

Regulasi Emosi Ibu Bekerja Dan Kuliah Dalam Pengasuhan Anak Usia Dini

Fitria Ulfah¹, Elis Hidayah Tresna²
STAI Al Musaddadiyah Garut

¹Fitria.ulfah@stai-musaddadiyah.ac.id

²elis.hidayah.2010@stai-musaddadiyah.ac.id

ARTICLE HISTORY

Submitted : 29-08-2024

Accepted : 19-09-2025

Published : 03-12-2025

Abstrak

Ibu dengan peran ganda atau dengan istilah ibu bekerja dan juga kuliah pada umumnya memiliki tanggung jawab yang lebih besar dibandingkan dengan ibu yang tidak bekerja. Oleh karena itu, peluang ibu bekerja dan kuliah untuk merasakan lelah baik secara fisik maupun emosional akan jauh lebih besar. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui bagaimana regulasi emosi pada ibu bekerja dan juga kuliah dimana terjadi konflik antara pekerjaan di luar rumah, tugas kuliah dengan konflik pekerjaan rumah tangga yaitu mengasuh anak usia dini serta faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan desain studi kasus. Partisipan pada penelitian ini dipilih berdasarkan pendekatan purposive dengan kriteria tertentu yaitu ibu yang bekerja, kuliah di STAI AL-Musaddadiyah Garut dan juga memiliki anak usia dini. Pengambilan data dilakukan dengan wawancara kepada partisipan kemudian data tersebut diolah. Hasil penelitian menunjukkan para partisipan 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, usia dan lingkungan.

Kata kunci: Regulasi Emosi, Ibu Bekerja, Pengasuhan Anak Usia Dini.

Abstract

Mothers with dual roles or with the term working mother and also in college generally have greater responsibilities compared to mothers who do not work. Therefore, the chances of working and studying mothers to feel tired both physically and emotionally will be much greater. This research was conducted with the aim of finding out how emotional regulation in mothers works and also lectures where there is a conflict between work outside the home, college assignments and household work conflicts, namely caring for early childhood and factors that affect emotional regulation. This research uses a qualitative method with a case study design. Participants in this study were selected based on a purposive approach with certain criteria, namely working mothers, studying at STAI AL-Musaddadiyah Garut and also having early childhood. Data collection was carried out by interviewing participants and then the data was processed. The results showed that the participants were able to bring up aspects of emotion regulation, including aspects of situation selection, situation modification, attention deployment, cognitive change and response modulation. And factors in the regulation of emotions include gender, age and environment.

Keywords: Emotion Regulation, Working Mothers, Early Childhood Parenting.

Pendahuluan

Perkembangan jaman yang semakin modern dan meningkatnya kebutuhan ekonomi, bekerja menjadi pilihan yang diambil sebagian ibu untuk memenuhi tuntutan tersebut. Ibu dengan peran ganda sering dikenal dengan istilah ibu bekerja. Ibu bekerja merupakan ibu yang melakukan suatu kegiatan di luar rumah dengan tujuan untuk mencari nafkah untuk keluarga. Selain itu salah satu tujuan ibu bekerja adalah suatu bentuk aktualisasi diri guna menerapkan ilmu yang telah dimiliki ibu dan menjalin hubungan sosial dengan orang lain dalam bidang pekerjaan yang dipilihnya (Santrock 2002). 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. 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 (Ika Apriati W.P and Nadya 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 (Pradani and Widyastuti 2023).

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 2015). Menurut informasi yang diperoleh dari Badan Pusat Statistik tahun 2017 yang menunjukkan Perempuan bekerja di Indonesia sekitar 60,17% (Fatmawaty 2017). Tingkat Partisipasi Angkatan Kerja (TPAK) Indonesia bahwa perempuan di Indonesia adalah pekerja dan sisanya tidak bekerja. Pada tahun 2023 terdapat sekitar 60,18% perempuan di Indonesia adalah pekerja dan sisanya tidak bekerja berdasarkan TPAK. (BPS 2024).

Perempuan yang memiliki peran lebih dari satu disebut dengan peran ganda (Marliani et al. 2020). Peran ganda sendiri merupakan melakukan dua peran sekaligus dalam waktu yang bersamaan, 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 (Radhitya 2019). 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 and Fitriani 2020).

