

Abstrak

Dengan perkembangan zaman yang semakin modern seorang ibu tidak hanya menjalankan tugasnya sebagai ibu rumah tangga, namun dapat memilih untuk berkarier diluar rumah sebagai ibu bekerja. Untuk tercapainya keseimbangan peran pada ibu bekerja dipengaruhi oleh beberapa faktor termasuk salah satunya adalah regulasi emosi. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui gambaran regulasi emosi pada ibu yang berprofesi sebagai Bidan di desa Pasirpanjang-Sukabumi. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kualitatif fenomenologi dengan menggunakan teknik pengolahan data *interpretative phenomenological analysis* dengan subjek sebanyak 3 partisipan. Pengumpulan data menggunakan metode wawancara dan observasi. Hasil penelitian menunjukkan ketiga partisipan melakukan regulasi emosi untuk menghadapi emosi negatif yang muncul dari perannya sebagai ibu bekerja dengan melakukan lima proses dalam regulasi emosi, yaitu *situation selection, situation modification, attention deployment, cognitive change* dan *response modulation*. Regulasi emosi yang dilakukan partisipan tidak dilakukan secara berurutan namun dengan satu persatu menyesuaikan terhadap situasi dan kondisi yang terjadi pada saat itu.

Kata Kunci : Regulasi Emosi, Ibu Bekerja



Abstract

With the development of an increasingly modern era, a mother does not only carry out her duties as a housewife, but can choose to have a career outside the home as a working mother. To achieve a balance of roles in working mothers is influenced by several factors including one of them is emotional regulation. The purpose of this study was to find out the description of emotional regulation in mothers who work as midwives in the village of Pasir Panjang-Sukabumi. The research method used is a phenomenological qualitative method using interpretive phenomenological analysis data processing techniques with 3 participants as subjects. Data collection uses interview and observation methods. The results showed that the three participants carried out emotion regulation to deal with negative emotions that arise from their role as working mothers by carrying out five processes in emotion regulation, namely situation selection, situation modification, attention deployment, cognitive change and response modulation. The emotion regulation carried out by the participants was not carried out sequentially but one by one adjusting to the situation and conditions that occurred at that time.

Keywords: *Emotion Regulation, Working Mother*

