

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1. Latar Belakang Masalah**

Pada mulanya, sebagian besar ibu tinggal di rumah untuk mengasuh anak dan melakukan pekerjaan rumah seperti mencuci, memasak, membersihkan rumah dan menjaga anak. Adanya perubahan zaman di era digital milenial, semakin bertambah jumlah ibu yang memilih untuk bekerja dengan latar belakang yang berbeda-beda. Hal ini signifikan dengan kondisi sekarang yang dimana saat ini tidak sedikit dari ibu yang memilih untuk bekerja dan mencari penghasilan sendiri ataupun bekerja untuk membantu suami memenuhi kebutuhan keluarga. Menurut data dari BPS (2021) sebanyak 39,52% atau 51,79 juta penduduk usia 15 tahun ke atas yang bekerja adalah perempuan.

Seorang perempuan yang sudah menikah dan memiliki anak secara tidak langsung akan berperan sebagai ibu. Ibu yang bekerja menjalankan dua peran dan dua tanggung jawab disebut sebagai seorang ibu yang memiliki sikap bertanggung jawab dalam mengurus rumah tangga, terutama dalam hal mengurus anak. Apalagi setiap ibu memiliki karakteristik yang unik dan potensi yang berbeda antara satu dengan yang lain dalam hal mengurus anak. Setiap anak pasti memiliki kelebihan, bakat dan juga minat yang berbeda satu dengan yang lain. Oleh karena itu, diperlukan bimbingan dan juga pengawasan dari ibu sebagai pengasuh utama anak untuk mengenali keunikan atau kelebihan anak, sehingga ibu dapat membimbing anak untuk menemukan bakat dan juga minatnya, ibu dapat melaksanakan perannya dengan baik dan anak juga dapat bertumbuh serta berkembang dengan baik. Peran inilah yang sering menjadi masalah atau tantangan bagi ibu bekerja.

Terlebih lagi tantangan yang dialami ibu bekerja yang memiliki anak usia dini. Anak yang berada pada rentang usia 2-6 tahun masih membutuhkan pengasuhan sepenuhnya dari ibu. Hal ini dikarenakan anak masih belum mandiri sehingga masih perlu dibantu dan harus mendapat pengawasan karena dalam masa aktif mengeksplorasi lingkungan, sehingga perlu adanya pengawasan lebih. Anak usia dini juga belum mampu mengatur emosinya, sehingga terkadang emosinya meluap-luap dan perlu di tenangkan. Dalam hal ini, ibu memiliki pengaruh penting dalam pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini. Hal ini disebabkan ibu telah mengandung dan juga melahirkan anak tersebut, sehingga ibu memiliki keterikatan secara emosional dengan anak. Ibu mengenal sifat anak dengan baik, sehingga bisa mencari cara untuk menghadapi anak saat rewel atau menyediakan apa yang dibutuhkan anak.

Menjadi ibu bekerja yang memiliki anak usia dini tentunya merupakan tantangan tersendiri dalam proses pengasuhan anak. Berdasarkan hasil wawancara awal terhadap informan, disebutkan bahwa selain mengalami perubahan secara emosional sejak memiliki anak ia juga harus pintar membagi waktunya agar anak juga memiliki waktu dengannya. Selain itu, di saat ibu lelah bekerja dan anak rewel, hal itu menjadi suatu hal yang dilematis karena terkadang emosi ibu menjadi memuncak. Berikut kutipan hasil dari wawancara dengan informan.

