

BAB I

PENDAHULUAN

A. Konteks Penelitian

Adanya perubahan zaman membuat wanita tak hanya melakukan pekerjaan rumah tangga melainkan mulai berkarier dan mencapai kesuksesan. Peran wanita dalam kehidupan juga terus berubah, tidak terkecuali mengenai peran wanita dalam meningkatkan kesejahteraan keluarga. Partisipasi wanita dalam dunia kerja, telah memberikan kontribusi yang besar terhadap kesejahteraan keluarga, khususnya bidang ekonomi. Angka wanita pekerja di Indonesia dan juga di Negara lain masih akan terus meningkat, karena beberapa faktor seperti meningkatnya kesempatan belajar bagi wanita¹. Berdasarkan laporan Badan Pusat Statistik (BPS), sebanyak 50,70 juta penduduk yang bekerja adalah perempuan pada tahun 2020. Jumlah tersebut meningkat 2,63% dibandingkan pada tahun sebelumnya yang sebanyak 49,40 juta orang². Peningkatan partisipasi kerja tersebut bukan hanya mempengaruhi pasar kerja, akan tetapi juga mempengaruhi kesejahteraan wanita itu sendiri dan kesejahteraan keluarga.

Wanita karier merupakan wanita yang menekuni dalam suatu bidang profesi atau kegiatan profesi seperti bidang usaha perkantoran dalam rangka meningkatkan hasil prestasi dan keterampilannya³. Islam mengajarkan adanya

¹ Risa Surfiana, 2018, *Regulasi Diri (Self Regulation) Perempuan Karir (Studi Tentang Karir Hakim dan Guru di Ponorogo)*, Skripsi. *Institut Agama Islam Negerri Ponorogo*. hlm 1

² Vika Azkiya Dhini, Perempuan paling banyak bekerja sebagai penjualan tenaga usaha penjualan, <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2017/10/07>. diakses pada tanggal 16 Oktober 2022

³ Igmanur Lailiyah, 2020, Peran Wanita Karier Dalam Pendidikan Islam, *AL-MISBAH Jurnal Islamic Studies*, Vol 8, No. 2, hlm 75

kewajiban untuk bekerja sekaligus hak untuk mendapatkan pekerjaan yang dapat berlaku baik kepada laki-laki maupun perempuan. Sebagaimana firmanNya dalam QS. An-Nisa ayat 29

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا تَأْكُلُوا أَمْوَالَكُمْ بَيْنَكُمْ بِالْبُطْلِ إِلَّا أَنْ تَكُونَ تِجَارَةً عَنْ تَرَاضٍ
مِنْكُمْ وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا

Artinya : “Wahai orang-orang yang beriman, janganlah kalian saling memakan harta sesama kalian berdagang atas dasar saling rela diantara kalian”⁴.

Berdasarkan firman tersebut, maka setiap manusia dituntut untuk dapat memperjuangkan kebutuhan hidupnya, agar mampu hidup mandiri. Bahkan berdasarkan kitab fiqih, Jamaluddin Muhammad Mahmud menyatakan bahwa perempuan dapat bertindak sebagai pembela dan penuntut dalam berbagai bidang, dengan ilmu pengetahuan dan keterampilan yang dimiliki, perempuan juga mempunyai hak untuk bekerja dan menduduki jabatan tertinggi dalam kariernya⁵.

Secara hukum Islam, Qardhawi mengkategorikan hukum perempuan bekerja di luar rumah atau aktivitas berkarier adalah *Jaiiz* (dibolehkan), yang dapat memaknai sunnah atau wajib karena tuntutan misalnya, janda yang dicerai suaminya atau membantu ekonomi suami maupun keluarga. Dalam Fiqih Hambali yang ditulis Faqihuddin Abdul Kodir, juga tidak ditemukan larangan perempuan berkarier, selama ada jaminan keamanan dan keselamatan, karena bekerja adalah hak setiap orang, sehingga suami tidak berhak melarang istri bekerja mencari nafkah disebabkan dikarenakan ia sakit, miskin atau sebab lain⁶.

