

BAB V

PENUTUP

5.1. Bahasan

Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui gambaran regulasi emosi pada ibu bekerja yang memiliki anak usia dini. Penelitian dilakukan kepada ibu bekerja wiraswasta yang memiliki anak usia dini. Masing-masing dari strategi regulasi emosi memiliki dampak yang berbeda terhadap masalah kesehatan mental tiap individu. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Garnefski, Kraaij, dan Spinhoven (2001) terdapat strategi regulasi emosi yang paling signifikan dengan gejala kecemasan dan depresi. Sebaliknya, strategi regulasi emosi yang memiliki korelasi negatif secara signifikan dengan gejala kecemasan dan depresi. Dengan demikian, strategi regulasi emosi secara kognitif maladaptif berhubungan dengan tingginya kecemasan dan depresi, sedangkan strategi regulasi emosi kognitif yang adaptif berhubungan dengan rendahnya kecemasan dan depresi.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa responden yaitu ibu bekerja wiraswasta yang memiliki anak usia dini memiliki strategi regulasi emosi kognitif yang bervariasi. Berdasarkan hasil kategorisasi masing-masing dimensi regulasi emosi kognitif, responden memiliki strategi regulasi emosi kognitif dengan kategori sangat tinggi pada tiap dimensinya. Sebagian besar responden cenderung menggunakan strategi regulasi emosi kognitif yang adaptif, dengan urutan *positive reappraisal, refocus on planning, positive refocusing*, sebagian responden juga menggunakan strategi regulasi emosi kognitif yang kurang adaptif dengan urutan *acceptance, self-blame, rumination or focus on thought, catastrophizing, blaming others*, dan *putting into perspective*.

Ibu bekerja yang menggunakan strategi regulasi emosi kognitif berupa *positive reappraisal* pada kategori tinggi dan sangat tinggi berarti sebagian besar dari responden saat menghadapi tantangan baik dalam pekerjaan maupun dalam mengurus anak, mereka sering bahkan hampir selalu menjadikan pengalaman

tersebut sebagai suatu pembelajaran untuk mengembangkan diri agar ibu menjadi pribadi yang lebih tangguh. Ibu bekerja yang menggunakan strategi regulasi emosi kognitif berupa *refocus on planning* pada kategori tinggi dan sangat tinggi berarti sebagian besar dari responden memikirkan langkah atau cara apa yang dapat diambil untuk menyelesaikan permasalahan atau kejadian yang sedang atau telah terjadi, sehingga mereka mampu untuk memikirkan hal terbaik apa yang bisa diambil atau dilakukan untuk menghadapi permasalahannya. Ibu bekerja yang menggunakan strategi regulasi emosi kognitif berupa *positive refocusing* pada kategori tinggi dan sangat tinggi berarti sebagian besar dari responden memilih untuk memikirkan hal-hal yang menyenangkan dan menggembirakan daripada memikirkan kejadian negatif atau tidak menyenangkan yang telah atau sedang terjadi. Ibu bekerja yang menggunakan strategi regulasi emosi kognitif berupa *Acceptance* pada kategori tinggi dan sangat tinggi berarti sebagian besar dari responden pada saat mengalami kesulitan atau permasalahan baik dalam pekerjaan maupun mengurus anak sering merasa bahwa ibu harus menerima peristiwa atau kejadian tersebut terjadi. Ibu bekerja yang menggunakan strategi regulasi emosi kognitif berupa *putting into perspective* terdapat sebagian besar responden pada kategori tinggi dan sangat tinggi, dan sebagian kecil pada kategori rendah. Hal ini berarti sebagian besar ibu bekerja yang menggunakan strategi regulasi emosi kognitif berupa *putting into perspective* kategori tinggi dan sangat tinggi saat menghadapi tantangan baik dalam proses pekerjaan maupun mengurus anak, mereka sering berpikir bahwa semuanya dapat menjadi jauh lebih buruk. Namun, sebagian kecil ibu bekerja lainnya yang berada pada kategori rendah saat menghadapi tantangan baik dalam proses pekerjaan maupun mengurus anak, mereka jarang berpikir bahwa semuanya dapat menjadi jauh lebih buruk.