*“Banyak perubahan yang saya alami setelah memiliki anak, salah satunya perubahan secara emosi apalagi saya kerja dari jam 9 pagi hingga jam 7 malam banyak sekali yang perlu disesuaikan” (Ibu L, 23 tahun).*

*“Semenjak memiliki anak cukup banyak perubahan yang saya alami sehingga saya harus bisa membagi waktu dengan baik untuk bekerja dan waktu untuk keluarga apalagi anak saya masih kecil sehingga benar-benar membutuhkan perhatian ekstra” (Ibu N, 25 tahun).*

*“Setelah memiliki anak cukup banyak perubahan yang saya alami terutama secara emosional dimana emosi saya lebih sering naik turun*

*apalagi waktu anak rewel disaat saya merasa capek karena baru pulang kerja” (Ibu S, 28 tahun).*

*“Ya itu saya cukup kesulitan dalam membagi waktu apalagi kalau pas lagi banyak kerjaan di tempat kerja jadi pulanginya larut malam jadi sampai rumah udah capek” (Ibu S, 28 tahun).*

*”Kesulitannya adalah disaat anak rewel tidak mau ditinggal namun saya harus pergi bekerja apalagi saya baru pulanginya malam” (Ibu N, 25 Tahun)*

*“Kesulitan yang saya rasakan sebagai ibu bekerja dan memiliki anak usia dini adalah harus meninggalkan anak untuk bekerja hingga malam dan saat saya lelah ingin beristirahat anak malah rewel” (Ibu L, 23 Tahun).*

Hasil wawancara tersebut, dapat diketahui bahwa ibu mengalami perubahan dalam hidupnya setelah memiliki anak dan bukan hal yang mudah bagi ibu bekerja untuk menjalankan peran mengasuh anak, karena setelah pulang kerja dan merasa lelah ibu masih harus memberi perhatian ekstra dan butuh kesabaran dalam menghadapi kerewelan anak. Oleh karena itu, penting bagi ibu bekerja yang memiliki anak usia dini bisa mampu mengatur atau mengelola emosinya dengan baik, karena dalam membimbing anak usia dini tentunya diperlukan kesiapan untuk menghadapi respon yang diberikan oleh anak usia dini sehingga ibu dapat untuk mendukung perkembangan anak usia dini dengan baik. Namun pada kenyataannya para ibu bekerja yang memiliki anak usia dini belum mampu untuk mengatur dan mengelola emosinya dengan baik hal itu didukung dengan hasil wawancara diatas sehingga mengakibatkan ibu bekerja yang memiliki anak usia dini meluapkan emosinya pada sang anak.

Berbagai cara digunakan untuk mengatasi permasalahan tersebut, diantaranya melalui perilaku secara langsung, seperti dengan cara membujuk anak, memberikan pengertian pada anak saat anak sudah mulai tenang, memberikan anak mainan agar bisa tenang, menanyakan pada anak “mau apa”, bahkan memberikan hukuman pada anak. Cara lain adalah dengan mendiamkan anak. Banyaknya cara yang dilakukan oleh ibu untuk mengatasi permasalahan yang dialami, ada cara yang berhasil, di

antaranya yaitu membujuk anak, mengajak bermain, memberikan anak penjelasan, memeluk, mendiamkan anak memberikan anak kesempatan untuk meluapkan emosinya, mengajak anak menonton TV, dan berbagi tugas dengan suami. Akan tetapi, ada juga cara yang tidak/ belum berhasil dalam mengatasi permasalahan, di antaranya di saat anak rewel ibu justru memarahi anak, atau ibu berkomunikasi dengan anak hanya melalui handphone. Selain menggunakan cara meregulasi emosi secara langsung, beberapa responden juga menggunakan strategi regulasi emosi secara kognitif ketika menghadapi permasalahan tersebut, antara lain dengan menyalahkan dirinya sendiri, karena kelelahan setelah bekerja seringkali membuat ibu tidak bisa mengurus anak dengan baik saat anak rewel. Hal ini termasuk dalam strategi regulasi emosi secara kognitif berupa *self-blame*. Cara lain yang juga pernah digunakan adalah menggunakan banyak waktu untuk memikirkan permasalahan itu (diistilahkan sebagai "kepikiran") karena ingin menemukan jalan keluar untuk masalah yang dihadapi. Cara ini termasuk dalam strategi regulasi emosi kognitif berupa *rumination or focus on thought*. Ada juga yang melihat permasalahan ini terjadi akibat kurangnya dukungan suami atau suami tidak menyediakan waktu untuk ikut membantu mengurus anak ketika anak rewel. Hal ini termasuk dalam strategi regulasi emosi secara kognitif berupa *blame others*. Ada juga yang memilih untuk main *game* di hp atau menonton film. Hal ini termasuk dalam strategi regulasi emosi secara kognitif berupa *positive refocusing*. Cara-cara yang pernah dipakai untuk meregulasi emosi dalam menghadapi permasalahan sebagai ibu bekerja yang mempunyai anak usia dini tersebut ternyata belum dirasakan sebagai cara yang tepat untuk menenangkan emosi.

