



Gambaran Regulasi Emosi pada Ibu Bekerja yang Mengalami Konflik Peran Ganda

Zalza Putri Pradani¹, Widyastuti²

¹ Universitas Muhammadiyah Sidoarjo; pradani_zalza@gmail.com

² Universitas Muhammadiyah Sidoarjo; wiwid@umsida.ac.id

Abstrak: Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui adanya gambaran regulasi emosi pada ibu bekerja yang mengalami konflik peran ganda, dimana terjadi konflik antara pekerjaan di luar rumah dengan konflik pekerjaan rumah tangga. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui adanya gambaran regulasi emosi yang dialami oleh ibu bekerja yang mengalami konflik peran ganda dan mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya konflik peran ganda. Pada penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan berfokus pada sebuah fenomena, dimana ibu mengalami konflik peran ganda antara bekerja dengan menjadi ibu rumah tangga. Responden penelitian ini adalah 3 orang ibu yang bekerja sebagai karyawan yang mengalami konflik peran ganda serta telah berkeluarga dan significant others atau informan dari setiap responden berjumlah satu orang. Pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan dengan metode wawancara semi terstruktur. Hasil penelitian menunjukkan ketiga responden dapat memunculkan aspek-aspek pada regulasi emosi diantaranya aspek situation selection, situation modification, attention deployment, cognitive change dan response modulation. Dan faktor-faktor pada regulasi emosi diantaranya jenis kelamin, kognitif dan dukungan sosial.

Keywords: regulasi emosi, ibu bekerja, konflik peran ganda

DOI:

<https://doi.org/10.47134/webofscientist.v2i3.4>

*Correspondent: Widyastuti

Email: wiwid@umsida.ac.id

Received: 30-07-2023

Accepted: 28-08-2023

Published: 01-09-2023



Copyright: © 2023 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

Abstract: *This study aims to determine the description of emotional regulation in working mothers who experience dual role conflict where there is a conflict between work outside the home and household work conflicts. The purpose of this study is to provide an overview of emotional regulation by working mothers who experience dual role conflict and to determine the factors that influence emotional regulation of working mothers who experience dual role conflict. The researcher uses a qualitative approach by focusing on a phenomenon, where mothers experience a dual role conflict between working and being a housewife. The respondents of this study were 3 mothers who worked as employees and had also become housewives who had children and significant others or informants from each respondent amounted to one person. Data collection was done by structured interviews. The results showed that the three respondents could bring up aspects of emotional regulation including aspects of situation selection, situation modification, attention deployment, cognitive change and response modulation. While the factors in the regulation of emotions include gender, cognitive and social support.*

Keywords: *emotion regulation, working mother, multiple role conflict*

Pendahuluan

Pada era teknologi semakin canggih dan sudah tidak ada lagi yang membatasi pergerakan perempuan maka muncullah sebuah fenomena, dimana perempuan diperbolehkan untuk bekerja di luar rumah, hal tersebut disebut dengan perempuan pekerja atau karier (Lerchenmueller & Sorenson, 2018). Fenomena ini menjadikan suatu hal yang menarik untuk dilakukan penelitian yang lebih mendalam. Dahulu, peran perempuan hanyalah mengurus rumah tangga seperti mendidik dan mengasuh anak serta melayani kebutuhan suami yang kegiatannya dilakukan setiap hari di dalam rumah. Namun kini, peran perempuan mengalami banyak perubahan. Dimana perempuan saat ini tidak hanya puas dalam mengerjakan pekerjaan rumah tangga saja, sehingga hal ini yang membuat banyak wanita memilih untuk masuk dalam dunia kerja atau berkarir (Apriati W.P. & Andini, 2021). Perempuan yang memiliki pendidikan tinggi serta pengetahuan yang luas terhadap dunia kerja inilah yang menjadi dasar dan membuka kesempatan bagi wanita untuk bekerja (Kristiana Rahmawati et al., 2022).