Peran ganda yang dijalankan oleh ibu bekerja dan sekaligus menjalani studi akademis menghadirkan tantangan yang signifikan dalam mengasuh anak usia dini. Pada masa usia dini, anak berada pada tahap perkembangan kritis di mana keterlibatan emosional orang tua, terutama ibu, sangat diperlukan. Ibu yang harus membagi waktu dan energi antara pekerjaan, pendidikan, dan pengasuhan anak sering kali menghadapi kesulitan dalam menjaga keseimbangan peran tersebut. Ketidakmampuan untuk mengelola berbagai tuntutan ini dapat berdampak pada regulasi emosi ibu, yang pada gilirannya mempengaruhi interaksi mereka dengan anak-anak mereka. 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. 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. Pada kasus 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).

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kualitatif landasan filosofis post positivisme dengan desain penelitian studi kasus. Postpositivisme merupakan pemikiran yang muncul sebagai reaksi terhadap positivisme dan bertujuan untuk mengatasi kompleksitas dalam penelitian (Darshini Ayton; Tess Tsindos; dan Danielle

Berkovic, n.d.). Subjek yang digunakan adalah ibu bekerja, berkuliah di STAI AL-Musaddadiyah Garut dan juga memiliki anak usia dini. Terdapat 9 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 teknik pengumpulan data yaitu metode metode observasi, wawancara dan dokumentasi.

Hasil dan Pembahasan

Regulasi emosi adalah kemampuan yang dimiliki seseorang untuk menilai, mengatasi, mengelola dan mengungkapkan emosi yang tepat dalam rangka mencapai keseimbangan emosional. Kemampuan yang tinggi dalam mengelola emosi individu akan mampu untuk menghadapi ketegangan dalam kehidupannya (Monica 2015). Regulasi emosi merupakan cara individu mempengaruhi emosi yang mereka miliki, kapan mereka merasakannya dan bagaimana mereka mengalami atau mengekspresikan emosi tersebut. 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*) (Gross, JJ, & Thompson 2007).

Berdasarkan hasil penelitian dari kesembilan partisipan diperoleh bahwa kesembilan partisipan mampu memunculkan semua aspek pada regulasi emosi. Aspek *situation selection* adalah dimana seseorang tersebut menjauhi bahkan menghindari situasi yang dapat memicu terjadinya konflik (Zuhdi 2019). Pada aspek ini kesembilan partisipan mampu menghindari situasi yang dapat menimbulkan emosi dalam dirinya dengan melakukan kegiatan yang menyenangkan sehingga mampu menghindari emosi negative dan mampu mengontrol dirinya.

Pada aspek *situation modification* dimana seseorang berusaha untuk merubah kondisi menjadi lebih baik sehingga konflik dapat diredam. Kesembilan partisipan dapat memunculkan aspek ini, pada partisipan WA, IM dan NLM ketika dihadapkan dengan pekerjaan yang banyak dan juga tugas kuliah lebih banyak beristigfar dan meminta bantuan pada keluarganya dan membagi waktu dengan suaminya untuk bergantian menjaga anak ketika partisipan bekerja. Pada partisipan lainnya juga demikian agar emosi dapat teralihkan ketika menjalani kedua peran, mereka saling berbagi waktu dan peran dengan suami agar menjaga anak dirumah ketika partisipan masih bekerja. Hal tersebut sudah dibuktikan oleh peneliti dengan membandingkan sudut pandang individu satu dengan individu lainnya.

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). Kesembilan partisipan dapat memunculkan aspek ini, partisipan WA menyadari bahwa itu keinginan sendiri dan harus menerima risikonya, partisipan NLM dan DH, memilih bermain bersama anak untuk memfokuskan perhatian demi menjauhi situasi yang tidak menyenangkan. Para partisipan memilih untuk bercanda dengan teman dan berbagi cerita dengan suami dan partisipan lainnya 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. Kesembilan partisipan dapat memunculkan aspek ini, partisipan WA, DN, dan NLM menganggap kedua peran sama-sama penting, partisipan IM, dan NL berusaha menerima segala resiko dan pada partisipan SNE 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, Kesembilan partisipan dapat memunculkan aspek ini, partisipan WA, NLM, dan IM ketika merasa tertekan oleh situasi yang tidak menyenangkan, mereka menarik nafas agar tenang dan meredam emosi negatifnya serta mengatur dan mendahulukan kegiatan yang paling penting. Pada partisipan NL, DH, SNE memilih membagi waktu dan tugas serta bermain bersama keluarga agar dapat mengendalikan emosi negatif ketika menjalankan kedua peran.