Menjadi ibu bekerja wiraswasta yang memiliki anak usia dini tentunya tidak mudah, namun akan ada kelebihan dan juga kelemahan bagi ibu bekerja wiraswasta terutama yang bekerja. Salah satu kelebihan diantaranya adalah keseimbangan antara pekerjaan dan keluarga di mana ibu dapat menyelesaikan tanggung jawabnya sebagai pekerjaan tanpa melepaskan tanggung jawabnya sebagai seorang ibu. Ibu bisa memiliki waktu untuk berinteraksi dan mendampingi tumbuh kembang anak. Selain

itu ibu yang bekerja wiraswasta memiliki waktu yang lebih fleksibel hal ini dikarenakan bisa mengatur waktunya sendiri kapan mulai bekerja dan kapan ingin istirahat, sehingga ibu bisa menyempatkan waktu untuk anak. Kelemahan bagi ibu yang bekerja wiraswasta diantaranya adalah bekerja melebihi batas waktu hal ini dikarenakan tidak adanya jam kerja yang pasti sehingga membuat ibu bisa saja menghabiskan waktu sepanjang hari untuk mengerjakan pekerjaannya. Ibu juga menjadi lebih mudah terdistraksi hal ini dikarenakan disaat ibu bekerja anak ingin selalu dekat dengan ibunya, anak bermain di sekitar ibu saat bekerja, sehingga diperlukan waktu khusus agar bisa menyelesaikan tugas pekerjaan. Ibu bekerja wiraswasta yang memiliki regulasi emosi yang baik akan berpengaruh dalam pola pengasuhan kepada anaknya. Pengelolaan emosi, atau disebut juga regulasi emosi, berhubungan dengan munculnya emosi yang dimiliki oleh individu, kapan individu memiliki emosi tersebut, dan bagaimana individu mengalami maupun mengekspresikan emosi tersebut (Gross, 1998b). (Garnefski, Kraaj, & Spinhoven, 2001) menjelaskan bahwa suatu proses yang terjadi secara kognitif dari *coping* disebut regulasi emosi. Gross (2007) menjelaskan bahwa terdapat beberapa aspek regulasi emosi yaitu *strategy to emotional regulation* (strategi regulasi emosi), *engaging in goal directed behavior* (perilaku yang bertujuan), *control emotional response* (pengendalian respon emosi), dan *acceptance of emotional response* (penerimaan terhadap respon emosi). Terdapat dua faktor yang mempengaruhi regulasi emosi menurut Thompson, dkk (Gross, 2007), yang pertama adalah faktor yang mempengaruhi regulasi emosi secara intrinsik, meliputi temperamen, sistem saraf dan fisiologis yang mendukung dan berkaitan dengan proses pengaturan emosi. Kedua, adanya faktor ekstrinsik yang mempengaruhi regulasi emosi, yaitu pengasuhan dan kelekatan.

Cara yang dipakai seseorang untuk mengelola emosi dapat berupa regulasi secara kognitif. Garnefski, Kraaj & Spinhoven (2001) menyatakan bahwa strategi regulasi emosi secara kognitif mencakup 9 aspek, yaitu *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).