⁴ <https://kalam.sindonews.com/ayat/29/4/an-nisa-ayat-29>

⁵ Alifiulahtin Utaminingsih, 2017, Gender Dan Wanita Karir, *UB Press*. hlm 95

⁶ Ibid, hlm 97

Wanita karier yang dimaksud yaitu berprofesi sebagai perawat. Profesi perawat wanita memiliki presentase lebih banyak dibanding perawat laki-laki. Menurut data Badan Pusat Statistika (BPS) jumlah perawat di Indonesia mencapai 563.739 orang dan perawat laki-laki mencapai 141 ribu orang, yaitu sepertiga dari jumlah perawat wanita⁷. Perawat merupakan pekerjaan yang khususnya pada penanganan perawatan pasien atau asuhan keperawatan kepada pasien dengan tuntutan kerja dan memberi kontribusi dalam menentukan kualitas pelayanan dirumah sakit sehingga setiap upaya untuk meningkatkan kualitas pelayanan rumah sakit harus disertai dengan upaya untuk meningkatkan pelayanan keperawatan salah satunya dengan peningkatan kinerja perawat⁸. Dalam melaksanakan keperawatan, perawat mempunyai peran dan fungsi sebagai pemberi auhan keperawatan, advokat, keluarga, pendidik, konseling, kolaborasi, pengambilan keputusan etik dan peneliti keperawatan. Perawat dalam melaksanakan perannya diuntut untuk bekerja secara shift. Shift kerja diterapkan untuk menjalankan suatu pekerjaan sesuai dengan bidangnya yang dirotasi sesuai jam kerja yang diberlakukan oleh perusahaan yang bersangkutan sesuai dengan kebijakan yang ada. Pembagian shift kerja memiliki efek fisiologis dan psikologis. Efek fisiologis yang terjadi diantaranya gangguan kualitas tidur, menurunnya kapasitas kerja fisik akibat timbulnya perasaan mengantuk dan lelah, menurunnya nafsu makan dan gangguan pencernaan. Efek psikologis yang terjadi adalah adanya gangguan kehidupan keluarga, hilangnya waktu luang, kecil kesempatan berinteraksi

⁷ <https://iik.ac.id/blog/2023/11/08/ini-dia-fakta-perawat-laki-laki-yang-wajib-kamu-tahu/> diakses pada tanggal 9 januari 2025

⁸ Muhamad Ganda Saputra, 2020, Hubungan Peran Ganda Dan Stress Kerja Kinerja Perawat Wanita Di Pelayanan Rumah Sakit, *JOHC*, Vol 1 No 2, hlm 2

dengan teman dan mengganggu aktivitas kelompok dalam masyarakat⁹.

Perawat wanita khususnya yang sudah berkeluarga diharapkan tidak meninggalkan peran utamanya sebagai istri dan ibu, akan tetapi disisi lain wanita juga dituntut untuk bersikap profesional dengan pekerjaannya. Perawat wanita yang telah menikah dan punya anak memiliki peran dan tanggung jawab yang lebih berat daripada perawat wanita yang masih lajang. Peran ganda pun dialami oleh perawat wanita tersebut karena selain berperan di dalam keluarga, perawat wanita tersebut juga berperan di dalam kariernya¹⁰. Banyaknya kesempatan dalam berkarier tidak serta merta membuat pekerjaan berjalan dengan mulus. Masalah akan terjadi ketika wanita memutuskan untuk menjalani sebuah pekerjaan atau karier, khususnya bagi wanita yang sudah menikah. Disamping tuntutan untuk memenuhi kewajibannya di dalam rumah tangga, ia juga memiliki beban untuk menyelesaikan tugas dan tanggung jawabnya didalam pekerjaan. Kedua peran tersebut dapat menimbulkan masalah baru yang lebih kompleks dan rumit ketika harus dilakukan secara bersamaan yang membuat kinerja yang sama baiknya. Apabila perawat wanita lebih memprioritaskan pekerjaan, maka perawat wanita dapat mengorbankan banyak hal dalam keluarganya, sebaliknya apabila perawat wanita lebih memprioritaskan keluarga, maka akan cenderung menurunkan kinerjanya di dalam pekerjaan. Dua peran yang diemban perawat wanita secara bersamaan menuntut adanya keseimbangan¹¹.

