

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Keluarga sebagai pondasi yang utama untuk mengembangkan kepribadian dan perilaku anak. Pola asuh yang berhasil memungkinkan anak tumbuh secara optimal dan tumbuh menjadi individu yang berguna bagi orang lain. Jika orang tua tidak membesarkan dan mengasuh anaknya dengan baik, maka mereka akan tumbuh dengan kepribadian yang lemah dan sulit bersosialisasi.

Pada usia ini, penting untuk memperhatikan perkembangan anak dengan serius karena menjelaskan bagaimana seseorang tumbuh secara fisik dan emosional. Orang tua sangat penting dalam proses ini, terutama ketika anak-anak masih kecil, seperti balita (Werdiningsih & Astarini, 2012). Peran aktif orangtua terhadap perkembangan anak – anaknya sangat diperlukan terutama pada saat mereka masih berada dibawah usia lima tahun atau balita.

Ibu sebagai orangtua merupakan tokoh sentral dalam tahapan perkembangan anak. Ibu berperan sebagai pengasuh pertama dan utama dalam keluarga, sehingga ibu harus mengetahui cara mengasuh anak dengan baik dan sesuai dengan tahapan tumbuh kembang anak (Werdiningsih & Astarini ,2012). Kegagalan peran ibu dalam memenuhi kebutuhan dasar anak tentu berdampak buruk terhadap anak. Jika peran ibu dalam kehidupan anak tidak mencukupi, maka anak dapat mengalami masalah tumbuh kembang. Jika peran ibu berhasil, anak akan tumbuh dan berkembang dengan kecepatannya sendiri. (Werdiningsih, 2012 dalam Pangesti).

Pengasuhan oleh ibu yang bekerja memiliki waktu mengasuh anak berkisar antara enam sampai delapan jam sehari, sehingga tanggung jawab yang dimiliki tidak itu saja dalam menyelesaikan pekerjaan rumah dan mengasuh anak, tetapi juga dalam meningkatkan beban kerja (Yasmin, 2016). Tanggung jawab ibu yang bekerja mengalami banyak stres karena harus membagi waktu, pikiran, perasaan dan tenaga antara perannya di rumah dan di masyarakat. Ini dapat menyebabkan beberapa masalah. (Shin, 2020).

Status sebagai ibu bekerja mempunyai pengaruh positif dan negatif. Pengaruh positifnya untuk meningkatkan pendapatan keluarga, mengembangkan sumber daya mereka sendiri dan memperluas batas-batas mereka dan berteman (Hermayanti, 2014). Dampak negatif yang dialami ibu bekerja antara lain ketidakhadiran ibu saat dibutuhkan untuk urusan keluarga, kebutuhan keluarga yang tidak dapat terpenuhi sepenuhnya, kelelahan fisik akibat tenaga yang berat di tempat kerja, yang membuat ibu tidak berdaya. memenuhi kewajibannya sebagai ibu di tempat kerja, di rumah dan dalam beberapa kegiatan dia tidak bisa menemani suaminya (Latun, 2012). Selain itu, ibu yang bekerja juga memiliki tuntutan pekerjaan, waktu dan tenaga tambahan karena ibu dan ibu rumah tangga memiliki pekerjaan yang harus dikelola. Selain itu, adanya konflik pekerjaan atau konflik rumah tangga dapat saling mengganggu dan mengurangi perhatian anak. Adanya tuntutan pekerjaan dan tuntutan fungsi keluarga secara simultan menyebabkan munculnya konflik dua dimensi pada ibu bekerja.

Kahn, dkk (dalam Al Shofa & Kristiana, 2015) mengidentifikasi konflik peran ganda menjadi situasi dimana terdapat perbedaan harapan, yang menyebabkan pihak yang berkonflik memberikan tekanan pada individu dalam konflik psikologis. Banyak aspek perjuangan yang dialami ibu bekerja berdampak negatif pada psikologi mereka. Ibu merasakan dampak emosional dari pekerjaan, seperti ketegangan, kecemasan, mudah tersinggung dan depresi. Pernyataan tersebut sejalan penelitian Barnett & Hyde (Syarifah & Kusumaputri, 2014) menunjukkan bahwa ibu bekerja yang mengalami konflik peran ganda mengalami dampak negatif seperti meningkatnya stres, depresi dan kelelahan fisik..

Ibu yang bekerja membutuhkan pengaturan emosi untuk mengurangi dampak negatif dari konflik peran ganda adalah proses pemantauan, evaluasi dan modifikasi emosi untuk mencapai tujuan tertentu. Ini dilakukan untuk menjaga emosi kita dan mencegah kita bereaksi secara tidak terkendali akibat emosi negatif.yang dialami (Sobur, 2003).