Pada zaman modernisasi saat ini, banyak perempuan yang lebih banyak melakukan pekerjaan di luar rumah dan sisa waktu lainnya digunakan untuk melakukan pekerjaan rumah tangga ketika di rumah (Elizabeth, n.d.). Menurut informasi yang diperoleh dari Badan Pusat Statistika tahun 2017 yang menunjukkan prosentase perempuan bekerja di Indonesia sekitar 60,17% (Fatmawaty, 2017).

Perempuan yang memiliki peran lebih dari satu disebut dengan peran ganda (Marliani et al., n.d.). Peran ganda sendiri merupakan melakukan dua peran sekaligus dalam waktu yang bersamaan (Syafiequrrahman, 2020), dimana seorang perempuan yang memilih bekerja di luar rumah, juga harus tetap menjadi ibu rumah tangga, hal tersebut tidak boleh dilupakan ataupun di kesampingkan karena itu merupakan suatu kewajiban sebagai seorang istri dan ibu untuk anak-anaknya. Seorang perempuan yang sudah menjadi Ibu dalam keluarga akan menjadi penentu baik atau buruknya seorang anak, sehingga kualitas seorang ibu sangat penting dalam menciptakan keturunan yang berkualitas (W, 2018).

Perempuan yang memilih bekerja di luar rumah cenderung mengalami stress yang lebih tinggi karena banyaknya konflik yang harus dihadapi dalam dunia pekerjaan maupun ketika menjalankan pekerjaan rumah tangga (Gina & Fitriani, 2020). Seringkali juga ketika menjalankan peran ganda ini, terjadi benturan antara pekerjaan dengan kewajiban dalam rumah tangga sehingga menjadi pemicu adanya konflik pada kedua peran yang dijalankan.

Benturan permasalahan antara kedua peran ini harus segera mendapatkan penanganan yang tepat agar konflik yang terjadi segera memperoleh solusi terbaik dan beban yang dirasakan juga berkurang (Riski et al., 2021). 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 (Sawitri, 2017), 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(Rahmayati, n.d.). Regulasi emosi sangat penting dilakukan untuk membantu para perempuan dalam menjalankan peran ganda.(Gina & Fitriani, 2020).

Metode

Penelitian ini menggambarkan metode kualitatif Fenomenologi untuk memperoleh data dengan menggambarkan sebuah fenomena. Fenomena termasuk apapun yang muncul seperti emosi, pikiran, dan tindakan subjek(Estuti, 2013). Fenomenologi berupaya dalam mengungkapkan makna dari pengalaman individu hal tersebut sangat berkaitan dengan bagaimana individu tersebut berhubungan dengan sesuatu itu. Subjek yang digunakan adalah ibu bekerja di Toko sembako Porong berjumlah 3 orang ibu yang mengalami konflik peran ganda.Terdapat 3 partisipan dalam penelitian ini. Pemilihan subyek sebagai partisipan dalam penelitian dengan menggunakan metode atau teknik *purposive sampling* dimana dalam pengambilan sampel peneliti menggunakan pertimbangan tertentu. Penelitian regulasi emosi kali ini menggunakan dua teknik pengumpulan data yaitu metode wawancara semi terstruktur. Menggunakan uji keabsahan data dalam penelitian kualitatif meliputi uji *credibility*, *transferability*, *dependability*, dan *confirmability*, tetapi pada penelitian ini keabsahan data yang digunakan adalah *credibility*, *dependabilitas* dan triangulasi (Gunawan, 2013).

Hasil dan Pembahasan

Regulasi emosi merupakan suatu bentuk pengendali individu terhadap emosi yang dimilikinya(Ermawati, n.d.). Regulasi emosi memiliki lima aspek-aspek yaitu pemilihan situasi (*situation selection*),modifikasi situasi (*situation modification*), penyebaran perhatian (*attention deployment*), perubahan kognitif (*cognitive change*) dan modulasi respons (*response modulation*). Berdasarkan ketiga responden diperoleh bahwa ketiga responden mampu memunculkan semua empat aspek pada regulasi emosi. Aspek *situation selection* adalah dimana seseorang tersebut menjauhi bahkan menghindari situasi yang dapat memicu terjadinya konflik(Zuhdi et al., 2018). 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(Apriati W.P. & Andini, 2021).

