

## BAB V

### PENUTUP

#### 5.1 Bahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan secara deskriptif kuantitatif terkait dengan regulasi emosi ibu yang bekerja penuh waktu yang memiliki anak usia dini. Regulasi emosi seorang ibu sangat berperan penting dalam pengasuhan anak usia dini. Berdasarkan hasil kategori masing-masing dimensi regulasi emosi kognitif, sebagian besar responden memiliki strategi regulasi emosi dengan kategori sangat tinggi pada 3 (tiga) dimensi yaitu *Refocus on Planning*, *Positive Refocusing* dan *Rumination or Focus Thought*, kategori tinggi pada dimensi *Blaming Other* (menyalahkan orang lain), serta kategori sedang pada 5 (lima) dimensi yaitu *Self Blame* (menyalahkan diri sendiri), *Acceptance* (menerima kenyataan), *Positive Reappraisal*, *Putting into Perspective*, dan *Castrophising*.

Pada dimensi yang memiliki kategori sangat tinggi seperti dimensi *Refocusing on Planning* memperlihatkan bahwa ketika ibu-ibu bekerja penuh waktu yang memiliki anak usia dini ketika dihadapkan dengan kenyataan adanya peristiwa buruk yang telah terjadi akan kembali memfokuskan diri untuk menyelesaikan peristiwa yang telah terjadi. Dimensi ini masuk pada kategori tinggi terlihat dari mayoritas jawaban responden yang memilih jawaban “(Hampir) Selalu” pada *item* yang menunjukkan *Refocusing on Planning*. Pada dimensi *Positive Refocusing*, menunjukkan bahwa mayoritas responden memilih jawaban “(Hampir) Selalu” pada *item* yang menyebutkan dimensi *Refocusing on Planning*. Ibu-ibu pekerja penuh waktu yang memiliki anak usia dini menggunakan strategi regulasi emosi kognitif ini menunjukkan bahwa mereka sering memikirkan hal-hal lain yang menyenangkan yang tidak ada hubungannya atau tidak berkaitan dengan peristiwa buruk yang telah terjadi. Kategori sangat tinggi lainnya yaitu ada pada dimensi *Rumination or Focus Thought*, dimana ibu-ibu pekerja penuh waktu yang memiliki anak usia dini yang memiliki regulasi emosi kognitif ini apabila dihadapkan dengan kenyataan bahwa bekerja paruh waktu dan mengasuh anak usia dini mengalami terjadinya peristiwa buruk mereka

cenderung sibuk memikirkan bagaimana perasaan mereka dan pikiran mereka atas peristiwa buruk yang telah mereka alami. Tingginya kategori dimensi ini ditunjukkan atas pilihan jawaban responden yang mayoritas memilih jawaban “(Hampi) Selalu” pada *item* yang menunjukkan dimensi *Rumination or Focus Thought*.

Pada dimensi yang memiliki kategori tinggi adalah dimensi *Blaming Other* (menyalahkan orang lain). Pada dimensi ini menunjukkan bahwa ibu-ibu yang bekerja penuh waktu dan memiliki anak usia dini apabila dihadapkan dengan kenyataan bahwa mereka harus bekerja penuh waktu bersamaan dengan mengasuh anak usia dini sehingga ketika mengalami peristiwa buruk cenderung menyalahkan orang lain. Mereka merasa bahwa peristiwa buruk yang telah terjadi merupakan kesalahan orang lain dan tanggung jawab orang lain. Tingginya kategori ini ditunjukkan oleh mayoritas jawaban responden yang memberikan jawaban “Sering” pada *item* yang menyebutkan dimensi *Blaming Other* (menyalahkan orang lain).

Empat dimensi lain masuk pada kategori sedang yang ditunjukkan oleh jawaban responden yang memilih jawaban “Kadang-Kadang”. Pada dimensi sedang yang pertama adalah dimensi *Self Blame* (menyalahkan diri sendiri). pada dimensi ini menunjukkan bahwa mayoritas responden memilih jawaban “Kadang-Kadang”, namun jawaban responden yang memilih kategori tinggi juga tidak dapat dibilang sedikit. Sebanyak 36 responden dari total keseluruhan responden sebanyak 102 responden memilih kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa responden yang merupakan ibu-ibu bekerja penuh waktu yang memiliki anak usia dini apabila dihadapkan dengan kenyataan bahwa mereka harus bekerja dan mengasuh anak usia dini jika mengalami peristiwa buruk yang terjadi cenderung merasa bahwa yang harus disalahkan dan bertanggungjawab adalah dirinya sendiri. Walaupun dimensi ini masuk pada kategori sedang, tidak dipungkiri bahwa masih banyak ibu-ibu yang mengalami peristiwa buruk merasa mereka yang perlu disalahkan dan bertanggung jawab atas peristiwa buruk yang telah terjadi.