Ibu yang memiliki anak usia dini mengalami tantangan karena anak belum mandiri, anak perlu diawasi, ditemani, dan dibimbing. Apalagi ibu bekerja yang harus membagi waktu antara pekerjaan dan mengurus anak, tantangannya

menjadi lebih berat. Kondisi ini membutuhkan regulasi emosi yang baik pada ibu bekerja. Jadi ibu yang memiliki anak usia dini mengalami tantangan karena anak belum mandiri, anak perlu diawasi, ditemani, dibimbing. Apalagi ibu bekerja yang harus membagi waktu antara pekerjaan dan mengurus anak, tantangannya menjadi lebih berat. Kondisi ini membutuhkan regulasi emosi yang baik pada ibu bekerja.

Pengaturan emosi yang dilakukan individu memiliki efek positif jika dipraktikkan dan efek negatif jika individu tidak mengatur emosi dalam kehidupan sehari-hari. Efek negatif yang terjadi pada individu jika tidak melakukan pengaturan emosi antara lain mengalami emosi yang silih berganti antara sedih dan bahagia, individu mengendalikan emosi negatif dan memproyeksikan emosi negatifnya kepada orang lain (Yusuf, 2015). Pada penelitian sebelumnya, lima bentuk regulasi emosi (Aprisandityas & Diana, 2012; Kusumaningrum, 2012; Yusuf, 2015) menunjukkan dampak positif yang dirasakan ketika individu mengatur emosinya terhadap diri sendiri. Efek positif yang dirasakan antara lain rasa tenang, kecemasan diri berkurang, lebih dekat dengan Tuhan, perasaan lebih positif dan bahagia menjalani kehidupan sehari-hari

Dalam menjalankan peran ganda sebagai ibu yang bekerja, stres dapat dialami oleh ibu. Ketika seorang ibu, yang memiliki peran utama dalam membesarkan anak, mengalami stres, hal itu dapat mempengaruhi praktik pengasuhannya. Menurut Lestar (2018), faktor-faktor yang dapat menyebabkan stres orang tua dalam mengasuh anak terbagi menjadi tiga tingkatan yaitu individu, keluarga dan lingkungan. Pada tingkat individu, kesehatan fisik, mental, dan emosional yang buruk dapat menyebabkan hal ini dapat mengakibatkan stress pada individu. Hal ini sejalan dengan hasil wawancara awal kepada informan, yaitu seorang ibu bekerja yang memiliki anak usia dini.

Berdasarkan dari hasil wawancara awal yang telah dilakukan oleh peneliti pada ibu bekerja paruh waktu diluar rumah dan memiliki anak usia dini, yaitu ada 2 subjek untuk diwawancarai bahwa ternyata 2 subjek peneliti ini mengatakan bahwa mereka merasakan stres dan emosi-emosi negatif saat mereka pulang kerja dan melihat anaknya rewel, dan hasil wawancara bahwa 2 subjek ibu bekerja paruh

waktu diluar rumah dan memiliki anak usia dini bahwa mereka membutuhkan cara untuk meregulasikan emosi yang benar itu seperti apa. Hasil kutipan wawancara adalah sebagai berikut.

“Saat saya bekerja anak saya di emong (diasuh) oleh neneknya, saya bekerja jam 9 pagi sampai jam 7 malam. Sehingga waktu bertemu dengan anak saya berkurang dan tidak bisa mengawasi kegiatannya. soalnya sama neneknya selalu dimanja dan minta apa-apa selalu di turuti ,sehingga menjadi terbiasa. Pernah waktu itu saat saya pulang kerja capek-capek anak merengek sambil marah-marah minta mainan, sehingga saya juga ikutan marah dan membentak anak saya. ” (L,28 Tahun).

“Saya bekerja sebagai buruh pabrik,saya bekerja dari jam 7 pagi sampai jam 4 sore, selama saya bekerja anak saya diasuh oleh embahnya (neneknya) , saya bertemu dengan anak saya pada sore hari ,jadi waktu saya berkurang untuk bertemu anak saya dan saya juga tidak bisa mengamati kegiatan anak saya seharinya , anak saya kalo diasuh embahnya selalu dimanja , minta apapun pasti di turuti ,sehingga jadi kebiasaan anak saya. Pada suatu hari saya pulang kerja , terus anak saya merengek meminta jajan , dan pada saat itu saya baru saja nyampe dan baru naruh tas kerja saya , dan saya bilang ke anak saya , saya bilang sabar ya ,ibuk baru nyampek ,ibuk mau mandi dulu . tetapi anak saya tambah merengek dan ngamuk-ngamuk ,sehingga saya jadi terpancing emosi saya dan saya membentak dan marah-marah balik keanak saya”. (Ibu I ,29 Tahun)