Ibu bekerja yang menggunakan strategi regulasi emosi kognitif berupa *self blame* pada kategori tinggi dan sangat tinggi berarti sebagian besar dari responden dalam mengalami kesulitan atau permasalahan baik dalam pekerjaan maupun mengurus anak sering menyalahkan dirinya sendiri atas kejadian yang sedang atau telah terjadi. Ibu bekerja yang menggunakan strategi regulasi emosi kognitif berupa *ruminatio n or focus on thought* pada kategori tinggi dan sangat tinggi

berarti sebagian besar dari responden saat menghadapi tantangan baik dalam pekerjaan maupun dalam mengurus anak, mereka cenderung sering memikirkan bagaimana perasaan dan pikiran mereka tentang peristiwa yang telah ibu alami.

Ibu bekerja yang menggunakan strategi regulasi emosi kognitif berupa *catastrophizing* terdapat sebagian besar responden pada kategori tinggi dan sangat tinggi, dan sebagian kecil pada kategori rendah dan sangat rendah. Hal ini berarti sebagian besar ibu bekerja yang menggunakan strategi regulasi emosi kognitif berupa *catastrophizing* kategori tinggi dan sangat tinggi saat menghadapi tantangan baik dalam pekerjaan maupun mengurus anak, ibu sering atau bahkan hampir selalu berpikir bahwa apa yang sudah mereka alami jauh lebih buruk daripada apa yang dialami orang lain dan juga terus memikirkan betapa buruknya kejadian yang mereka alami. Namun, sebagian kecil ibu bekerja lainnya yang berada pada kategori rendah dan sangat rendah berarti saat menghadapi tantangan baik dalam pekerjaan maupun mengurus anak, ibu jarang atau bahkan hampir tidak pernah memikirkan hal-hal tersebut. Ibu bekerja yang menggunakan strategi regulasi emosi kognitif berupa *blaming others* terdapat sebagian besar responden pada kategori tinggi dan sangat tinggi, dan sebagian kecil pada kategori rendah dan sangat rendah. Hal ini berarti sebagian besar ibu bekerja yang menggunakan strategi regulasi emosi kognitif berupa *blaming others* kategori tinggi dan sangat tinggi saat menghadapi tantangan baik dalam pekerjaan maupun mengurus anak, ibu sering atau bahkan hampir selalu merasa bahwa orang lainlah yang harus disalahkan dan bertanggung jawab atas apa yang telah terjadi. Namun, sebagian kecil ibu bekerja lainnya yang berada pada kategori rendah dan sangat rendah berarti saat menghadapi tantangan baik dalam pekerjaan maupun mengurus anak, ibu jarang atau bahkan hampir tidak pernah merasa bahwa orang lainlah yang harus disalahkan dan bertanggung jawab atas apa yang telah terjadi.

Hal ini menunjukkan bahwa strategi regulasi emosi kognitif yang dimiliki oleh sebagian besar responden yaitu responden ibu bekerja yang memiliki anak usia dini cenderung ada yang berupa strategi yang adaptif, meskipun ada juga

yang menggunakan strategi yang kurang adaptif. Urutan strategi yang adaptif adalah *positive reappraisal, refocusing on planning, positive refocusing, acceptance, dan putting into perspective*, hal ini dikarenakan strategi-strategi ini merupakan strategi yang memiliki positif terhadap kesehatan mental individu tersebut sedangkan strategi *self blame, rumination or focus on thought, dan catastrophizing* adalah strategi yang kurang adaptif karena ketiga strategi ini merupakan strategi yang memiliki dampak negatif terhadap kesehatan mental individu.

