

## Bab 1 Pendahuluan

### Latar Belakang Masalah

Setiap manusia tentunya mengalami tahap-tahap kehidupan yang saling mempengaruhi satu dengan yang lainnya, salah satunya yaitu masa dewasa. Hurlock (1991), menjelaskan bahwa salah satu tahap perkembangan masa dewasa adalah pernikahan, di mana tanggung jawab pernikahan bukan hanya terletak pada individu itu sendiri, namun bagaimana membina sebuah keluarga. Khususnya pada wanita yang harus menyesuaikan diri dengan peran barunya sebagai seorang istri, karena tanggung jawab istri lebih banyak jika dibandingkan dengan suami. Hal tersebut didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan Saleha dkk (2008), bahwa istri lebih banyak menghabiskan waktunya dalam mengurus keluarga jika dibandingkan dengan suami. Bahkan pada saat telah memiliki seorang anak peran mereka pun bertambah menjadi seorang ibu.

Peran sebagai seorang ibu bukanlah suatu hal yang mudah, ia memiliki pengaruh yang kuat dalam sebuah keluarga, karena ibu merupakan awal dari sosialisasi anak sejak lahir, dan ibu memainkan peran penting dalam pengasuhan serta pendidikan anak agar dapat memperoleh generasi yang lebih baik. Menurut Putri & Kusbaryanto (2012), tugas penting seorang ibu dibagi menjadi tiga yaitu memenuhi kebutuhan anak, sebagai model/peniru anak, serta memberikan stimulasi untuk tumbuh kembang anak.

Dengan perkembangan zaman yang semakin modern, saat ini seorang ibu tidak hanya menjalankan tugasnya sebagai ibu rumah tangga saja, akan tetapi dapat pula memilih untuk berkarir diluar rumah sesuai dengan minat yang dimilikinya sebagai ibu bekerja atau sering dikenal dengan istilah *working mother*. Studi yang dilakukan Gina & Fitriani (2022), menjelaskan bahwa ibu bekerja merupakan ibu yang mempunyai enam sampai delapan jam sehari untuk bekerja diluar rumah, berbeda dengan ibu yang tidak bekerja sehari-harinya hanya menjalankan tugasnya dalam mengurus rumah tangga saja, sehingga beban tanggung jawab pada ibu bekerja lebih besar jika dibandingkan dengan ibu yang tidak bekerja.

Bukan tanpa alasan seorang ibu memutuskan untuk bekerja diluar rumah, terdapat beberapa hal yang memotivasi mereka untuk menjadi seorang ibu pekerja. Nurhidayah (2008), dalam penelitiannya menemukan fakta bahwa alasan yang mempengaruhi kenapa seorang ibu bekerja diluar rumah adalah karena faktor ekonomi, mendapatkan kepercayaan dan dukungan dari

suami, mengembangkan karir, mengekspresikan diri, serta berkiatan dengan faktor psikologis yaitu ada rasa bangga dan kebahagiaan, memperoleh relasi yang lebih luas, serta mendapatkan kesibukan karena mereka tidak menyukai jika hanya melakukan aktivitas sebagai ibu rumah tangga saja.

Menjalankan berbagai peran sebagai ibu bekerja bukanlah sesuatu hal yang mudah, terkadang mereka dihadapkan dengan berbagai masalah yang muncul akibat peran yang dijalannya mulai dari dilema ketika anak sakit namun tetap harus menjalankan kewajibannya dalam pekerjaan, menyiapkan sarapan sebelum berangkat kerja, dan berbagai tugas pekerjaan rumah lainnya. Seringkali masalah yang ditemui ibu bekerja salah satunya adalah sulitnya menyeimbangkan waktu dan tenaga dalam menjalankan berbagai perannya (Utami & Wijaya, 2018).

Greenhaus & Beutell (1985), mengidentifikasi tiga pemicu munculnya masalah peran ganda, yaitu masalah waktu, ketegangan, dan penyesuaian peran. Pertama adalah waktu, ibu bekerja kesulitan memenuhi peran lain ketika waktu yang tersedia digunakan untuk pemenuhan satu peran lainnya. Kedua, adalah ketegangan, munculnya ketegangan yang timbul dari satu peran akan mempersulit pelaksanaan peran lainnya. Ketiga, ketidakmampuan ibu bekerja untuk menyesuaikan perilaku pada satu peran dengan peran lainnya akan menimbulkan konflik peran ganda. Misalnya seorang ibu bekerja harus terlihat untuk tegas, bertanggung jawab dan mampu mengarahkan bawahannya untuk melaksanakan pekerjaan sesuai dengan standar yang berlaku. Namun pada saat di rumah, ibu harus mampu menampilkan perilaku yang hangat, kasih sayang, perhatian, dan lemah lembut pada saat bersama keluarga (Greenhaus & Beutell, 1985).