Pada dimensi *Acceptance* (menerima kenyataan) termasuk pada kategori

dimensi sedang cenderung tinggi. Hal ini ditunjukkan oleh jawaban responden yang banyak memilih jawaban “Kadang-Kadang” dan memilih jawaban kategori tinggi pada *item* yang menyatakan dimensi *Acceptance* (menerima kenyataan). Responden yang merupakan ibu-ibu bekerja penuh waktu yang memiliki anak usia dini yang menggunakan strategi emosi kognitif dimensi jika dihadapkan dengan kenyataan bahwa mereka harus bekerja dan mengasuh anak usia apabila mengalami peristiwa buruk yang terjadi setelahnya mereka akan merasa bahwa mereka telah menerima peristiwa atau situasi tersebut telah terjadi. Responden yang memilih jawaban kategori tinggi sebanyak 55 responden dari total keseluruhan responden sebanyak 102 responden. Artinya pada dimensi ini, responden yang merupakan ibu-ibu pekerja paruh waktu dan memiliki anak usia dini cenderung merasa bahwa mereka menerima peristiwa atau situasi yang telah terjadi.

Pada dimensi *Putting into Perspective* masuk ke dalam kategori sedang cenderung rendah. Mayoritas responden memilih jawaban “Kadang-Kadang” dan banyak juga responden yang memilih jawaban kategori rendah sebanyak 44 responden dari total keseluruhan responden pada *item* yang menyatakan dimensi *Putting into Perspective*. Responden yang merupakan ibu-ibu bekerja penuh waktu yang memiliki anak usia yang menggunakan strategi emosi kognitif pada dimensi ini apabila dihadapkan dengan kenyataan bahwa mereka harus bekerja penuh dan mengasuh anak usia ketika mengalami peristiwa buruk yang terjadi mereka jarang sibuk memikirkan bagaimana perasaan mereka atas peristiwa atau situasi yang telah terjadi dan mereka juga cenderung jarang berpikir atas peristiwa yang telah terjadi.

Pada dimensi *Positive Reappraisal* termasuk ke dalam kategori dimensi sedang cenderung tinggi. Hal ini ditunjukkan dari mayoritas jawaban responden yang memilih “Kadang-Kadang” dan sebanyak 39 responden dari total keseluruhan 102 responden memilih jawaban kategori tinggi pada *item* yang menyatakan dimensi *Positive Reappraisal*. Artinya, pada dimensi ini, responden yang merupakan ibu-ibu yang bekerja penuh waktu dan memiliki anak usia dini apabila dihadapkan dengan kenyataan bahwa mereka harus bekerja dan mengasuh

anak usia dini ketika mengalami peristiwa buruk cenderung merasa bahwa peristiwa yang telah mereka alami dapat memberikan manfaat, pelajaran, dan mengembangkan diri mereka untuk lebih baik lagi (Susan Folkman, 1986).

Pada dimensi *Catastrophizing*, banyak sebagian responden memilih jawaban pada kategori rendah dan sangat rendah dengan total sebanyak 54 responden. Hal ini berarti bahwa sebagian ibu-ibu yang menggunakan strategi regulasi emosi kognitif berupa *Catastrophizing* kategori rendah dan sangat rendah berarti saat menghadapi kenyataan bahwa mereka harus bekerja penuh waktu dan mengasuh anak usia dini, mereka cenderung jarang atau bahkan hampir tidak pernah berpikir bahwa apa yang telah mereka alami sejauh ini lebih buruk daripada apa yang dialami oleh orang lain dan tidak memikirkan betapa buruknya kejadian yang mereka alami. Sebaliknya, responden yang memilih jawaban kategori tinggi pada *item* yang menyatakan dimensi *Catastrophizing* mereka cenderung berpikir bahwa apa yang telah mereka alami sejauh ini jauh lebih buruk dari apa yang telah dialami oleh orang lain dan mereka cenderung selalu memikirkan betapa buruknya kejadian yang telah mereka alami yang dapat berdampak buruk terhadap kesehatan mental responden.