Pada dimensi pertama *self blame* memiliki kategori sangat tinggi dengan persentase 66,6% (46 responden) dapat disimpulkan bahwa ibu bekerja wiraswasta yang memiliki anak usia dini cenderung menyalahkan diri sendiri terhadap kejadian yang sedang atau telah terjadi sehingga dapat mempengaruhi regulasi emosi hal ini didukung penelitian yang dilakukan oleh Astuti et al. (2013) didapatkan hasil apabila adanya keterkaitan antara kesepian (*loneliness*) yang mengakibatkan *self blame* pada ibu rumah tangga pekerja domestik yang diakibatkan oleh pekerjaan rumah tangga yang tidak kunjung selesai dan juga harus mengurus (merawat dan membesarkan) anak, sehingga ibu tersebut mengalami kejenuhan dan bosan.

Pada dimensi kedua yaitu *acceptance* memiliki kategori sangat tinggi dengan persentase 68,1% (47 responden) dapat disimpulkan bahwa ibu bekerja wiraswasta yang memiliki anak usia dini dapat menerima kejadian yang terjadi sehingga dapat mempengaruhi regulasi emosi hal ini didukung penelitian yang dilakukan oleh Rahayu,dkk (2022) dengan judul “Penerimaan Ibu Sebagai Kunci Penting Interaksi Ibu-Anak Pada Anak Berkebutuhan Khusus” yang mengatakan bahwa penerimaan ibu menjadi variabel yang berkaitan daripada dukungan sosial yang mempengaruhi interaksi ibu-anak pada keluarga ABK.

Pada dimensi ketiga yaitu *Rumination or Focus on Thought* Memiliki kategori sangat tinggi dengan persentase 63,7% (44 responden) dapat disimpulkan bahwa ibu bekerja wiraswasta yang memiliki anak usia dini memikirkan langkah apa yang akan diambil selanjutnya dan cara untuk menyelesaikan kejadian yang telah terjadi hal ini didukung penelitian yang dilakukan oleh Bosse (2017)

regulasi emosi merupakan suatu kemampuan dalam mengatur emosi yang ada pada diri individu, yang sangat penting bagi seseorang, sehingga individu tersebut mampu di dalam lingkungan sosialnya.

Pada dimensi keempat yaitu *positive refocusing* memiliki kategori sangat tinggi dengan persentase 71,0% (49 responden) dapat disimpulkan bahwa ibu bekerja wiraswasta yang memiliki anak usia dini memikirkan langkah apa yang akan diambil selanjutnya dan cara untuk menyelesaikan kejadian yang telah terjadi hal ini didukung penelitian yang dilakukan oleh Rahmah & Fahmie (2019) dengan judul “Strategi Regulasi Emosi Kognitif dan Stres Kerja Petugas Kebersihan Jalan Raya Wanita” mengatakan bahwa terdapat korelasi positif yang signifikan terhadap stres kerja. Hal ini ditambahkan dengan penjelasan dari McCraty (2006) yang menyebutkan bahwa seseorang yang mengalami stres yang diakibatkan oleh permasalahan emosi akan menggunakan cara yang dapat mengurangi rasa stres yang ibu rasakan agar menjadi perasaan yang bahagia dan lebih baik.

Pada dimensi kelima yaitu *refocus on planning*, dikategorikan sangat tinggi dengan persentase 73,9% (51 responden) sehingga dapat disimpulkan bahwa ibu bekerja wiraswasta yang memiliki anak usia dini memikirkan hal-hal yang menyenangkan atau menggembirakan daripada memikirkan kejadian negatif yang telah atau sedang terjadi. Hal ini didukung penelitian yang dilakukan oleh Prastuti (2020) yang meneliti dengan judul “Urgensi Pelatihan Syukur (*Gratitude Training*) untuk Meningkatkan *Subjective Well-Being* Ibu Muda” dalam Konteks Keluarga” mengatakan bahwa rasa bersyukur dapat dilakukan dengan pemberian pelatihan strategi regulasi emosi secara kognitif dengan dimensi *refocus on planning* untuk meningkatkan *subjective well being* pada ibu muda yang berusia 20-40 tahun.