Berdasarkan penelitian dari kesembilan partisipan diperoleh bahwa kesembilan partisipan 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 olah raga (Ratnasari, S., & Suleeman 2017). Pada faktor ini partisipan WA hanya suami yang memberikan dukungan dan perlindungan sepenuhnya namun pada partisipan lainnya mereka mendapatkan dukungan dan perlindungan dari ibu dan suami.

Kedua faktor usia. Usia berperan dalam peningkatan kemampuan regulasi emosi. Seiring bertambahnya usia, individu cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengatur emosi. Hal ini karena peningkatan usia sering kali dikaitkan dengan peningkatan kemampuan regulasi emosi, yang memungkinkan individu untuk mengontrol ekspresi emosinya dengan lebih baik. Dengan demikian, semakin dewasa seseorang, semakin baik pula kemampuan regulasi emosinya. Pada faktor ini partisipan WA, NL, SNE memilih menghindari dari situasi yang tidak menyenangkan, responden IM, DH, NLM mencari solusi atas permasalahan yang dihadapi sedangkan pada responden DS, AT, S mencoba berpikir positif tentang tujuan dirinya bekerja.

Ketiga faktor lingkungan. Lingkungan memiliki hubungan timbal balik yang saling mempengaruhi dengan emosi, di mana interaksi individu dengan lingkungan dan orang lain dapat memicu peningkatan emosi. Biasanya, emosi positif meningkat ketika individu berhasil mencapai tujuannya, sedangkan emosi negatif meningkat saat individu menghadapi kesulitan dalam mencapai tujuan tersebut. Keyakinan yang ada dalam suatu masyarakat juga dapat mempengaruhi cara individu menerima, mengevaluasi, dan merespons pengalaman emosional mereka. Keadaan lingkungan yang tidak mendukung baik lingkungan keluarga ataupun tempat kerja menjadikan stres bagi ibu sekaligus mahasiswa itu sendiri. Regulasi emosi perempuan menggunakan dukungan sosial dan perlindungan orang lain. Pada faktor lingkungan partisipan WA hanya suami yang memberikan dukungan dan perlindungan sepenuhnya namun pada partisipan lainnya mendapatkan dukungan dan perlindungan dari ibu dan suami. 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 (Febbiyani and Adelya 2017). Pada faktor ini partisipan semuanya mendapatkan dukungan emosional, finansial dan bantuan dengan cara yang berbeda-beda. Limitasi penelitian adalah kesembilan partisipan memiliki karakter yang berbeda satu dengan lainnya. Proses wawancara dilakukan sesuai dengan kebutuhan berkaitan dengan kasus yang diangkat dalam penelitian secara mendalam berdasarkan pengalaman pada masing-masing partisipan.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa meskipun terjadi konflik peran ganda yang dirasakan oleh ibu bekerja dan juga kuliah, kesembilan partisipan mampu memunculkan aspek-aspek pada regulasi emosi. kesembilan partisipan sama-sama mampu memunculkan keseluruhan aspek-aspek pada regulasi emosi antara lain *situation selection, situation modification, attention deployment, cognitive change* dan *responses modulation*. Pada faktor usia, para partisipan cenderung menghindari situasi yang tidak menyenangkan dan cenderung menghadapi situasi yang tidak menyenangkan tersebut. Diharapkan partisipan selalu menerima hal yang terjadi pada dirinya, menerima segala peran dan dijalani dengan ikhlas. Hal tersebut dapat mengurangi terjadinya permasalahan yang terjadi antara keluarga dan pekerjaan dan juga kuliah. Diharapkan bagi keluarga supaya tetap memberikan dukungan agar partisipan tetap mampu menjalani peran ganda, mampu dalam mengendalikan perselisihan 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 dan juga tanggung jawab sebagai mahasiswa. Diharapkan pada penelitian ini bisa dijadikan referensi apabila ingin mengangkat topik yang sama serta melakukan penelitian dengan partisipan dari latar belakang yang lebih beragam dan teknik pengumpulan data yang lebih bervariasi yang memungkinkan akan mendapat hasil yang berbeda

Daftar Pustaka

BPS. 2024. "Tingkat Partisipasi Angkatan Kerja Menurut Jenis Kelamin (Persen), 2021-2023." <https://pagaralamkota.bps.go.id/indicator/6/384/1/tingkat-partisipasi-angkatan-kerja-menurut-jenis-kelamin>.