⁹ Faulis apriani dan Lina Dewi Anggreini, 2019, Efek Psikososial Pada Perawat Perempuan Yang Menjalani Peran Ganda, *Jurnal Kesehatan Saemakers Perdana*, Vol 2 No 1, hlm 15

¹⁰ Hera dan Rasyidin, 2016, Pengaruh Konflik Peran Ganda, Beban Kerja Dan Kelelahan Kerja (Burnout) Dengan Kinerja Perawat Wanita Di Rsud I Lagaligo Kabupaten Luwu Timur, *Jurnal Mirai Management*, Vol 1 No 1, hlm 121

¹¹ Angela Lintang Maharani, 2017, Regulasi Emosi Pada Ibu Bekerja Yang Memiliki Konflik

Menurut Soeroso tidaklah mudah untuk menjadi seorang perawat dan juga ibu rumah tangga sekaligus karena harus merawat dan menjaga pasien serta bertanggung jawab sebagai ibu rumah tangga yang mengurus suami dan anak¹². Pada kenyataannya keseimbangan peran yang harus dimiliki perawat wanita itu tidak serta merta dapat terwujud sehingga muncul permasalahan baru. Permasalahan baru tersebut meliputi beban tanggung jawab dan konflik peran ganda. Permasalahan beban tanggung jawab yang meliputi adanya beban dalam sebuah pekerjaan sekaligus dituntut untuk memenuhi kewajibannya di dalam rumah tangga. Pada konflik peran ganda yang meliputi komunikasi dan interaksi dengan anak dan suami menjadi berkurang sehingga terkadang menyebabkan adanya kesalahpahaman. Perawat wanita dianggap kurang berperan secara emosional dan kurang menyediakan waktu dalam pengasuhan anak. Kebanyakan dari perawat wanita pengasuhan anak akan dilimpahkan kepada orang lain seperti nenek, pengasuh dan yang lainnya. Serta kurang dapat memantau sepenuhnya apa yang terjadi di rumah dan mengurus kebutuhan rumah¹³.

Greenhouse Beutel menjelaskan bahwa konflik peran ganda adalah bentuk konflik atau peran dimana tekanan peran pekerjaan dan peran keluarga saling bertentangan¹⁴. Dari penjelasan tersebut bahwa konflik peran ganda yang dialami pada perawat wanita membawa dampak negatif dalam kehidupannya sehari-hari. Dampak negatif dari konflik peran ganda pada

PeranGanda, *SKRIPSI. Universitas Sanata Dharma Yogyakarta*, hlm 22

¹² Anik Hardiyanti, 2023, Hubungan Work-Family Conflict Dengan Kinerja Perawat Wanita Di RSUD AJIBARANG, *Jurnal Kesehatan*, Vol 11 No 1, hlm 82

¹³ Fathana Gina dan Yulia Fitriani, 2020, Regulasi Emosi dan Parenting *Stress* Pada Ibu Bekerja, *Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan*. Vol. 2, No. 2, hlm 97

¹⁴ Greenhaus, S.J., & Beutell, N., Source of Conflict Between Work and Family Roles, *Academy Management Review*, 1985. hlm 76

perawat wanita yaitu adanya tuntutan waktu dan tenaga yang ekstra karena harus melakukan dua pekerjaan secara bersamaan, adanya konflik pekerjaan atau konflik keluarga yang sekiranya dapat mempengaruhi satu dengan lainnya dan mulai berkurangnya perhatian pada anak juga merupakan dampak negatif yang terlihat pada perawat wanita tidak dapat menjalankan peran gandanya secara efektif dan efisien¹⁵.

Pada wawancara awal yang dilakukan oleh peneliti dengan subjek sebagai perawat wanita di Klinik Aura Syifa 2 Pagu Kediri. Ketiga subjek sudah menjadi perawat wanita selama 13 tahun. Subjek tetap berkarier dikarenakan mengaplikasikan ilmu sesuai jurusan yang diambilnya. Klinik Aura Syifa memiliki 5 perawat yang terdiri dari 3 perawat wanita yang sudah menikah dan memiliki anak, 1 perawat wanita belum menikah dan satu perawat laki-laki. Ketiga subjek bekerja di Klinik Aura syifa secara shift dan terdapat jam lembur yang mengharuskan perawat wanita pulang tidak sesuai jam kerja. Ketiga Perawat wanita tersebut memiliki beban kerja yang semakin banyak. Mereka juga memiliki praktek mandiri dirumah untuk membantu masyarakat sekitar yang membutuhkan. Hal ini menyebabkan perawat wanita memiliki adanya konflik dengan kondisinya karena merasa mengalami kesulitan dalam membagi waktu antara anak, suami, keluarga dan pekerjaannya¹⁶.