Belum ada penelitian tentang strategi regulasi emosi secara kognitif pada ibu bekerja, namun ada penelitian yang menyatakan bahwa tidak semua strategi regulasi emosi secara kognitif efektif, justru ada beberapa strategi berkorelasi dengan stres kerja pada wanita, yaitu strategi *ruminatio*, *positive refocusing*, *putting into perspective*, *catastrophizing*, dan *blaming others* (Rahmah & Fahmie, 2019). Penelitian yang dilakukan oleh Gina & Fitriani (2022) dengan judul Stress Pengasuhan pada Ibu Bekerja Ditinjau Dari Regulasi Emosi, dengan subjek penelitian sebanyak 318 partisipan, didapatkan hasil bahwa regulasi emosi memberikan kontribusi terhadap *parenting stress* sebesar 4,8%. Hasil ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Ikasari & Kristiana (2017) yang berjudul Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Stress Pengasuhan Ibu Yang Memiliki Anak Cerebral Palsy dengan subjek penelitian sebanyak 50 ibu yang memiliki anak cerebral palsy dan menjalani terapi di YPAC dan PNTC. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat 42% ibu dengan tingkat stres pengasuhan sangat rendah, 54% ibu dengan tingkat stres pengasuhan rendah, 4% ibu dengan tingkat stres pengasuhan tinggi, dan tidak ada yang memiliki tingkat stres pengasuhan sangat tinggi ataupun sangat rendah.

Berdasarkan hasil penelitian-penelitian terdahulu tersebut, dapat disimpulkan bahwa penting bagi ibu bekerja yang memiliki anak usia dini untuk meregulasi emosinya. Hal ini dikarenakan ibu yang mampu meregulasi emosinya dengan baik maka tingkat stress yang dialami bisa lebih rendah sehingga ibu dapat mengasuh anak dengan baik.

Pada penelitian terdahulu, peneliti berfokus pada ibu bekerja secara umum. Peneliti ingin meneliti pada partisipan ibu bekerja wiraswasta yang memiliki anak usia dini di

Surabaya, sehingga diharapkan dapat diperoleh gambaran deskriptif tentang regulasi emosi yang mereka terapkan.

### **1.2. Batasan Masalah**

Peneliti ingin mengetahui gambaran regulasi emosi ibu bekerja. Peneliti memberikan batasan masalah penelitian sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan adalah penelitian studi deskriptif kuantitatif sehingga hanya menjelaskan satu variabel saja yaitu regulasi emosi pada ibu bekerja yang memiliki anak usia dini di Surabaya.
2. Variabel penelitian ini adalah strategi regulasi emosi secara kognitif pada ibu bekerja yang memiliki anak usia dini di Surabaya. Strategi regulasi emosi secara kognitif yang digunakan mengacu pada teori Garnefski, Kraaj & Spinhoven (2001). Subjek pada penelitian ini adalah ibu bekerja wiraswasta yang memiliki anak usia dini di Surabaya.

### **1.3. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah tersebut, dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut : “Bagaimana gambaran strategi regulasi emosi secara kognitif pada ibu bekerja wiraswasta yang memiliki anak usia dini?”

### **1.4. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran regulasi emosi pada ibu bekerja yang memiliki anak usia dini.

## **1.5. Manfaat Penelitian**

### **1.5.1. Manfaat Teoritis**

Memberikan wawasan bagi pengembangan ilmu pengetahuan dalam bidang psikologi khususnya psikologi perkembangan mengenai regulasi emosi pada ibu bekerja yang memiliki anak usia dini.

### **1.5.2. Manfaat Praktis**

a. Bagi ibu bekerja dan subjek penelitian

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai suatu pengetahuan dan wawasan untuk para ibu bekerja mengenai regulasi emosi, sehingga ibu bekerja mampu memberikan respon yang tepat dalam pengasuhan dengan mengembangkan regulasi emosi yang dimiliki.

b. Bagi lembaga pendidikan untuk anak usia dini

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dalam memberikan sumbangan penelitian kepada pihak lembaga pendidikan untuk anak usia dini, yaitu dengan memahami gambaran strategi regulasi emosi kognitif pada ibu bekerja yang memiliki anak usia dini ini maka dapat menyusun program-program yang dapat membantu para ibu bekerja dalam meningkatkan strategi regulasi emosi kognitif.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan menjadi bahan referensi bagi peneliti-peneliti selanjutnya dalam melakukan penelitian terkait regulasi emosi pada ibu bekerja.