

**GAMBARAN STRATEGI REGULASI EMOSI SECARA KOGNITIF
PADA IBU BEKERJA WIRASWASTA YANG MEMILIKI
ANAK USIA DINI**

SKRIPSI



Disusun Oleh:
Indah Noviyanti
NRP 7103019040

**Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
2023**

**GAMBARAN STRATEGI REGULASI EMOSI SECARA KOGNITIF
PADA IBU BEKERJA WIRASWASTA YANG MEMILIKI
ANAK USIA DINI**

SKRIPSI

Diajukan kepada
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
Untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh
derajat Sarjana Psikologi



Disusun Oleh:
Indah Novivanti
NRP 7103019040

Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya

2023

SURAT PERNYATAAN

Bersama ini, saya:

Nama : Indah Noviyanti

NRP : 7103019040

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul :

GAMBARAN STRATEGI REGULASI EMOSI SECARA KOGNITIF PADA IBU BEKERJA WIRASWASTA YANG MEMILIKI ANAK USIA DINI

Benar-benar merupakan karya sendiri tanpa ada rekayasa dari pihak maupun, apabila pada kemudian hari ditemukan bukti bahwa skripsi ini merupakan hasil plagiat atau hasil dari manipulasi data, maka saya bersedia menerima sanksi berupa pembatalan kelulusan dan pencabutan gelar akademik yang telah diperoleh. Serta permohonan maaf dari pihak-pihak terkait.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dan dinyatakan dengan sesungguhnya penuh kesadaran dalam membuatnya.

Surabaya, 26 Mei 2023

Yang membuat pernyataan,



Indah Noviyanti

SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Dengan perkembangan ilmu pengetahuan, saya sebagai mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya :

Nama : Indah Noviyanti

NRP : 7103019040

Menyetujui skripsi/karya ilmiah saya yang berjudul :

GAMBARAN STRATEGI REGULASI EMOSI SECARA KOGNITIF PADA IBU BEKERJA WIRASWASTA YANG MEMILIKI ANAK USIA DINI

Untuk dipublikasikan/ditampilkan di internet atau media lain (*Digital Library* Perpustakaan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya) untuk kepentingan akademik sebatas sesuai dengan Undang-Undang Hak Cipta.

Demikian pernyataan persetujuan publikasi karya ilmiah saya buat dengan sebenarnya

Surabaya, 26 Mei 2023

Yang menyatakan,



(Indah Noviyanti)

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI
GAMBARAN STRATEGI REGULASI EMOSI SECARA KOGNITIF
PADA IBU BEKERJA WIRASWASTA YANG MEMILIKI
ANAK USIA DINI

Oleh:

Indah Noviyanti

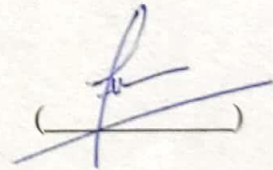
NRP 7103019040

Telah dibaca, disetujui, dan diterima untuk diajukan ke tim penguji skripsi

Pembimbing Utama: Dr. Yettie Wandansari, M.Si., Psikolog

NIDN: 070110201

E-mail: yettie@ukwms.ac.id



Surabaya, 26 Mei 2023

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “GAMBARAN STRATEGI REGULASI EMOSI SECARA KOGNITIF PADA IBU BEKERJA WIRASWASTA YANG MEMILIKI ANAK USIA DINI” oleh Indah Noviyanti NRP 7103019040 telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya dan diterima untuk memenuhi sebagian dari persyaratan memperoleh derajat Sarjana Psikologi

Pada tanggal 26 Mei 2023

Mengesahkan

Fakultas Psikologi,

Dekan,



(Agnes Maria Sumargi, Ph.D., Psikolog)

Dewan Penguji:

1. Ketua : Eli Prasetyo, M.Psi., Psikolog

2. Sekretaris : Sylvia K. Ngonde, M.Si

3. Anggota : Dr. F. Dessi Christanti, M.Si

4. Anggota : Dr. Yettie Wandansari, M.Si., Psikolog.

HALAMAN PERSEMBAHAN

Penelitian ini dipersembahkan untuk:

Kemuliaan Tuhan Yesus Kristus

Papa, Mama, teman dan saudara

dan

Bagi para ibu bekerja wiraswasta yang memiliki anak usia dini

HALAMAN MOTTO

Kegagalan banyak terjadi karena rasa takut,
maka yakinlah akan sesuatu yang kamu kerjakan
maka kamu akan menikmati hasilnya.

-Indah-

UNGKAPAN TERIMA KASIH

Ungkapan puji & syukur peneliti panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, atas berkat rahmat dan proses kelancaran penelitian sehingga peneliti dapat menyelesaikan karya ilmiah ini tepat pada waktunya. Peneliti menyadari bahwa penyelesaian karya ilmiah ini tidak akan sempurna tanpa adanya dukungan dan bantuan dari banyak pihak yang memiliki peran besar dalam penulisan karya ilmiah. Oleh karena itu, ada kesempatan ini peneliti ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada seluruh pihak yang turut andil dalam proses penelitian ini.

Ucapan terima kasih peneliti ucapkan kepada:

1. **Tuhan Yesus Kristus** atas berkat rahmat dan kasih-Nya, peneliti dapat menyelesaikan karya ilmiah ini tepat waktunya. Tuhan juga memberikan kesehatan baik jasmani dan rohani pada peneliti selama proses pembuatan karya ilmiah.
2. **Ibu Agnes Maria Sumargi, Ph.D., Psikolog** sebagai dekan Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya terima kasih atas waktu dan kesempatan yang telah diberikan kepada peneliti.
3. **Ibu Dr. Yettie Wandansari, M.Si., Psikolog** sebagai dosen pembimbing skripsi peneliti. Peneliti sangat berterima kasih atas bimbingan, semangat, dan waktu Ibu dalam proses penyelesaian penelitian ini dari awal hingga akhir.
4. **Ibu Eli Prasetyo, S.Psi., M.Psi., Psikolog** sebagai ketua dan penguji skripsi peneliti. Terima kasih atas dukungan, masukan, dan waktunya dalam menyelesaikan penelitian ini.
5. **Ibu Dr. F. Dessi Christanti, M.Si** sebagai penguji skripsi peneliti. Terima kasih atas dukungan, masukan, dan waktunya dalam menyelesaikan penelitian ini.

6. **Ibu Eva, Ibu Lilis, dan Pak Anang** yang telah membantu proses administrasi penelitian.
7. **Papa, Mama, Ko Bagus, dan Cyntia** yang telah memberikan dukungan dan doanya dalam penyelesaian penelitian.
8. **Subjek penelitian** para ibu bekerja yang memiliki anak usia dini yang telah bersedia menyediakan waktu untuk berpartisipasi pada penelitian.
9. **Kak Khenly, Felicia, Alicia, Christine** sudah banyak membantu memberikan dukungan dan semangat psikologis, dan membantu diskusi serta saran dan referensi terkait penelitian.
10. **Mercyilia, dan Raymond** yang telah menemani, menghibur, dan memberi semangat psikologis.
11. **Pihak-pihak yang belum disebutkan** yang telah membantu dalam membagikan kuesioner sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN	ii
SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
HALAMAN MOTTO	vii
UNGKAPAN TERIMA KASIH.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRAKSI	xv
<i>ABSTRACT</i>	xvi
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
Latar Belakang	1
Batasan Masalah	6
Rumusan Masalah	7
Tujuan Penelitian.....	7
Manfaat Penelitian.....	7
Manfaat Teoritis.....	7
Manfaat Praktis	7
BAB II. LANDASAN TEORI.....	9
Strategi Regulasi Emosi	9
Definisi Regulasi Emosi.....	9
Aspek-aspek Regulasi Emosi.....	10

Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi.....	10
Strategi Regulasi Emosi Secara Kognitif.....	12
Ibu Bekerja Wiraswasta yang Memiliki Anak Usia Dini.....	14
Gambaran Strategi Regulasi Emosi Secara Kognitif pada Ibu Bekerja Wiraswasta yang Memiliki Anak Usia Dini	16
BAB III. METODE PENELITIAN	19
Identifikasi Variabel Penelitian.....	19
Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	19
Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel.....	19
Metode Pengumpulan Data.....	20
Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	22
Validitas	22
Reliabilitas	22
Teknik Analisis Data.....	22
Etika Penelitian	23
BAB IV. PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN.....	24
Orientasi Kancan Penelitian.....	24
Persiapan Pengambilan Data.....	26
Pelaksanaan Penelitian.....	27
Hasil Penelitian	28
Hasil Uji Validitas Aitem.....	28
Hasil Uji Reliabilitas Aitem.....	28
Deskripsi Statistik Subjek Penelitian	29
Deskripsi Data Variabel Penelitian	30
Pelaksanaan Etika Penelitian	36
BAB V. PENUTUP.....	38
Bahasan	38
Simpulan	44

Saran	45
DAFTAR PUSTAKA.....	46
LAMPIRAN.....	48

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Skor Aitem Skala Strategi Regulasi Emosi Secara Kognitif	20
Tabel 3.2 Blue Print Skala Strategi Regulasi Emosi Secara Kognitif.....	21
Tabel 4.1 Usia Responden	29
Tabel 4.2 Tingkat Pendidikan Responden	29
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Strategi Regulasi Emosi Dimensi Ke-1 (<i>Self Blame</i>).....	30
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Strategi Regulasi Emosi Dimensi Ke-2 (<i>Acceptance</i>).....	31
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Strategi Regulasi Emosi Dimensi Ke-3 (<i>Rumination or Focus On Thought</i>).....	32
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Strategi Regulasi Emosi Dimensi Ke-4 (<i>Positive Refocusing</i>)	32
Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi Strategi Regulasi Emosi Dimensi Ke-5 (<i>Refocus On Planning</i>).....	33
Tabel 4.8 Distribusi Frekuensi Strategi Regulasi Emosi Dimensi Ke-6 (<i>Positive Reappraisal</i>).....	34
Tabel 4.9 Distribusi Frekuensi Strategi Regulasi Emosi Dimensi Ke-7 (<i>Putting Into Perspective</i>)	34
Tabel 4.10 Distribusi Frekuensi Strategi Regulasi Emosi Dimensi Ke-8 (<i>Catastrophizing</i>)	35
Tabel 4.11 Distribusi Frekuensi Strategi Regulasi Emosi Dimensi Ke-9 (<i>Blaming Others</i>)	36

DAFTAR LAMPIRAN

A. Lembar Kuesioner Google Form.....	48
B. Lembar Kuesioner Print Out	64
C. Lembar Informed Consent.....	71
D. Perizinan Peminjaman Alat Ukur Versi Translasi.....	72
E. Lembar Perizinan Penyebaran Angket Guna Pengambilan.....	72
F. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas	73
G. Lampiran Coding Regulasi Emosi	74

Indah Noviyanti (2023). “Gambaran Strategi Regulasi Emosi Secara Kognitif Pada Ibu Bekerja Wiraswasta yang Memiliki Anak Usia Dini”. **Skripsi Sarjana Strata 1**. Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

