. Available: <http://etheses.uin-malang.ac.id/id/eprint/23973>.

[7] T. V. R. W, "Peran Ganda Yang Dialami Pekerja Wanita K3L," vol. 1, pp. 204–219, 2018.

[8] F. Gina and Y. Fitriani, "Regulasi emosi dan parenting stress pada ibu bekerja," *J. Psikol. Terap. dan Pendidik.*, vol. 2, no. 2, p. 96, 2020, doi: 10.26555/jptp.v2i2.18094.

[9] E. R. Angin, I. S. Parent, P. R. Domestik, and R. Publik, "Peran Ganda Ibu Single Parent Dalam Keluarga Perempuan Penyapu Jalan di Kota Bontang , Kalimantan Timur," vol. 7, no. 3, pp. 183–194, 2019.

[10] O. Riski, P. Sari, and A. Agustang, "Peran Ganda Ibu Rumah Tangga (Studi Kasus Pada Tukang Cuci Mobil / Motor) Abstrak," vol. 1, no. 2, pp. 106–113, 2021.

- [11] E. Sawitri, “Kematangan Emosi Pada Remaja Yang Diasuh Orang Tua Single Parent Pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang,” *Skripsi*, pp. 1–145, Sep. 2017, Accessed: Feb. 13, 2023. [Online]. Available: <http://repository.radenfatah.ac.id/8849/>
- [12] T. E. Rahmayati, “Konflik peran ganda pada wanita karier,” vol. 3, pp. 152–165.
- [13] W. Estuti, “Dampak Perceraian Orang Tua Terhadap Tingkat Kematangan Emosi Anak Kasus Pada 3 Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Pekuncen Banyumas,” *Skripsi*, pp. 1–157, May 2013, Accessed: Feb. 13, 2023. [Online]. Available: <https://docplayer.info/40249573-Dampak-perceraian-orang-tua-terhadap-tingkat-kematangan-emosi-anak-kasus-pada-3-siswa-kelas-viii-smp-negeri-2-pekuncen-banyumas-tahun-ajaran-2012-2013.html>.
- [14] I. Gunawan, “Kualitatif Imam Gunawan,” *Pendidikan*, p. 143, 2013, [Online]. Available: http://fip.um.ac.id/wp-content/uploads/2015/12/3_Metpen-Kualitatif.pdf
- [15] S. Ermawati, “(Konflik Peran Ganda Wanita Karier ditinjau dalam

- [16] S. Zuhdi, S. Hi, and M. Hi, “Membincang Peran Ganda Perempuan Dalam Masyarakat Industri,” vol. 8, no. 2, pp. 81–86, 2018.
- [17] M. Mahachandra *et al.*, “Konflik Peran Ganda Pada Pekerja Wanita di Indonesia,” pp. 515–520, 2019.
- [18] D. Setyorini, “Peran ganda dosen wanita di universitas sultan ageng tirtayasa”.
- [19] N. F. Fitri and B. Adelya, “Kematangan Emosi Remaja Dalam Pengentasan Masalah,” *J. Penelit. Guru Indones.*, vol. 2, no. 2, Oct. 2017, Accessed: Feb. 13, 2023. [Online]. Available: <https://jurnal.iicet.org/index.php/jpggi/article/view/225>.
- [20] K. Ashran and A. F. Psikologi, “Perbedaan Kematangan Emosi Ditinjau Dari Keutuhan Keluarga Pada Remaja,” *Psycho Holist.*, vol. 2, no. 1, pp. 1–11, May 2020, [Online]. Available: <http://journal.umbjm.ac.id/index.php/psychoholistic>