Berbagai masalah, seperti beban tanggung jawab maupun konflik peran ganda dapat menyebabkan perawat wanita mudah menderita keletihan fisik maupun psikis. Shaevitz memberikan beberapa gejala fisik dan psikis yang dialami oleh perawat dalam melakukan peran gandanya. Keletihan fisik yang

¹⁵ T . ElfiraRahmayati, 2020 Konflik Peran Ganda Pada Wanita Karier, *Jurnal Insituti Politeknik Ganeshha MedanJuripol*, vol 3 Nomor 1, hlm 155-156

¹⁶ Hasil wawancara awal pada perawat di Klinik Aura Syifa Pagu Kediri

dirasakan adalah lesu, sakit kepala sakit dibagian leher, bahu, punggung dan perut, jantung yang berdebar lebih cepat, dan menstruasi menjadi tidak teratur. Keletihan psikis yang dialami diantaranya ketenangan terganggu, tegang, cemas, merasa terancam, ingin menghindar, sulit berkonsentrasi, sulit tidur, kehilangan minat seks, mudah marah dan melampiaskannya melalui tindakan kekerasan verbal dan non verbal, merasa sedih sehingga ingin menangis atau melarikan diri pada rokok dan minuman keras hingga pada tingkat ekstrim bunuh diri. Mendukung pernyataan dari Shaevits, menurut Frone bahwa konflik peran ganda berhubungan sangat kuat dengan depresi dan kecemasan yang dialami oleh perawat wanita dibandingkan dengan suami¹⁷.

Al Shofa dan Kristina menyatakan bahwa terjadi pergolakan emosi pada perawat wanita yang memiliki konflik peran ganda. Hal ini terjadi karena satu peran menghambat peran lainnya yang mengakibatkan perawat wanita mengalami permasalahan waktu, energi dan emosi. Dari pandangan Susanto bahwa konflik peran ganda yang dialami perawat wanita menimbulkan emosi negatif. Emosi negatif yang dirasakan merupakan manifestasi dan konflik peran ganda yang tidak teratasi dengan baik oleh perawat wanita. Emosi negatif yang tidak terkelola dengan baik selain memberikan dampak negatif pada diri sendiri maupun lingkungan sekitar, juga dapat mengganggu pemenuhan peran ganda di kehidupan sehari-hari pada wanita karier. Oleh sebab itu, perlu adanya pengetahuan ataupun kesadaran dalam diri perawat wanita untuk melakukan pengelolaan emosi negatif. Pengelolaan emosi atau

¹⁷ Angela Lintang Maharani, 2019, *Regulasi Emosi Pada Ibu Bekerja Yang Mengalami Konflik Peran Ganda*, *Skripsi. Fakultas psikologi Universitas sanata dharma yogyakarta*. hlm 6

yang biasa disebut dengan regulasi emosi¹⁸.

Menurut Gross regulasi emosi mengacu pada pembentukan emosi seseorang, emosi yang dimiliki seseorang dan pengalaman atau bagaimana seseorang mengalami atau mengekspresikan emosi ini. Dengan demikian regulasi emosi memperhatikan bagaimana emosi itu diatur, bukan bagaimana emosi mengatur sesuatu yang lain¹⁹. Al-Qur'an mengisyaratkan bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan seseorang dalam mengelola *Qalb* yang telah diberikan Allah kepada setiap manusia. Secara bahasa, kata *qalb* bisa diartikan sebagai organ tubuh manusia berupa segumpal darah yang berfungsi sebagai pusat peredaran darah yang terletak pada bagian dada sebelah kiri. Dalam *Lisan al- 'arab*, Ibn Manzhur memberi makna *qalb* dari kata kerja *qalaba* yang diartikan dengan merubah sesuatu dari bagian mukanya. Kalimat *qalaba al-sya'* memiliki arti merubah sesuatu dari bagian mukanya. Quraisy Shihab menafsirkan kata *qulub* adalah kebebasan berpikir untuk mendapatkan kebenaran berdasarkan akal sehat dan hati yang suci. Dengan demikian hati memiliki peranan penting dalam menentukan tindakan seseorang, hati yang bersih hanya dimiliki orang-orang yang bisa mengatur emosionalnya²⁰.