Darshini Ayton; Tess Tsindos; dan Danielle Berkovic. n.d. *Qualitative Research – a Practical Guide for* (Ini adalah artikel akses terbuka di bawah CC BY ND-lisensi 4.0)

Health And.

- Elizabeth, Roosganda. 2015. "Peran Ganda Wanita Tani Dalam Mencapai Ketahanan Pangan Rumah Tangga Dia Pedesaan." *Iptek Tanaman Pangan* 3 (1): 59–68.
- Fatmawaty, Riryn. 2017. "Memahami Psikologi Remaja." *Jurnal Reforma* 2 (1): 55–65. <https://doi.org/10.30736/rfma.v6i2.33>.
- Febbiyani, Fitri, and Bunga Adelya. 2017. "Kematangan Emosi Remaja Dalam Pengentasan Masalah." *Penelitian Guru Indonesia* 02 (02): 30–31.
- Gina, Fathana, and Yulia Fitriani. 2020. "Jurnal Psikologi Terapan Dan Pendidikan Regulasi Emosi Dan Parenting Stress Pada Ibu Bekerja Pendahuluan." *Psikologi Terapan Dan Pendidikan* 2 (2): 96–102.
- Gross, JJ, & Thompson, RA. 2007. "Pengaturan Emosi: Landasan Konseptual. Dalam JJ Gross (Ed.), Buku Pegangan Pengaturan Emosi." In , 3–24. The Guilford Press.
- Ika Apriati W.P, and Nadya Andini. 2021. "Regulasi Emosi Ibu Bekerja Saat Mendampingi Anak Menjalani" 5: 1–9.
- Mahachandra, Manik, Heru Prastawa, Hery Suliantoro, and Fatika Inggar. 2019. "Konflik Peran Ganda Pada Pekerja Wanita Di Indonesia." *Workshop Dan Seminar PEI*, 515–20.
- Marliani, R., E. Nasrudin, R. Rahmawati, and Z. Ramdani. 2020. "Emotional Regulation, Stress, and Psychological Well-Being: A Study of Work from Home Mothers in Facing the COVID-19 Pandemic." *Jurnal Psikologi* 1 (1): 1–12.
- Monica, Ayu Tri. 2015. "Regulasi Emosi Pada Wanita Pengidap Katsaridaphobia." *Universitas Medan Area*, 1–21. <http://repository.uma.ac.id/handle/123456789/2050>.
- Pradani, Zalza Putri, and Widyastuti. 2023. "Gambaran Regulasi Emosi Pada Ibu Bekerja Yang Mengalami Konflik Peran Ganda." *Web of Scientist International Scientific Research Journal* 2 (3): 1–6. <https://doi.org/10.47134/webofscientist.v2i3.4>.
- Radhitya, Theresia Vania. 2019. "Peran Ganda Yang Dialami Pekerja Wanita K3L Universitas Padjadjaran." *Focus : Jurnal Pekerjaan Sosial* 1 (3): 204. <https://doi.org/10.24198/focus.v1i3.20497>.
- Ratnasari, S., & Suleeman, J. 2017. "Perbedaan Regulasi Emosi Perempuan Dan Laki-Laki Di Perguruan Tinggi." *Jurnal Psikologi Sosial* 15 (1). <https://doi.org/org/10.7454/jps.2017.4>.
- Santrock, J.W. 2002. . . *Life Span Development (Perkembangan Masa Hidup, Jilid 2, Penerjemah: Chusairi Dan Damanik)*. Jakarta: Erlangga.
- Sawitri, Erni. 2017. "Kematangan Emosi Pada Remaja Yang Diasuh Orang Tua Single Parent Pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang." *Skripsi*, 1–145. <http://repository.radenfatah.ac.id/8849/>.
- Zuhdi, Syaifuddin. 2019. "Membincang Peran Ganda Perempuan Dalam Masyarakat Industri." *Jurnal Jurisprudence* 8 (2): 81–86. <https://doi.org/10.23917/jurisprudence.v8i2.7327>.