Informasi dari informan L tersebut menyatakan adanya permasalahan emosi yang dihadapi sebagai ibu bekerja dalam menghadapi anaknya yang berusia dini, yaitu kewalahan terhadap kerewelan dan selalu dimanja oleh neneknya sehingga emosi marah ibu menjadi terpancing dan membentak anak . Hal ini menunjukkan adanya strategi kognitif dalam dimensi *Self blame* ibu L merasa bersalah bahwa ibu L sudah membentak anaknya dan ibu L juga merasa *Blaming Other* karena ibu L menyalahkan orang tuanya karena terlalu memanjakan anaknya sehingga regulasi emosi yang dapat mempengaruhi perkembangan anak.

Informasi dari informan I juga menyatakan adanya permasalahan emosi yang dihadapi sebagai ibu bekerja dalam menghadapi anaknya yang berusia dini, yaitu kewalahan terhadap kerewelan dan selalu dimanja oleh neneknya sehingga

emosi marah ibu menjadi terpancing dan membentak anak . Hal ini menunjukkan adanya strategi kognitif dalam dimensi *Self blame* ibu Imerasa bersalah bahwa ibu I sudah membentak anaknya dan ibu I juga merasa *Blaming Other* karena ibu I menyalahkan orang tuanya karena terlalu memanjakan anaknya sehingga regulasi emosi yang dapat mempengaruhi perkembangan anak.

Regulasi emosi adalah kemampuan untuk memahami, mempertahankan, mengelola, dan menampilkan ekspresi emosi sebagai respons terhadap lingkungan dan situasi (Bahirah et al., 2019). Regulasi emosi adalah kemampuan untuk secara fleksibel mengendalikan emosi yang dirasakan dan diekspresikan sebagai respons terhadap tuntutan lingkungan (Denham dalam Coon, 2005). Dalam regulasi emosi, seseorang belajar untuk mengurangi atau mengendalikan emosi negatif dan mempertahankan atau membangun emosi positif (Kostiuk & Fouts, 2002).

Regulasi emosi yang baik merupakan hal penting bagi ibu bekerja. Susanto (2010) mengungkapkan ibu yang bekerja mengalami konflik peran menyebabkan mereka mengalami emosi negatif seperti rasa bersalah, cemas, khawatir, dan frustrasi. Emosi negatif yang tidak dikelola dengan baik dapat memengaruhi ibu bekerja itu sendiri dan orang-orang di sekitarnya, termasuk anak-anaknya. Oleh karena itu, ibu bekerja harus memiliki pengetahuan dan kesadaran diri untuk mengelola emosinya. Regulasi emosi sebagai proses adaptif yang memungkinkan kita merespons dengan tepat dan fleksibel, dianggap sebagai faktor kunci dalam menentukan keberhasilan upaya kita untuk berfungsi secara normal dalam kehidupan. (Thompson, dalam Garnefski, Kraaij, & Spinhoven, 2001). Regulasi emosi ini dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu jenis kelamin (Ratnasari & Seleeman, 2017), kognitif (Nisfiannoor & Kartika, 2004), dukungan sosial (Apollo & Cahyadi, 2012), budaya (Kusumaningrum, 2012) dan usia. (Kusumaningrum, 2012).

Aspek-aspek regulasi emosi menurut Gross (2014) diantaranya: *situation Selection* yaitu pemilihan situasi ini sebagai usaha seseorang dalam mendekati, menahan diri, atau menjauhi orang, tempat, benda, atau keadaan yang mampu memicu emosi. Dengan sendirinya *situation selection* biasanya diupayakan (intrinsik). *Situation modification* yaitu perubahan keadaan atau situasi adalah