Regulasi emosi yang baik memiliki dampak positif diantaranya merasakan ketenangan, munculnya emosi positif dan mampu mengurangi emosi negatif dalam diri, lebih merasa bahagia dan emosi positif yang dirasakan membuatnya menjadi lebih positif dalam bertindak ketika

¹⁸ Angela Lintang Maharani, 2019, Regulasi Emosi Pada Ibu Bekerja Yang Mengalami Konflik Peran Ganda, *Skripsi. Fakultas psikologi Universitas sanata dharma yogyakarta*. hlm 3

¹⁹ Gross, J.J. *Handbook of emotion regulation*. New york : The Guildford Press. 2007. hlm 8

²⁰ Nur Arfiyah Febriani, Ahmad Kamaluddin, 2022, Regulasi Emosi Berbasis Al-Quran Dan Implementasinya Pada Komunitas Punk Tasawuf Underground, *MUMTAZ: Jurnal Studi Al-Qur'an dan Keislaman*, Vol. 6, No. 01. hlm 76

menghadapi persoalan sehari-hari. Seseorang dengan regulasi yang tinggi akan mampu berperilaku dengan benar dan menguntungkan dirinya sendiri dan orang lain. Tetapi lain halnya dengan seseorang yang memiliki regulasi emosi rendah akan menimbulkan dampak negatif dari ketidakmampuan dalam mengendalikan emosi karena kurang memahami emosi yang dirasakan dan memahami kejadian yang dialami sehingga menyebabkan kesulitan dalam memodifikasi emosi dalam menghadapi persoalan yang dihadapi, selain itu regulasi emosi juga digunakan untuk memodifikasi pengalaman emosi positif maupun negatif²¹.

Berbagai macam konflik yang dialami perawat Wanita di Aura Syifa 2 seperti kesulitan membagi waktu dengan anak, suami dan keluarganya, jam kerja di rumah sakit yang panjang atau shift malam bahkan akhir pekan sehingga dapat mengganggu waktu bersama anak. Merasa bersalah Ketika tidak bisa memberikan perhatian penuh kepada anak-anak mereka karena adanya tuntutan pekerjaan. Masalah ekonomi yang menyebabkan perawat wanita untuk bekerja lebih banyak untuk membantu memenuhi kebutuhan ekonomi keluarga seperti biaya Pendidikan anak dan biaya hidup²². Perawat Wanita yang memiliki peran ganda akan menemui konflik, untuk menghadapi peran ganda dibutuhkan regulasi emosi yang baik. Penelitian ini ingin mencari tahu bagaimana gambaran dan strategi regulasi emosi yang baik pada perawat wanita yang memiliki konflik peran ganda serta faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi. Pada penelitian ini berfokus pada perawat

²¹ Fara Fauzia Hanum, 2019, *Regulasi Emosi Single Parent Sebagai Kepala Keluarga Di Dusun Seturan Caturtunggal Depok Sleman, Skripsi. Universitas Negeri Sunan KaliJaga Yogyakarta.* Hlm

²² Hasil wawancara di klinik Aura Syifa 2 Pagu Kediri

wanita yang sudah berkeluarga dan memiliki anak di sebuah instansi Klinik Aura Syifa 2 Pagu Kediri.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan permasalahan di atas, maka yang menjadi fokus penelitian ini adalah :

1. Bagaimana gambaran regulasi emosi pada perawat wanita yang memiliki konflik peran ganda di Klinik Aura Syifa 2 Pagu Kediri?
2. Bagaimana strategi regulasi emosi pada perawat wanita yang memiliki konflik peran ganda di Klinik Aura Syifa 2 Pagu Kediri?
3. Apakah faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi pada perawat wanita yang memiliki konflik peran ganda di Klinik Aura Syifa 2 Pagu Kediri?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan fokus penelitian yang telah di rumuskan, maka tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui bagaimana gambaran regulasi emosi pada perawat wanita yang memiliki konflik peran ganda di Klinik Aura Syifa 2 Pagu Kediri?
2. Untuk mengetahui bagaimana strategi regulasi emosi pada perawat wanita yang memiliki konflik peran ganda di Klinik Aura Syifa 2 Pagu Kediri?
3. Untuk mengetahui apakah faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi pada perawat wanita yang memiliki konflik peran ganda di Klinik Aura Syifa 2 Pagu Kediri?