Pada penelitian ini, ditunjukkan bahwa strategi regulasi emosi kognitif yang dimiliki oleh sebagian besar responden yang merupakan ibu-ibu yang bekerja penuh waktu yang memiliki anak usia dini cenderung menunjukkan strategi dimensi *positive refocusing*, *refocus on planning*, *acceptance*, *positive reappraisal*, dan *putting into perspective* yang merupakan strategi adaptif dimana strategi pada dimensi ini merupakan strategi emosi kognitif yang akan berdampak positif terhadap kesehatan mental individu. Sedangkan dimensi *blaming other*, *self blame*, *ruminating or focus on thought*, dan *catastrophizing* merupakan strategi emosi kognitif yang kurang adaptif. Keempat dimensi tersebut dapat memberikan dampak yang negatif terhadap kesehatan mental individu yang dapat mengakibatkan stress dan gangguan mental lainnya (Garnefski Kraaij, dan Spinhoven (2001).

Ketika ibu-ibu pekerja penuh waktu yang memiliki anak usia dini menggunakan strategi regulasi emosi kognitif berupa *positive reappraisal*, mereka

mampu menarik makna positif dari kesulitan yang sedang terjadi dengan tujuan sebagai pengembangan diri (Susan Folkman, 1986). Hal ini menunjukkan bahwa responden yang memilih dimensi ini merasa bahwa terhadap peristiwa yang telah terjadi mereka lebih bersikap optimis dan merasa bahwa mereka selama menghadapi kesulitan ketika bekerja penuh waktu dan mengasuh anak usia dini menekankan bahwa akan memberikan manfaat, pelajaran, serta pengembangan pada dirinya.

Penggunaan strategi regulasi emosi kognitif melalui *refocusing on planning* artinya ibu-ibu pekerja penuh waktu yang memiliki anak usia dini memikirkan langkah apa yang hendak diambil selanjutnya dan bagaimana cara menangani kesulitan yang sedang dihadapi sehingga mereka akan memikirkan hal terbaik apa yang dapat mereka lakukan untuk menyelesaikan masalah. Mereka hampir selalu memikirkan hal atau cara terbaik apa yang dapat dilakukan untuk mengatasi situasi tersebut. Namun, ibu-ibu yang menggunakan strategi ini tidak berarti pasti akan diikuti dengan perilaku aktual (Garnefski, Kraaij, & Spinhoven 2001).

Penerapan strategi regulasi emosi berupa *positive refocusing* berarti individu memikirkan hal-hal yang lebih baik daripada kejadian tidak menyenangkan yang sedang mereka alami saat ini, seperti memikirkan hal atau pengalaman yang menyenangkan baginya. Ibu-ibu pekerja penuh waktu yang memiliki anak usia dini yang menggunakan strategi ini akan sangat membantu peregulasian emosinya jika dilakukan dalam jangka pendek, namun akan merugikan jika dilakukan dalam jangka waktu yang lama (Garnefski, Kraaij, & Spinhoven 2001).

Penggunaan strategi regulasi emosi kognitif berupa *ruminatio* or *focus on thought* adalah memikirkan pikiran dan perasaan individu saat mengalami peristiwa tidak menyenangkan. Hal ini menyebabkan ibu-ibu pekerja penuh waktu yang memiliki anak usia dini merasa jenuh, cemas, tidak percaya diri dalam mengerjakan skripsi, dan menilai skripsi sebagai hal yang berat. Oleh karena itu, ibu bekerja penuh waktu sebaiknya tidak menggunakan strategi ini sebagai *coping style* saat menghadapi kesulitan agar tidak mengarah pada kecenderungan depresi (Susan Nolen-Hoeksema, 2008).

Strategi regulasi emosi kognitif berupa *acceptance* yang digunakan ibu

bekerja penuh waktu menunjukkan adanya pemikiran bahwa mereka menerima kenyataan bahwa peristiwa-peristiwa yang tidak menyenangkan selama bekerja penuh waktu dan memiliki anak usia dini, misalnya karena mereka memang mudah terbawa emosi saat mengasuh anak, sulit untuk manajemen waktu, dan sering merasa terbebani saat mengasuh anak. Hal tersebut dapat diketahui dari jawaban responden terhadap pertanyaan terbuka pada kuesioner yang menyebutkan hal apa saja yang dirasa sebagai kendala selama proses bekerja penuh waktu dan mengasuh anak yang umurnya masih usia dini rentang usia (2-6 tahun). Ibu-ibu yang menggunakan strategi ini kemungkinan juga akan melakukan upaya tertentu untuk menghadapi situasi tersebut (Garnefski, Kraaij, & Spinhoven, 2001).