ABSTRAKSI

Ibu bekerja menjalankan dua peran dan tanggung jawab sebagai pekerja dan sebagai ibu. Peran ini sering menjadi masalah atau tantangan bagi ibu bekerja, terlebih bagi ibu bekerja yang memiliki anak usia dini. Anak yang berada pada rentang usia 2-6 tahun masih membutuhkan pengasuhan sepenuhnya dari ibu. Bukan hal yang mudah bagi ibu bekerja untuk menjalankan kedua peran tersebut, termasuk bagi ibu bekerja wiraswasta. Setelah selesai bekerja dan merasa lelah ibu harus memberi perhatian ekstra dan butuh kesabaran dalam menghadapi kerewelan anak. Agar kedua peran itu dapat berjalan dengan baik, maka dibutuhkan regulasi emosi yang baik pada ibu bekerja. Salah satu bentuk regulasi emosi adalah berupa strategi regulasi emosi secara kognitif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran strategi regulasi emosi kognitif pada ibu bekerja wiraswasta yang memiliki anak usia dini. Alat ukur yang digunakan adalah *Cognitive Emotion Regulation Questionnaire* (CERQ). Pengumpulan data dilakukan dengan media google form dan print out. Partisipan penelitian ini berjumlah 68 ibu bekerja wiraswasta yang memiliki anak usia dini. Teknik pengambilan sampel menggunakan *accidental sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa partisipan menggunakan kesembilan strategi regulasi emosi secara kognitif. Urutan strategi yang paling banyak digunakan adalah *positive reappraisal* (76,8%), *refocus on planning* (73,9%), *positive refocusing* (71,0%), *acceptance* (68,1%), *self-blame* (66,6%), *rumination or focus on thought* (63,7%), *catastrophizing* (63,7%), *blaming others* (62,3%), dan *putting into perspective* (60,8%). Sebagian besar responden cenderung menggunakan strategi regulasi emosi secara kognitif yang adaptif, meskipun ada juga yang menggunakan strategi yang kurang adaptif. Urutan strategi regulasi emosi secara kognitif yang adaptif adalah *positive reappraisal*, *refocusing on planning*, *positive refocusing*, *acceptance*, dan *putting into perspective*, sedang strategi *self blame*, *rumination or focus on thought*, dan *catastrophizing* adalah urutan strategi regulasi emosi secara kognitif yang kurang adaptif.

Kata Kunci:ibu bekerja wiraswasta, regulasi emosi, anak usia dini

Indah Noviyanti (2023). "An Overview of Cognitive Emotion Regulation Strategies of Entrepreneur Working Mothers Who Have Young Children". **Undergraduate Thesis I**. Faculty of Psychology, Widya Mandala Surabaya Catholic University.

ABSTRACT

Working mothers carry out two roles and responsibilities as workers and as mothers. This role is often a problem or challenge for working mothers, especially for working mothers who have early childhood. Children who are in the age range of 2-6 years still need full care from the mother. It is not easy for working mothers to carry out both roles, including for entrepreneur working mothers. After finishing work and feeling tired, mothers must pay extra attention and need patience in dealing with children's fussiness. In order for both roles to work well, good emotional regulation is needed in working mothers. One form of emotion regulation is in the form of cognitive emotion regulation strategies. This study aims to describe cognitive emotional regulation of entrepreneur working mothers who have young children. The measuring instrument used is the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ). Data collection is done by google form and print out media. The participants of this study amounted to 68 entrepreneur working mothers who had young children. The sampling technique uses accidental sampling. The results showed that participants used all nine cognitive emotion regulation strategies. The most widely used cognitive emotion regulation strategy were positive reappraisal (76.8%), refocus on planning (73.9%), positive refocusing (71.0%), acceptance (68.1%), self-blame (66.6%), rumination or focus on thought (63.7%), catastrophizing (63.7%), blaming others (62.3%), and putting into perspective (60.8%). Most respondents tend to use adaptive cognitive emotion regulation strategies, although there are also those who use less adaptive strategies. The sequence of adaptive cognitive emotion regulation strategies is positive reappraisal, refocusing on planning, positive refocusing, acceptance, and putting into perspective, while self-blame, rumination or focus on thought, and catastrophizing strategies are less adaptive cognitive emotion regulation strategies.

Keywords: *entrepreneur working mother, cognitive emotion regulation, early childhood.*