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dalam bentuk pengetahuan mengenai regulasi emosi pada perawat wanita yang memiliki peran ganda, dan menjadi pengembangan ilmu pengetahuan secara teoritis mengenai regulasi emosi pada wanita karier yang memiliki konflik peran ganda.

2. Manfaat praktis

Penelitian ini diharapkan berguna sebagai bahan reflektif bagi perawat wanita agar dapat mengetahui cara meregulasi emosi ketika mengalami atau menghadapi peran ganda. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi bahan refleksi bagi keluarga atau lingkungan sekitar dalam mendampingi, mendukung dan membantu perawat wanita yang memiliki konflik peran ganda.

E. Definisi Konsep

1. Regulasi Emosi

Regulasi emosi adalah sebuah proses yang dilakukan individu untuk membentuk emosinya, mengetahui bagaimana individu mengalami dan bagaimana mengekspresikan emosinya²³.

2. Perawat Wanita

Perawat wanita adalah seseorang yang telah menyelesaikan program Pendidikan keperawatan, berwenang di negara bersangkutan untuk memberikan pelayanan dan bertanggung jawab dalam peningkatan

²³ Gross, J.J. *Handbook of emotion regulation*. New york : The Guildford Press. 2007. hlm 5

Kesehatan, pencegahan penyakit serta pelayanan terhadap pasien²⁴.

3. Konflik Peran Ganda

Konflik peran ganda adalah suatu kondisi dimana telah terjadi pertentangan pada wanita karir disebabkan harus memilih antara memenuhi peran sebagai ibu rumah tangga atau peran yang lain diwaktu yang sama²⁵.

F. Penelitian Terdahulu

1. Penelitian yang dilakukan oleh Kinanti Hanum Kumala dan Ira Darmawanti Tahun 2022, “Strategi Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Dengan Banyak Peran”

Dalam penelitian tersebut bertujuan untuk mengetahui strategi regulasi emosi pada mahasiswa yang memiliki banyak peran (sebagai mahasiswa yang bergabung dalam suatu organisasi dan sedang bekerja paruh waktu). Penelitian ini mendapati mahasiswa yang memiliki banyak peran memiliki strategi regulasi emosi dalam menjalankan banyak peran. Metode yang digunakan dalam penelitian tersebut menggunakan penelitian kualitatif dengan perspektif fenomenologi dengan variabel regulasi emosi yang diteliti secara mendalam.

Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa subyek dalam penelitian ini memiliki strategi regulasi emosi dalam menjalankan banyak peran. *Antesedent Focused Strategy (cognitive reappraisal)* terbukti mampu mengurangi munculnya emosi negatif dari keempat subyek yang mana hal ini dapat dilihat dari keempat subyek yang melakukan strategi ini ketika

²⁴ Hafsah Ashari Rahim, Diferensiasi Peran Perawat Laki-Laki Dan Perempuan di RSUD HAJI KOTA MAKASSAR, dosen sosiologi universitas negeri makassar, hlm 2

²⁵ Maulidyah Amalina Rizqi, 2020, Peran Ganda Wanita Karir Dalam Manajemen Keluarga, *Jurnal Manajerial*. Vol. 09 No. 01, hlm 77

mereka merasakan emosi negatif yang meliputi mereka mengalihkannya pada pikiran- pikiran yang lebih positif dan keempat subyek memiliki pemikirannya masing- masing dalam menerapkan strategi ini. Dalam penelitian ini subyek mampu menerapkan aspek-aspek regulasi emosi yang terdiri dari kemampuan individu dalam mengatur emosi dengan baik yang mencakup emosi negatif dan emosi positif²⁶.

Persamaan penelitian yang dilakukan oleh Kinanti Hanum Kumala dan Ira Darmawanti dengan peneliti saat ini adalah berfokus pada regulasi emosi pada individu yang memiliki banyak peran. Sedangkan perbedaannya pada penelitian yang dilakuka Kinanti Hanum Kumala dan Ira Darmawanti dengan penelitian saat ini terletak pada subyek yang digunakan yaitu mahasiswa yang memiliki kriteria dengan rentang usia 20 sampai 25 tahun yang memiliki peran sebagai mahasiswa yang banyak peran. Sedangkan subyek yang digunakan penelitian saat ini adalah wanita karier sebagai perawat di rumah sakit yang memiliki peran ganda dan tempat penelitian yang digunakan yaitu di Klinik Aura Syifa 2 Pagu Kediri.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Mutia Zahara, Martina, Rudi Alfiandi yang berjudul “Hubungan Regulasi Emosi Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Universitas Syiah Kuala”