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.Pada aspek *attention deployment* dimana individu berusaha untuk mengarahkan

perhatiannya di dalam sebuah situasi untuk mengatur emosinya seperti melakukan kegiatan yang menyenangkan (Mahachandra et al., 2019). 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.

Pada aspek *cognitive change* dimana seseorang berusaha untuk mencari solusi atau berpikir bagaimana cara untuk menghadapi situasi yang kurang menyenangkan. Ketiga responden dapat memunculkan aspek ini, responden I menganggap kedua peran sama-sama penting, responden II berusaha menerima segala resiko dan pada responden 3 berusaha tidak mengeluh dalam menjalani kedua peran. Pada aspek *response modulation* dimana seseorang berusaha melakukan kegiatan yang menyenangkan dan menghibur seperti melakukan kegiatan yang positif, Ketiga responden dapat memunculkan aspek ini, responden I dan III ketika merasa tertekan oleh situasi yang tidak menyenangkan, mereka menarik nafas agar tenang dan meredam emosi negatifnya. Pada responden II memilih berolahraga bersama keluarga agar dapat mengendalikan emosi negatif ketika menjalankan kedua peran. Berdasarkan ketiga responden diperoleh bahwa ketiga responden mampu memunculkan faktor-faktor pada regulasi emosi. Faktor pertama yaitu jenis kelamin dimana regulasi emosi pada perempuan dan laki-laki berbeda. Regulasi emosi perempuan menggunakan dukungan sosial dan perlindungan orang lain sedangkan pada laki-laki memilih melakukan kegiatan fisik seperti olahraga (Zuhdi et al., 2018).

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. Faktor kedua yaitu kemampuan kognitif mempengaruhi regulasi emosi dimana seseorang dapat mengendalikan emosinya agar dapat terkendali dengan baik (Setyorini, n.d.). 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 (Fitri & Adelya, 2017). Pada faktor ini responden I, II dan III ketiganya mendapatkan dukungan emosional, finansial dan bantuan dengan cara yang berbeda-beda. Limitasi penelitian adalah ketiga responden memiliki karakter yang berbeda satu dengan lainnya. Proses wawancara dilakukan sesuai dengan kebutuhan berkaitan dengan fenomena yang diangkat dalam penelitian secara mendalam berdasarkan pengalaman pada masing-masing responden.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa meskipun terjadi konflik peran ganda yang dirasakan oleh ibu bekerja, ketiga responden mampu memunculkan aspek-aspek pada regulasi emosi. Ketiga responden sama-sama mampu memunculkan

keseluruhan aspek-aspek pada regulasi emosi antara lain situation selection, situation modification, attention deployment, cognitive change dan responses modulation (Ashran & Psikologi, 2020). Pada faktor kemampuan kognitif, responden I cenderung menghindari situasi yang tidak menyenangkan sedangkan responden II dan III cenderung menghadapi situasi yang tidak menyenangkan tersebut. Diharapkan responden selalu menerima hal yang terjadi pada dirinya, menerima segala peran dan dijalani dengan ikhlas. Hal tersebut dapat mengurangi terjadinya permasalahan atau konflik yang terjadi antara keluarga dan pekerjaan. Diharapkan bagi keluarga supaya tetap memberikan dukungan agar responden tetap mampu menjalani peran ganda, mampu dalam mengendalikan konflik yang terjadi diantara kedua tanggung jawab dan keluarga mendukung agar ibu yang menjalankan peran ganda dapat mampu mengatur emosi dengan strategi regulasi emosi yang baik sebagai upaya dalam mengatasi beban pekerjaan dan tanggung jawab sebagai ibu dalam keluarga. Diharapkan pada penelitian ini bisa dijadikan referensi apabila ingin mengangkat topik yang sama serta melakukan penelitian dengan responden dari latar belakang yang lebih beragam dan teknik pengumpulan data yang lebih bervariasi yang memungkinkan akan mendapat hasil yang berbeda (Ermawati, n.d.).

