

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Regulasi Emosi

1. Pengertian Regulasi Emosi

Menurut Gross regulasi emosi adalah cara individu mempengaruhi emosi yang mereka miliki kapan mereka merasakannya dan bagaimana mereka mengekspresikan emosi tersebut. Seseorang yang mampu meregulasi emosinya akan mendapatkan dampak positif bagi kesehatan fisik, tingkah laku dan hubungan sosial. Pengaturan emosi biasanya ditargetkan terhadap pengalaman yang melibatkan upaya untuk menghilangkan perasaan yang tidak menyenangkan, sedangkan regulasi emosi ditargetkan terhadap perilaku tersenyum karena bahagia atau emosi positif maupun perasaan sedih atau emosi negatif¹. Sedangkan menurut Thompson regulasi emosi adalah kemampuan individu dalam mengevaluasi serta mengubah reaksi emosional untuk berperilaku yang sesuai dengan situasi dan kondisi². Regulasi emosi melibatkan perubahan dalam dinamika emosi atau waktu munculnya, besarnya, lamanya dan megimbangi respon perilaku, pengalaman atau fisiologis. Regulasi emosi dapat mempengaruhi, memperkuat atau memelihara emosi, tergantung pada tujuan individu.

Hurlock menyatakan bahwa regulasi emosi merupakan pengarahan energi emosi ke saluran ekspresi yang bermanfaat dan dapat diterima secara sosial. Apabila orang mengendalikan ekspresi emosi yang tampak, mereka juga berusaha mengalihkan energi yang ditimbulkan oleh tubuh mereka

¹ Gross, J.J, Handbook of emotion regulation. New york : The Guildford Press. 2007. hlm 8

² Ibid, hlm 9

menjadi persiapan untuk bertindak kearah pola perilaku yang bermanfaat dan dapat diterima secara sosial³. Mencapai pengendalian emosi dalam arti ilmiah, individu harus memberikan perhatian pada aspek mental dari emosi, sebanyak pada aspek fisik. Sekedar mengekspresikan emosi dalam bentuk yang dapat diterima sosial tidaklah cukup. Aspek mental juga memerlukan bimbingan, kalau tidak keadaan emosional akan menyala terus dan menyebabkan seseorang bereaksi emosional terhadap rangsangan yang muncul. Akibatnya atas kemauannya sendiri, orang tidak sanggup membangkitkan reaksi yang baru⁴.

Berdasarkan data diatas dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi adalah suatu proses yang mengatur perasaan, reaksi fisiologis, kognisi dan respon emosi yang dapat mengontrol perilaku untuk mencapai suatu tujuan yang sesuai dengan tuntutan situasional⁵.

2. Aspek – Aspek Regulasi Emosi

Menurut Gross ada empat aspek yang digunakan untuk menentukan kemampuan regulasi emosi seseorang yaitu⁶:

a. Strategies to emotion regulation (strategies)

Dalam kehidupan sehari-hari tentu akan ada masalah yang muncul. Menurut Gross regulasi emosi dapat muncul ketika masing-masing individu mampu mengatasi suatu masalah dalam hubungan dengan cara yang baik. Ketika individu mampu mengatasi masalah yang dihadapinya maka individu tersebut mampu menemukan suatu cara yang

³ Hurlock, E. B, 2014, Perkembangan Anak Jilid 1. *Jakarta : Erlangga*, hlm 231

⁴ Ibid, hlm 231

⁵ Hanum Hasmarlin, Hirmaningsih, 2019, Self- Compassion dan Rgulasi Emosi Pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, vol 15 no 2, hlm 150

⁶ James J. Gross, *Handbook Of Emotion Regulation, The Guildford Press New York*, 2007. hlm 10

dapat mengurangi emosi negatif dan dapat dengan cepat menenangkan diri kembali setelah merasakan emosi yang berlebihan

b. *Engaging in goal directed behavior (goals)*

Individu mampu untuk tidak terpengaruh oleh emosi yang dirasakannya. Ketika individu merasakan emosi, mereka dapat tetap berpikir dengan baik dan melakukan sesuatu dengan baik tanpa terpengaruh oleh emosi tersebut. Bahkan emosi yang terlalu positif dapat memberikan pengaruh yang kurang baik, hal ini menyebabkan individu menjadi kurang peka terhadap lingkungan di sekitarnya.

c. *Control emotional responses (impulse)*

Kemampuan individu untuk dapat mengontrol emosi yang dirasakannya dan respon emosi yang ditampilkan (respon fisiologis, tingkah laku dan nada suara), sehingga individu tidak akan merasakan emosi yang berlebihan dan menunjukkan respon emosi yang tepat. Rasa marah dapat menjadi emosi yang dapat memperdalam dan memperkuat hubungan namun hal ini hanya akan terjadi ketika individu dapat memberitahukan perasaan marah kepada orang di sekitarnya.

d. *Acceptance of emotional response (acceptance)*

Kemampuan individu untuk menerima suatu peristiwa yang menimbulkan emosi tertentu dan tidak merasa malu merasakan emosi tersebut. Menyadari bahwa emosi bukanlah hal yang seharusnya ditutupi. Dalam memperkuat teori yang dikemukakan oleh Gross, ia juga mengungkapkan bahwa regulasi emosi seharusnya mampu merasakan, mengekspresikan dan memahami emosi, ini merupakan hal yang sangat

penting dan menjadi indikator emosi yang sehat. Emosi yang sehat merupakan emosi yang dapat di regulasi.