Penelitian yang dilakukan oleh Mutia Zahara, Martina, Rudi Alfiandi yang bertujuan untuk mengetahui hubungan regulasi emosi dengan stres akademik pada mahasiswa Universitas Syiah Kuala. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif korelatif dengan pendekatan cross-

²⁶ Kinanti Hanum Kumala, Ira Darmawanti, 2022, Strategi Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Dengan Banyak Peran, *Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol 9 No 3, hlm 23-28

sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Syiah Kuala, menggunakan *teknik cluster random sampling* yang berjumlah 250 orang. Teknik pengumpulan data menggunakan dua kuesioner, yaitu *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) dan *Academic Stress Inventory*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa Universitas Syiah Kuala memiliki regulasi emosi yang baik dengan rata-rata skor regulasi emosi 53,69 (SD = 9,738) dan mahasiswa Universitas Syiah Kuala Mengalami stres selama menjalani perkuliahan dengan rata-rata skor stres akademik 94,49 (SD = 11,215). Data dianalisa menggunakan uji korelasi pearson product moment, sehingga diperoleh $r = -0,509$ ($p = 0,00$) yang menunjukkan bahwa terdapat korelasi antara regulasi emosi dengan stres akademik pada mahasiswa Universitas Syiah Kuala²⁷.

Persamaan dalam penelitian ini adalah membahas terkait regulasi emosi pada mahasiswa Uniersitas Syiah Kuala. Sedangkan perbedaannya dalam penelitian yang dilakukan oleh Mutia Zahara, Martina, Rudi Alfiandi yaitu pada metode penelitian menggunakan kuantitatif sedangkan penelitian saat ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi.

3. Penelitian yang dilakukan Maria Angelina Setiadji pada tahun 2020, Fakultas Psikologi Universitas Semarang yang berjudul “Regulasi Emosi Pada Ibu Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus”

penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran regulasi emosi pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus dan mengetahui faktor-

²⁷ Mutia Zahra, Martina, Rudi Alfiandi, 2022, Hubungan Regulasi Emosi Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Universitas Syiah Kuala, *JIM Fkep*, Volume VI No. 1, hlm 57

faktor yang mempengaruhi regulasi emosi pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Penelitian ini menggunakan metode penelitian fenomenologi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ketiga subyek memiliki gambaran regulasi emosi yang berbeda. Awal ketika ketiga subyek mengetahui bahwa memiliki anak berkebutuhan khusus pasti kaget, sedih, dan sulit menerima keadaan.

Ketiga subyek pasti pernah berada pada fase lelah dimana rasanya semua capeksudah banyak pengorbanan yang diberikan untuk merawat anak yang memiliki kebutuhan khusus, seperti pengorbanan waktu, tenaga, dan biaya. Tetapi seiring berjalannya waktu ketiga subyek menjadi lebih mampu untuk menerima keadaan dan menjalankan kehidupan ini penuh dengan rasa syukur. Faktor- faktor yang memengaruhi regulasi emosi pada ibu anak berkebutuhan khusus, yaitu ketiga subyek memiliki faktor dukungan sosial yang didapat ketiga subyek berasal dari lingkungan sekitar rumah subyek yang selalu memberi dukungan dan motivasi untuk selalu merawat dan mendidik anak dengan penuhkesabaran dan ikhlas, serta yang selalu mengingatkan bahwa orang tua yang mau dan mampu merawat dan mendidik anak berkebutuhan khusus adalah orang tua yang luar biasa²⁸.