Strategi regulasi emosi kognitif berupa *putting into perspective* adalah membandingkan diri dengan orang lain dengan pengalaman yang jauh lebih buruk daripada yang ia alami saat ini, sehingga individu merasa kejadian ini tidaklah terlalu buruk. Terdapat konsep perbandingan sosial pada strategi ini, namun penerapan strategi *putting into perspective* tidak berkaitan dengan berbagai jenis psikopatologi yang dapat muncul akibat tindakan perbandingan sosial (Garnefski, Kraaij & Spinhoven, 2001)

Strategi regulasi emosi kognitif berupa *catastrophizing* adalah keadaan dimana individu berpikir bahwa peristiwa tidak menyenangkan yang sedang dialami saat ini jauh lebih buruk dibandingkan peristiwa tidak menyenangkan yang dialami orang lain, dan peristiwa ini adalah peristiwa terburuk yang dapat terjadi. *Coping* yang dilakukan dengan menggunakan strategi ini akan mengarah pada hal-hal maladaptif, *emotional distress*, atau bahkan depresi. Namun pada penelitian ini *coping* yang dilakukan dengan menggunakan strategi ini cenderung rendah, sehingga kecil kemungkinan mengarah pada hal-hal maladaptif, *emotional distress*, atau bahkan depresi (Sullivan, Bishop & Pivik, 1995 dalam Garnefski, Kraaij & Spinhoven, 2001).

Pada dimensi *self blame*, ketika ibu-ibu bekerja penuh yang memiliki anak usia dini cenderung menyalahkan diri mereka sendiri dan merasa harus bertanggungjawab atas peristiwa buruk yang telah terjadi. Kecenderungan strategi

tersebut apabila dilakukan dalam jangka waktu panjang dapat mengakibatkan gangguan mental terhadap ibu dan mengakibatkan pola asuh kepada anak usia dini tidak efektif dan terkesan buruk. Karena tingkatan stress pada ibu mempengaruhi pada pola asuh terhadap anak yang mempengaruhi proses pertumbuhan anak (Deater-Deckard, 2004).

Selain itu strategi emosional yang ditunjukkan pada penelitian ini pada dimensi *blaming other* kategori tinggi menunjukkan bahwa banyak ibu-ibu yang bekerja penuh waktu yang memiliki anak usia dini cenderung menganggap bahwa orang lainlah yang harus disalahkan dan bertanggungjawab atas peristiwa buruk yang telah terjadi. Biasanya strategi ini dilakukan pada ibu yang memiliki orang yang membantu dalam mengasuh anak dimana ketika terjadi peristiwa buruk yang berpengaruh terhadap anaknya akan menyalahkan orang lain dan orang lain tersebut lah yang harus bertanggungjawab atas peristiwa tersebut (Rothbart, 2006).

Hasil penelitian mengenai gambaran strategi regulasi emosi ibu-ibu pekerja penuh yang memiliki anak usia dini tidak lepas dari keterbatasan selama jalannya penelitian. Dimana keterbatasan selama berjalannya penelitian ini disebabkan oleh:

1. Sebaran responden yang tidak merata pada ibu-ibu yang bekerja penuh waktu dan memiliki anak usia dini sehingga tidak benar-benar mewakili populasi yang mengakibatkan generalisasi hasil penelitian harus dilakukan secara hati-hati
2. Masih harus dilakukan lagi penelitian lanjutan mengenai validasi instrumen CERQ pada populasi masyarakat Indonesia dalam jumlah yang jauh lebih besar.

## **5.2. Simpulan**

Berdasarkan analisis pembahasan dan hasil temuan pada penelitian regulasi emosi pada ibu bekerja penuh waktu diluar rumah yang memiliki anak usia dini, dapat disimpulkan bahwa strategi regulasi emosi secara kognitif yang berada pada prosentase tertinggi adalah pada dimensi untuk dimensi *Refocusing*

*on Planning* pada kategori sangat tinggi sebesar 52,9 % (54 responden), dimensi *Positive Reappraisal* pada kategori sangat tinggi sebesar 46,0 % (47 responden), dimensi *Acceptance* dengan presentase tinggi sebesar 41,1% (42 respondem, dimensi *Positive Refocusing* pada kategori sangat tinggi sebesar 33,3 % (34 responden) dengan presentase tinggi sebesar 32,3% (33 responden).

### **5.3. Saran**

Berdasarkan dari hasil penelitian ini, beberapa saran yang dapat diberikan yaitu sebagai berikut :

#### **1. Bagi Responden**

Melalui penelitian yang sudah dilakukan ,diharapkan dapat membantu Ibu pekerja penuh waktu yang memiliki anak usia dini untuk mengetahui gambaran strategi regulasi emosi kognitif yang tepat dan cocok dengan responden.

#### **2. Bagi penelitian selanjutnya**

Diharapkan untuk penelitian selanjutnya dapat digunakan sebagai referensi dan sebagai pertimbangan untuk penelitian yang akan dilakukan selanjutnya.