Pada dimensi keenam yaitu *positive reappraisal*, mendapatkan kategori sangat tinggi dengan persentase 76,8% (53 responden) dapat disimpulkan bahwa ibu bekerja wiraswasta yang memiliki anak usia dini memiliki pemaknaan positif dari kejadian negatif dengan tujuan untuk mengembangkan diri hal ini didukung penelitian yang dilakukan oleh Armajayanthi, dkk. (2017) dengan judul “Studi

Deskriptif mengenai *Coping Stress* pada Ibu yang Memiliki Anak dengan *Autism* Sebuah Penelitian di Sekolah “X” Bandung” mendapatkan hasil apabila ibu yang memiliki anak *autism* lebih banyak menggunakan strategi ini saat mengasuh anaknya dikarenakan oleh ibu yang memiliki anak autism berusaha menghindari masalah yang ada dan juga dalam mengasuh anak autism ibu percaya bahwa dalam mengasuh anak autism tidak membutuhkan usaha dan perhatian yang lebih banyak daripada memiliki anak yang normal.

Pada dimensi ketujuh yaitu *putting into perspective* memiliki kategori sangat tinggi dengan persentase 60,8% (42 responden) dapat disimpulkan bahwa ibu bekerja wiraswasta yang memiliki anak usia dini memiliki pemikiran untuk menurunkan ketegangan yang didapat dari kejadian negatif dengan cara membandingkannya dengan kejadian negatif lain yang lebih berat hal ini didukung penelitian yang dilakukan oleh Rahma & Fahmie (2019) dengan penelitian berjudul “Strategi Regulasi Emosi Kognitif dan Stres Kerja Petugas Kebersihan Jalan Raya Wanita” mengatakan bahwa semakin tinggi tingkat stress kerja pada seseorang, maka semakin sering ibu menekankan relativitas makna dari peristiwa negatif yang dialami petugas kebersihan jalan raya wanita tersebut.

Pada dimensi kedelapan yaitu *catastrophizing* memiliki kategori sangat tinggi dengan persentase 63,7% sebanyak 44 responden dapat disimpulkan bahwa ibu bekerja wiraswasta yang memiliki anak usia dini memiliki pemikiran yang menekankan pada beratnya pengalaman yang telah terjadi atau dilalui hal ini didukung penelitian yang dilakukan oleh Rahma & Fahmie (2019) dengan penelitian berjudul “Strategi Regulasi Emosi Kognitif dan Stres Kerja Petugas Kebersihan Jalan Raya Wanita” mengatakan bahwa semakin sering orang memikirkan bahwa semua peristiwa negatif, merupakan sesuatu yang sangat buruk, bahkan mungkin yang paling buruk yang telah terjadi, maka akan tinggi pula tingkat stress kerjanya.

Pada dimensi kesembilan yaitu *blaming others* memiliki kategori, sangat tinggi dengan persentase 62,3% sebanyak 43 responden dapat disimpulkan bahwa ibu bekerja wiraswasta yang memiliki anak usia dini, cenderung menyalahkan orang lain atas kejadian yang sedang atau telah terjadi hal ini didukung penelitian

yang dilakukan oleh Rahma & Fahmie (2019) dengan penelitian berjudul “Strategi Regulasi Emosi Kognitif dan Stres Kerja Petugas Kebersihan Jalan Raya Wanita” mengatakan bahwa semakin sering individu berpikir untuk menyalahkan orang lain atau peristiwa yang dialami, maka akan semakin tinggi stress kerja individu tersebut.