usaha yang dilaksanakan seseorang saat ini mengubah kondisi yang menimbulkan keadaan berbeda. Proses pengaturan emosi ini lebih mengharuskan tentang modifikasi keadaan sehingga emosi tidak terkontrol mampu dihindari. Modifikasi objek target perempuan yang berstatus menikah dan bekerja dalam mengubah lingkungan fisik dan eksternal. *Attention deployment* yaitu penyebaran atensi adalah upaya setiap individu dalam mengarahkan pikirannya agar mengatur emosi pikiran. Ada dua metode regulasi emosi yang dapat digunakan individu yaitu distraksi dan konsentrasi. *Distraksi* mengarahkan pikiran ke situasi yang berbeda, atau mengalihkan perhatian dari situasi yang kurang menyenangkan pada saat yang sama. Penyebaran atensi ditarik dalam bentuk konsentrasi dimaksudkan perhatian atau terikat pada emosi tertentu yang disebabkan oleh situasi tersebut. Ketika perhatian sering diarahkan pada perasaan individu dan konsekuensinya, itu disebut kontemplasi. *Attention deployment* yaitu mengambil banyak bentuk, termasuk fisik seperti memejamkan mata, menyumbat telinga, dan mengembalikan perhatian internal dengan cara konsentrasi. *Cognitive change* yaitu perubahan kognitif adalah upaya individu untuk mengubah cara seseorang melihat sesuatu ketika mereka mengalami situasi yang tidak nyaman. Dan ini terjadi pada setiap orang, seperti perubahan emosi atau perubahan cara memandang sesuatu. atau dengan mengubah kemampuannya untuk mengatur tanggung jawab setiap individu. *Response modulation* yaitu modulasi respons adalah upaya individu untuk merespons mengubah respons emosional yang tidak terkontrol. Modulasi Respon diupayakan dalam aspek pengalaman, pembawaan dan fisiologis, misalkan *work out*, *relaxation* atau bahkan makan secara teratur, alkohol, rokok dan penggunaan obat-obatan.

Salah satu strategi regulasi emosi adalah berupa strategi regulasi emosi secara kognitif. Menurut Garnefski, Kraaj, & Spinhoven (2001), terdapat 9 aspek strategi regulasi emosi secara kognitif, yakni *self blame* (menyalahkan diri sendiri), *blaming others* (menyalahkan orang lain), *acceptance* (menerima kenyataan), *refocus on planning* (berfokus kembali pada perencanaan yang akan dilakukan), *positive refocusing* (berfokus pada pengalaman positif), *ruminatio* or *focus on thought* (berfokus pada perasaan dan pemikiran mengenai peristiwa

negatif), *positive reappraisal* (pemaknaan positif), *putting into perspective* (menurunkan nilai kejadian negatif) dan *catastrophizing* (menekankan beratnya hal yang dialami). Peneliti belum menemukan penelitian yang membahas strategi regulasi emosi secara kognitif pada ibu bekerja, tetapi ada sebuah penelitian pada wanita bekerja yang melaporkan hasil penelitiannya bahwa ada lima strategi regulasi emosi secara kognitif yang berkorelasi positif dengan stres kerja pada wanita, yaitu strategi *ruminat*ion, *positive refocusing*, *putting into perspective*, *catastrophizing*, dan *blaming others* (Rahmah & Fahmie, 2019). Mengingat pentingnya regulasi emosi untuk ibu bekerja yang memiliki anak usia dini, maka peneliti ingin mengetahui lebih lanjut gambaran deskriptif regulasi emosi, yaitu strategi regulasi emosi secara kognitif apa saja yang diterapkan oleh para ibu bekerja yang memiliki anak usia dini, khususnya pada ibu bekerja penuh waktu di luar rumah.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang fenomena diatas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana gambaran strategi regulasi emosi secara kognitif pada ibu bekerja penuh waktu di luar rumah yang memiliki anak usia dini?”

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran strategi regulasi emosi secara kognitif pada ibu bekerja penuh waktu di luar rumah yang memiliki anak usia dini.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat teoritis dan praktis sebagai berikut :

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan pengembangan bagi ilmu psikologi perkembangan mengenai gambaran regulasi emosi ibu bekerja penuh waktu di luar rumah yang memiliki anak usia dini.

#### 1.4.2 Manfaat Praktis

##### 1. Bagi ibu bekerja yang memiliki anak usia dini

Penelitian ini diharapkan dapat membantu para ibu bekerja yang memiliki anak usia dini untuk memahami gambaran strategi regulasi emosi pada ibu bekerja penuh waktu di luar rumah yang memiliki anak usia dini, sehingga dapat melakukan usaha-usaha untuk mengembangkan atau meningkatkan regulasi emosinya.

##### 2. Bagi keluarga dan Pengasuh

Penelitian ini diharapkan dapat membantu keluarga dan pengasuh dalam mengetahui strategi regulasi emosi kognitif yang dapat digunakan untuk membantu dalam pengasuhan anak.

##### 3. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat mendorong peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian tentang regulasi emosi pada ibu bekerja penuh waktu di luar rumah yang memiliki anak usia dini.