Dalam penelitian yang dilakukan Wijayanto dan Fauziah (2020), menemukan fakta bahwa tercapainya keseimbangan peran pada ibu bekerja dipengaruhi oleh beberapa faktor termasuk salah satunya adalah faktor regulasi emosi. Regulasi emosi dapat berdampak positif bagi ibu bekerja. Hal tersebut didukung juga oleh penelitian yang dilakukan Yusuf & Moordingsih (2015), menunjukkan bahwa para pedagang di pasar klewer merasakan dampak positif dengan mengendalikan emosi mereka. Efek positif yang dihasilkan antara lain rasa tenang, munculnya emosi positif dan kemampuan meredam emosi negatif dalam diri, selain itu pedagan menjadi lebih bahagia, dan emosi positif yang dialami membuat mereka bertindak lebih positif saat menyelesaikan masalah sehari-hari. Kemampuan regulasi emosi tidak semua orang dapat

melakukannya. Sebagian orang yang tidak melakukan regulasi emosi cenderung merasakan perasaan sedih dan gembira yang tidak menentu, dan lebih dikuasai oleh emosi negatif yang berdampak pada pelepasan emosi negatif pada orang lain (Yusuf & Moordiningsih, 2015).

Gratz dan Roemer (2008), menjelaskan regulasi emosi merupakan kemampuan dalam penerimaan emosi, mengendalikan tingkah laku yang impulsif, dan membuat strategi untuk mengatur suatu emosi. Menurut Gross (2007), terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi regulasi emosi baik secara intrinsik ataupun ekstrinsik yaitu, seks, usia, jenis kelamin, keluarga, kognitif, spritual, kepribadian, budaya serta lingkungan sosial.

Regulasi emosi merupakan salah satu hal yang penting bagi ibu bekerja untuk mengatur berbagai stimulus negatif yang muncul dari berbagai aktivitas yang dijalani mereka (Marliani dkk., 2020). Gina dan Fitriani (2022), menjelaskan bahwa ketika ibu bekerja mempunyai kemampuan regulasi emosi yang baik ia dapat tenang ketika menghadapi suatu situasi, mampu berpikir positif, pandai dalam mengubah serta memilih suatu kondisi agar dapat menghindari stres yang diakibatkan dari pengasuhan anak, sebaliknya jika mempunyai regulasi emosi yang buruk ketika diberikan tugas yang besar ia akan merasa terbebani, kesulitan dalam berpikir positif, dan menganggap segala kondisi merupakan suatu masalah besar baginya.

Penelitian ini berfokus pada ibu bekerja di desa Pasirpanjang-Sukabumi, di desa ini masih terdapat beberapa orang yang menganggap bahwa wanita tidak perlu bersekolah tinggi untuk mengejar cita-citanya, karena pada dasarnya wanita jika sudah menikah akan bertugas mengurus rumah dan keluarganya, hal tersebut diungkapkan pada salah satu warga di desa tersebut. Namun menurut kepala desa Pasirpanjang mengungkapkan jika jumlah presentase wanita yang melanjutkan pendidikan keperguruan tinggi mengalami peningkatan dari tahun-ketahun, yang menunjukkan bahwa masyarakat mulai menyadari pendidikan tinggi itu sangat penting tidak hanya dilihat dari jenis kelaminnya saja. Seperti data yang diungkapkan dari Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (2020), mengungkapkan bahwa wanita dengan status sudah menikah dan bekerja lebih tinggi presentasinya dipedesaan jika dibandingkan dipertanian, dimana jumlah presentase dipertanian sebesar 65,83% lebih tinggi jika dibandingkan dengan jumlah presentase dipedesaan yaitu 75,06%. Data tersebut memperlihatkan bahwa letak geografis dapat berpengaruh terhadap jumlah presentase ibu bekerja pada suatu wilayah.

Terdapat beberapa profesi yang paling banyak diminati wanita di daerah tersebut antara lain bidan, perawat, dan guru. Namun dari semua profesi tersebut, bidan merupakan salah satu profesi yang mempunyai jam kerja yang paling tinggi karena mempunyai peran yang penting terkait pelayanan kesehatan pada ibu dan anak (Astuti, Prasida, & Wardhani, 2017). Bidan mempunyai kewajiban untuk tetap siap siaga 24 jam, mengingat orang sakit dan ibu yang sedang hamil bisa melahirkan kapan saja.