Kesimpulan penelitian regulasi emosi ibu bekerja wiraswasta yang memiliki anak usia dini berdasarkan pada pembahasan kategorisasi yang telah dijabarkan, maka didapati kesimpulan dalam penelitian ini partisipan, yaitu para ibu bekerja wiraswasta yang memiliki anak usia dini menggunakan berbagai strategi regulasi emosi secara kognitif,

Peneliti menyadari terdapat kelemahan serta kekurangan dalam penelitian ini, yaitu terbatasnya jumlah responden penelitian karena keterbatasan waktu untuk mengumpulkan data. Selain itu, pengambilan data dilakukan secara *online* sehingga peneliti tidak dapat memastikan apakah ada aitem yang kurang dipahami responden atau apakah responden menjawab sesuai dengan kondisi sebenarnya. Karakteristik responden yang kurang spesifik sehingga peneliti tidak dapat memastikan betul apakah responden bekerja wiraswasta didalam atau diluar rumah.

5.2. Simpulan

Hasil kategori gambaran deskriptif regulasi emosi ibu bekerja wiraswasta yang memiliki anak usia dini, khususnya berupa strategi regulasi emosi secara kognitif menunjukkan bahwa responden 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%), *ruminatio* or *focus on thought* (63,7%), *catastrophizing*(63,7%), *blaming others* (62,3%), dan *putting into perspective* (60,8%).

Hal ini menunjukkan bahwa strategi regulasi emosi kognitif yang dimiliki oleh sebagian besar responden yaitu ibu bekerja yang memiliki anak usia dini cenderung menggunakan strategi yang adaptif, meskipun ada juga

yang menggunakan strategi yang kurang adaptif. Strategi yang adaptif adalah *positive reappraisal*, *refocusing on planning*, *positive refocusing*, *acceptance*, dan *putting into perspective*, hal ini dikarenakan strategi-strategi ini merupakan strategi yang memiliki dampak positif terhadap kesehatan mental individu tersebut, sedangkan strategi *self blame*, *rumination or focus on thought*, dan *catastrophizing* adalah strategi yang kurang adaptif karena ketiga strategi ini merupakan strategi yang memiliki dampak negatif terhadap kesehatan mental individu.

5.3. Saran

Berikut beberapa saran peneliti yang dapat diberikan

a. Bagi ibu bekerja dan subjek penelitian

Melalui penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai suatu pengetahuan dan wawasan untuk para ibu bekerja mengenai strategi regulasi emosi secara kognitif yang sudah digunakan, sehingga dapat menilai mana saja strategi yang sesuai atau bisa menenangkan emosi dan mana saja strategi yang kurang sesuai.