Penelitian yang dilakukan oleh Maria Angelina Setiadji memiliki persamaan dengan penelitian yang dilakukan saat ini yaitu membahas mengenai gambaran regulasi emosi dan faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi. Penelitian ini juga menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Adapun perbedaan dari penelitian sebelumnya

²⁸ Maria Angelina Setiadji, 2020, Regulasi Emosi Pada Ibu Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus, *SkripsiFakultas Psikologi Universitas Semarang*. hlm 28-45

dengan penelitian ini yaitu subjek penelitian. Dalam penelitian ini menggunakan subyek wanita yang berkarier sedangkan penelitian sebelumnya menggunakan subyek ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Ika Apriati dan Nadya Andini pada tahun 2021 yang berjudul “Regulasi Emosi Ibu Bekerja Saat Mendampingi Anak Menjalani Pembelajaran Daring Selama Pandemi COVID-19”

Pada penelitian yang dilakukan oleh Ika Apriati dan Nadya Andini bertujuan untuk mengetahui regulasi emosi pada ibu bekerja yang mendampingi anak menjalani pembelajaran daring selama pandemi. Dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan penelitian survei. Partisipan dalam penelitian ini merupakan ibu bekerja berjumlah 29 orang.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat regulasi emosi ibu bekerja yang mendampingi anak menjalani pembelajaran daring berada dalam taraf sedang-tinggi sebanyak 86,21 persen. Sedangkan strategi regulasi emosi yang digunakan adalah *cognitive reappraisal*²⁹.

Penelitian ini memiliki persamaan dengan penelitian yang dilakukan peneliti yaitu membahas mengenai regulasi emosi pada ibu bekerja. Penelitian ini juga memiliki perbedaan yaitu pada metode penelitian, jika penelitian sebelumnya menggunakan metode kuantitatif sedangkan penelitian saat ini menggunakan metode penelitian kualitatif.

5. Penelitian yang dilakukan oleh Gardenia Junissa Siregar, Heryanti Satyadi

²⁹ Ika Apriati, Nadya Andini. 2021, Regulasi Emosi Ibu Bekerja Saat Mendampingi Anak Menjalani Pembelajaran Daring Selama Pandemi COVID-19. *JEICE (Journal of Early Childhood and Inclusive Education)* vol 5 No 1. hlm 4

dan Rostiana pada tahun 2019, Program Studi Magister, Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara Jakarta yang berjudul “Peran Regulasi Emosi Terhadap Kualitas Hidup Dengan *Work Life Balance* Sebagai Mediator Pada Perempuan Peran Ganda”

Pada penelitian yang dilakukan oleh Gardenia Junissa Siregar, Heryanti Satyadi dan Rostiana bertujuan untuk melihat peran regulasi emosi terhadap kualitas hidup dengan *work life balance* sebagai mediator. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif yang berpusat pada fenomena yang aktual secara objektif. Penelitian ini menggunakan teknik pemilihan sampel *non- probability* dan menggunakan jenis *purposive sampling*. Palat ukur yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan alat ukur WHOQOL-BREF yang dikembangkan oleh World Health Organization pada tahun 2004.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan hubungan langsung antara regulasi emosi dengan kualitas hidup memiliki nilai yang lemah yaitu 0.10. hasil tersebut kemudian meningkat ketika peneliti menambahkan *work life balance* sebagai variabel mediator yaitu sebesar 0.1224. melalui hasil penelitian ini dapat dinyatakan bahwa regulasi emosi memiliki hubungan yang lemah dengan kualitas hidup, namun hubungan tersebut dapat meningkat ketika *work life balance* digunakan sebagai mediator diantaranta. Regulasi emosi memiliki peran terhadap kualitas hidup pada perempuan peran ganda, namun peran tersebut akan lebih besar saat perempuan peran ganda memiliki kemampuan *work life balance* yang baik. Oleh karena itu, perempuan peran ganda yang telah memiliki kemampuan untuk meregulasi

emosi, dapat dinyatakan tetap membutuhkan *work life balance* untuk meningkatkan kualitas hidup³⁰.

Penelitian ini memiliki persamaan dengan penelitian saat ini yaitu berfokus pada peran regulasi emosi pada perempuan peran ganda . Terdapat perbedaan antara penelitian sebelumnya dengan penelitian saat ini yaitu pada penelitian sebelumnya menggunakan metode kuantitatif, sedangkan penelitian saat ini menggunakan metode kualitatif. Lokasi penelitian sebelumnya berada di Jakarta sedangkan penelitian ini berlokasi di Klinik Aura Syifa 2 Pagu Kediri.

³⁰ Gardenia Junissa Siregar, Heryanti Satyadi dan Rostiana, 2019, Peran Regulasi Emosi Terhadap Kualitas Hidup Dengan *Work Life Balance* Sebagai Mediator Pda Perempuan Peran Ganda, *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, Vol. 3 No. 2, hlm 405-411