Daftar Pustaka

- Apriati W.P., I., & Andini, N. (2021). Regulasi Emosi Ibu Bekerja Saat Mendampingi Anak Menjalani Pembelajaran Daring Selama Pandemi Covid-19. *JECIE (Journal of Early Childhood and Inclusive Education)*, 5(1), 1–9. <https://doi.org/10.31537/jecie.v5i1.607>
- Ashran, K., & Psikologi, A. F. (2020). Perbedaan Kematangan Emosi Ditinjau Dari Keutuhan Keluarga Pada Remaja. *Psycho Holistic*, 2(1), 1–11.
- Elizabeth, R. (n.d.). *Peran Ganda Wanita Tani dalam Mencapai Ketahanan Pangan Rumah Tangga di Pedesaan*. 59–68.
- Ermawati, S. (n.d.). (*Konflik Peran Ganda Wanita Karier ditinjau dalam Prespektif Islam*). 46.
- Estuti, W. (2013). Dampak Perceraian Orang Tua Terhadap Tingkat Kematangan Emosi Anak Kasus Pada 3 Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Pekuncen Banyumas. *Skripsi*, 1–157.
- Fatmawaty, R. (2017). *Memahami Psikologi Remaja* (Vol. 02).
- Fitri, N. F., & Adelya, B. (2017). Kematangan Emosi Remaja Dalam Pengentasan Masalah. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia-JPGI*, 2(2).
- Gina, F., & Fitriani, Y. (2020). Regulasi emosi dan parenting stress pada ibu bekerja. *Jurnal Psikologi Terapan Dan Pendidikan*, 2(2), 96. <https://doi.org/10.26555/jptp.v2i2.18094>
- Gunawan, I. (2013). KUALITATIF Imam Gunawan. *Pendidikan*, 143.
- Kristiana Rahmawati, H., Wahyuni Djoko, S., Desak Made Santi Diwyarthi, N., Aldryani, W., Ervina, D., Oktariana, D., Octrianty, E., Kurniasari, L., Adela Fatsena, R., Octovia Manalu, L., Kholis, I., & Cipta Dilindungi Oleh Undang-Undang, H. (2022). *Psikologi Perkembangan* (2022nd ed.).
- Lerchenmueller, M. J., & Sorenson, O. (2018). The gender gap in early career transitions in the life sciences. *Research Policy*, 47(6), 1007–1017. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.respol.2018.02.009>

- Mahachandra, M., Prastawa, H., Suliantoro, H., Inggar, F., Industri, J. T., Teknik, F., Diponegoro, U., Tembalang, K. U., & Barat, J. (2019). *Konflik peran ganda pada pekerja wanita di indonesia*. 515–520.
- Marliani, R., Nasrudin, E., Rahmawati, R., & Ramdani, Z. (n.d.). *Regulasi Emosi , Stres , dan Kesejahteraan Psikologis : Studi Pada Ibu Work from Home dalam Menghadapi Pandemi COVID-19*.
- Rahmayati, T. E. (n.d.). *Konflik peran ganda pada wanita karier*. 3, 152–165.
- Riski, O., Sari, P., & Agustang, A. (2021). *PERAN GANDA IBU RUMAH TANGGA (STUDI KASUS PADA TUKANG CUCI MOBIL / MOTOR) Abstrak*. 1(2), 106–113.
- Sawitri, E. (2017). *Kematangan Emosi Pada Remaja Yang Diasuh Orang Tua Single Parent Pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang*. *Skripsi*, 1–145.
- Setyorini, D. (n.d.). *Peran ganda dosen wanita di universitas sultan ageng tirtayasa*.
- Syafiequrrahman. (2020). *Dinamika Kematangan Emosi Remaja Pada Keluarga Yang Bercerai Studi Kasus Di Kota Malang*.
- W, T. V. R. (2018). *PERAN GANDA YANG DIALAMI PEKERJA WANITA K3L*. 1, 204–219.
- Zuhdi, S., Hi, S., & Hi, M. (2018). *Membincang Peran Ganda Perempuan Dalam Masyarakat Industri*. 8(2), 81–86.