Menurut WHO dikutip dari Konsep Kebidanan dan Etikolegal dalam Praktek Kebidanan (2016), bidan yaitu seseorang yang sudah diakui secara regular dalam program pendidikan kebidanan yang telah diakui yuridis dimana sudah ditugaskan, menyelesaikan pendidikan, memperoleh kualifikasi, dan telah disahkan untuk memperoleh izin dalam melaksanakan praktik kebidanan.

Bidan mempunyai peran penting bagi perempuan dalam menurunkan Angka Kematian Ibu (AKI) serta Angka Kematian Bayi (AKB) di Indonesia, khususnya di lingkungan tempat tinggalnya (Dewi, 2020). Menjadi seorang bidan harus dengan keinginan sendiri tanpa paksaan dari orang lain, karena bidan merupakan pekerjaan sosial yang dihadapkan langsung dengan masyarakat, sehingga dibutuhkan kemampuan empati yang baik untuk memunculkan suasana yang positif ketika membantu merawat para pasien. Bidan tersebut tidak hanya mempunyai kewajibannya dalam menjalankan pekerjaannya sebagai seorang bidan saja, tetapi merekapun mempunyai tugas lain sebagai seorang istri dan ibu bagi anak-anaknya.

Wawancara awal yang dilakukan pada subjek pertama berinisial NM (33 tahun) dengan lama pernikahan 10 tahun dan dikaruniai 1 anak (8 tahun). NM mengungkapkan bahwa hal menarik dari tugas seorang bidan ialah dituntut untuk mampu dan tahu dalam semua hal, terutama dalam penanganan kesehatan. Ketika dihadapkan pada masalah dari dua peran yang dijalani, NM mengusahakan apabila urusan pekerjaan tidak di bawa kedalam keluarga dan berusaha agar peran dalam pekerjaan serta keluarga bisa berjalan berdampingan. Awal-awal menjalani peran gandanya NM mengaku sering kali mengalami kelelahan, namun seiring berjalannya waktu saat ini lebih menikmati dan mensyukuri karena sudah menjadi kewajibannya. Ketika dihadapkan dengan situasi tegang pada saat bekerja, NM berusaha tetap tenang dan melakukan tindakan sesuai SOP (Standar Operasional Prosedur).

Subjek kedua berinisial DA (32 tahun) dengan lama pernikahan 10 tahun, dan dikaruniai 2 anak (8 dan 3 tahun). DA mengungkapkan bahwa menjadi seorang bidan mempunyai kebanggaan tersendiri karena mampu menolong dua nyawa sekaligus yaitu ibu dan bayinya. Jika dihadapkan dengan situasi tegang dalam menangani pasien, DA berusaha untuk tidak memperlihatkannya pada keluarga pasien dan mencoba untuk tenang dalam menanganinya. Ketika mendapatkan masalah dari kedua peran yang dijalani dan harus memilih salah satu, DA lebih memprioritaskan terlebih dahulu mana yang lebih penting pada situasi saat itu.

Subjek ketiga berinisial EMR (35 tahun) dengan lama pernikahan 13 tahun dan dikaruniai 2 anak (12 dan 7 tahun). EMR mengungkapkan bahwa menjadi seorang bidan adalah idaman bagi sebagian orang, akan tetapi tidak banyak yang mengetahui bahwa menjadi bidan sama halnya menjadi wanita panggilan dimana harus siap kapan saja dipanggil oleh pasien terutama ibu melahirkan. EMR mengungkapkan bahwa dengan dua peran yang dijalannya sebagai bidan dan seorang ibu, ia sering merasa kelelahan dengan tuntutan pekerjaan dari masing-masing peran. Ketika EMR dihadapkan dengan situasi tegang pada saat menangani pasien, ia berusaha untuk menghadapi situasi tersebut dengan menenangkan hati terlebih dahulu supaya bisa percaya diri dan mampu bekerja sama dengan baik dengan rekan kerja.