b. Bagi Lembaga Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi suatu pengetahuan bagi pihak lembaga pendidikan sehingga dapat menyusun dan membuat program yang berhubungan dengan parenting sehingga dapat mendukung para ibu bekerja yang memiliki anak usia dini dalam meningkatkan strategi regulasi emosinya secara kognitif.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Berdasarkan kekurangan dalam penelitian ini, diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat mengumpulkan data pada partisipan berjumlah lebih besar, dan mengaitkan variabel strategi regulasi emosi secara kognitif dengan variabel lain seperti stress pengasuhan pada ibu atau kesejahteraan ibu. Karakteristik responden yang lebih spesifik sehingga responden yang didapati sesuai dengan kriteria penelitian yang telah ditetapkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, M. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta : Aswaja Pressindo.
- Astuti, P., M.Rois, A. M., & Rahma, L. (2013). Studi Fenomenologi Kesepian Pada Ibu Rumah Tangga Pekerja Domestik. Fakultas Psikologi. Universitas Islam Sultan Agung. Semarang
- Arikunto, S. 2006. *Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Bumi Aksara
- Arjangga, R., & Fauziah, M. A. (2021). Kesejahteraan Psikologis Ditinjau dari Regulasi Emosi pada Ibu yang Mendampingi Anak Sekolah dari Rumah. *Jurnal Psikologi Integratif*. 9(1).69.
- Armajayanthi, E., Victoriana, E., & Ayu, K. L. (2017). Studi Deskriptif mengenai Coping Stress pada Ibu yang Memiliki Anak dengan Autism Sebuah Penelitian di Sekolah “X” Bandung. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 1(1), 37–52. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v1i1.401>
- Barlian, E. (2016). *Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. Padang : Sukabina Press.
- Bosse, T. (2017). On computational models of emotion regulation and their applications within HCI. In *Emotions and Affect in Human Factors and Human-Computer Interaction*. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-801851-4.00013-6>
- Fatiara, N. (2022). Kelebihan dan Kekurangan Ibu Bekerja dari Rumah saat Punya Anak Kecil. *Kumparan Mom*. Diakses 15 Mei 2023 dari <https://kumparan.com/kumparanmom/kelebihan-dan-kekurangan-ibu-bekerja-dari-rumah-saat-punya-anak-kecil-1ynykIb5CFr/full>.
- Garber, J., & Dodge, K. A. (1991). *The Development of Emotion Regulation and Dysregulation*. New York: Cambridge University Press.
- Gina, F., & Fitriani, Y. (2022). Stress Pengasuhan pada Ibu Bekerja Ditinjau Dari Regulasi Emosi. *Jurnal Kajian Ilmiah*. 22(1), 51.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001) . Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311-1327. [https://doi.org/10.1016.A01918896\(00\)00113-6](https://doi.org/10.1016.A01918896(00)00113-6).
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications of Affect, Relationships, and Well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348.
- Gross, J.J., & Thomson, R.A. (2007). Emotional regulation: Conceptual foundations. In Gross, J.J.(Eds). *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford Press.
- Gross, J.J. (2014). *Handbook of regulation emotion. Second edition*, New York: Guilford Press.
- Ikasari, A., & Kristiana, I.F. (2017). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Stress Pengasuhan Ibu Yang Memiliki Anak Cerebral Palsy. *Jurnal Empati*. 6(4), 325.
- Kring, A. M., & Sloan, D. M. (2010). *Emotion Regulation and Psychopathology: A Transdiagnostic Approach to Etiology and Treatment*. New York: Guildford Press.

- McCraty, R. (2006). *Emotional Stress, Positive Emotions, and Psychophysiological Coherence. In Stress in Health and Disease. HeartMath Research Center: Institute of HeartMath*
- Murni. (2017). Perkembangan Fisik, Kognitif, dan Psikososial Pada Masa Kanak-kanak Awal 2-6 Tahun. Dosen Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry. *III(1)*.
- Nilakusmawati, dkk. (2012). Studi Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Wanita Bekerja Di Kota Denpasar. *Piramida Jurnal Kependudukan dan Pengembangan Sumber Daya Manusia*. 3(1): 26-31.
- Nurhidayah, S. (2008). Pengaruh Ibu Bekerja Dan Peran Ayah Dalam Coparenting Terhadap Prestasi Belajar Anak. *Jurnal Soul*. 1(2):1-14.
- Prastuti, E. (2020). Urgensi Pelatihan Syukur (*Gratitude Training*) untuk Meningkatkan *Subjective Well-Being* “Ibu Muda” dalam Konteks Keluarga. *Insight: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 16(2), 220–237.
- Rahayu, W.E., Ramadhanty, R. D. & Alfiasari. (2022). Penerimaan Ibu sebagai Kunci Penting Interaksi Ibu-Anak pada Anak Berkebutuhan Khusus. *Jurnal Kesejahteraan Keluarga Dan Pendidikan*, 9(2), 164–176. <http://doi.org/10.21009/JKKP.092.04>.
- Rahmah, D. D. N., & Fahmie, A. (2019). Strategi Regulasi Emosi Kognitif Dan Stres Kerja Petugas Kebersihan Jalan Raya Wanita. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 8(2). <http://e-journals.unmul.ac.id/index.php/PSIKO/article/view/3047>
- Sakti, B., (2022). Studi Deskriptif Strategi Regulasi Emosi Kognitif Mahasiswa Fakultas Psikologi di Surabaya yang Sedang Menyelesaikan Skripsi. Skripsi. Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta, CV.