Berdasarkan hasil wawancara dari ketiga subjek diatas, dapat dilihat bahwa subjek telah menunjukkan kecenderungan regulasi emosi yang sudah baik terhadap peran ganda yang dijalani. Terlihat dari beberapa indikasi perilaku yang dikemukakan, diantaranya yaitu: 1). Ketika dalam situasi tegang berusaha untuk tidak menunjukkan pada pasien dan keluarga pasien. Jika dikaitkan dengan proses regulasi emosi, hal ini termasuk pada aspek *situation modification*. Dimana subjek berusaha untuk tidak memperburuk keadaan akibat dampak emosi yang muncul pada saat situasi yang menegangkan, dengan cara berusaha untuk tidak menunjukkannya emosi tersebut pada pasien dan keluarga pasien. 2). Berusaha tetap tenang dan mencoba mengambil tindakan yang tepat, hal ini berkaitan dengan aspek *cognitive change*. Dimana subjek mencoba mengurangi dampak kuat akibat dari situasi yang tegang, dengan cara mengubah pola pikir mereka secara positif untuk memilih tindakan yang tepat. 3). Menenangkan hati agar lebih percaya diri, hal tersebut menunjukkan aspek dari *respon modulation*. Dimana subjek berusaha untuk mengatur respon emosional agar tidak berlebihan, dengan cara menenangkan hati untuk lebih yakin dengan tindakan yang akan dilakukan.

Hal tersebut didukung juga oleh Wijayanto dan Fauziah (2020), dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa tercapainya keseimbangan peran pada ibu bekerja dipengaruhi oleh beberapa faktor termasuk salah satunya adalah faktor regulasi emosi. Hasil penelitian tersebut sejalan dengan studi yang dilakukan Rachmah (2015), mengenai regulasi diri pada mahasiswa yang mempunyai peran ganda sebagai wanita karier dan ibu rumah tangga memperoleh hasil bahwa bentuk regulasi diri yang ditemukan pada partisipan salah satunya adalah regulasi emosi.

Dalam penelitian yang dilakukan Wulan (2015), terhadap wanita yang berprofesi sebagai guru honorer mengenai regulasi emosi dan *burnout* menyimpulkan bahwa ketika regulasi emosi semakin meningkat maka tingkat *burnout* pada guru honorer akan menurun. Hasil penelitian tersebut pun sejalan dengan studi yang dilakukan Lisa dkk. (2015) tentang kesabaran pada ibu bekerja dalam mengasuh anak hiperaktif menjelaskan jika ibu memperlihatkan kemampuan dalam mengontrol emosi yang baik untuk menghadapi tekanan dari tanggung jawab peran yang dijalani.

Berdasarkan penelitian terdahulu yang sudah dikemukakan, peneliti belum menemukan variabel penelitian dengan subjek yang sama, yaitu mengenai regulasi emosi pada ibu yang berprofesi sebagai bidan. Didukung juga dari hasil studi awal wawancara yang telah dilakukan terhadap ketiga subjek, dapat disimpulkan bahwa subjek telah menunjukkan kecenderungan regulasi emosi yang sudah baik terhadap peran ganda yang dijalani. Sehingga fenomena tersebut dapat menjadi dasar peneliti untuk mencari lebih dalam mengenai bagaimana gambaran regulasi emosi pada ibu bekerja dalam memenuhi dan menyeimbangkan antara dua peran ganda sebagai wanita karier dan ibu rumah tangga pada ibu yang berprofesi sebagai bidan di desa Pasirpanjang-Sukabumi tersebut.

### **Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas, maka peneliti merumuskan permasalahan yang akan dicari yaitu bagaimana gambaran regulasi emosi pada ibu yang berprofesi sebagai Bidan di desa Pasirpanjang-Sukabumi?

### **Tujuan Penelitian**

Berdasarkan penjelasan latar belakang diatas, maka tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui gambaran regulasi emosi pada ibu yang berprofesi sebagai Bidan di desa Pasirpanjang-Sukabumi.

## **Kegunaan Penelitian**

### **Manfaat teoritis**

1. Hasil penelitian ini dapat menambah khazanah keilmuan bidang Psikologi Gender dan Psikologi Keluarga, khususnya terkait regulasi emosi pada ibu bekerja yang mempunyai peran ganda.
2. Untuk memberikan informasi terkait regulasi emosi pada ibu bekerja yang mempunyai peran ganda yang tinggal di desa.

### **Manfaat praktis**

1. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai gambaran kepada ibu bekerja yang memiliki peran ganda untuk bisa memberi pemahaman dalam mengatasi serta mengendalikan konflik yang sedang dialami, dan mampu meregulasi emosi dengan baik.
2. Penelitian ini diharapkan bisa dijadikan sebagai *insight* untuk wanita bekerja ketika memutuskan untuk menikah dan menjadi seorang ibu, agar dapat menyiapkan diri agar lebih siap dalam menjalani peran barunya.