3. Strategi Regulasi Emosi

Regulasi emosi memiliki beberapa strategi seperti yang diungkapkan oleh Gross, diantaranya⁷ :

a. *Situation selection* (Seleksi situasi)

Pemilihan situasi digunakan individu untuk mempertimbangkan manfaat jangka panjang ketika memilih situasi tersebut. Pemilihan situasi melibatkan pemilihan emosi yang meningkat atau menurun tergantung situasi yang diharapkan apakah sesuai dengan keinginan atau tidak. Kondisi emosi individu sangat dipengaruhi oleh pemilihan situasi.

Pemilihan situasi suatu cara dimana individu mendekati atau menghindari orang atau situasi yang dapat menimbulkan emosi yang berlebihan. Contohnya, seseorang memilih untuk menghindari teman atau rekan kerja yang menurutnya menyebalkan. Dalam menjalankan *selection of the situation*, seseorang perlu memahami situasi yang akan dihadapinya beserta konsekuensi emosi yang mungkin menyertainya.

b. *Situation Modification* (Modifikasi situasi)

Suatu cara dimana seseorang mengubah lingkungan sehingga akan ikut mengurangi pengaruh kuat dari emosi yang timbul. Modifikasi situasi membantu individu untuk membentuk sebuah situasi yang diinginkan. Hal ini merupakan usaha yang secara langsung dilakukan untuk memodifikasi situasi agar efek emosinya teralihkan.

⁷James J. Gross, Handbook Of Emotion Regulation, *The Guildford Press New York*, 2007. hlm 11-13

Hal ini sama dengan *problem-focused coping* atau situasisituasi yang berpotensi membangkitkan emosi. Upaya untuk memodifikasi situasi secara langsung untuk mengubah dampak emosionalnya merupakan salah satu bentuk regulasi emosi yang kuat

c. *Attention Deployment* (Penyebaran Atensi)

Penyebaran perhatian dapat berupa dorongan verbal untuk membantu dalam pemecahan masalah atau untuk menguatkan respon emosi. Terkadang individu sulit untuk menggambarkan perbedaan antara terbukanya perhatian dengan pemilihan situasi. Hal tersebut dikarenakan usaha mengubah situasi mungkin lebih efektif dinamakan sebagai situasi baru yang sekarang.

Suatu cara dimana seseorang mengalihkan perhatian mereka dari situasi yang tidak menyenangkan untuk menghindari timbulnya emosi yang berlebihan. Misalnya dengan menunjukkan pengalihan fisik (menutup mata atau telinga) maupun internal (membatasi konsentrasi dan mengatur fokus). Terdapat dua strategi utama dalam *deployment of attention*, sebagai berikut:

Distraction: memfokuskan perhatian pada aspek lain dari situasi yang dihadapi, atau mengalihkan perhatiannya dari situasi yang dihadapi. Contohnya, ketika seorang bayi mengalihkan pandangannya dari stimulus yang memicu emosi berlebihan.

1) *Concentration*: memfokuskan perhatian pada aspek emosi dari situasi yang dihadapi.

d. *Cognitive Change* (Perubahan kognitif)

Perubahan kognitif adalah usaha individu dengan merubah cara pandangnya dalam menilai situasi ketika individu tersebut mengalami situasi yang tidak menyenangkan. Hal ini dilakukan individu untuk mengubah signifikansi emosinya, baik dengan mengubah cara berpikir mengenai situasi tersebut atau mengenai kemampuan individu dalam mengatur tuntutan-tuntutannya.

Suatu strategi dimana individu mengavaluasi kembali situasi dengan mengubah cara berpikir menjadi lebih positif sehingga dapat mengurangi pengaruh kuat dari emosi. Strategi ini dapat dilakukan dengan mengubah cara pikir terhadap situasi yang dihadapi atau dengan mengubah persepsi kita terhadap “tuntutan” dari situasi yang sedang dihadapi. Contohnya, seseorang yang berpikir bahwa kegagalan yang dihadapi sebagai suatu tantangan daripada suatu ancaman

e. *Response Modulation* (Modulasi Respon)

Tahapan terakhir dari regulasi emosi adalah penyesuaian respon yang berarti berpengaruh terhadap fisik, pengalaman atau respon tingkah laku secara langsung. Dalam tahap ini, individu dapat menyembunyikan perasaannya yang sesungguhnya terhadap orang lain.

Berdasarkan paparan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa bentuk regulasi emosi adalah seleksi situasi (*situation selection*), modifikasi situasi (*situation modification*), penyebaran atensi (*attention deployment*), perubahan kognitif (*cognitive change*), dan modulasi respon (*response modulation*).

4. Faktor-faktor Regulasi Emosi

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi regulasi emosi diantaranya yaitu⁸ :

a. Usia dan Jenis Kelamin

Usia merupakan faktor yang mempengaruhi regulasi emosi. Apabila bertambah usianya seseorang maka kemampuan regulasi emosinya semakin membaik seiring bertambahnya umur. Faktor ini menjelaskan bahwa laki-laki dan perempuan memiliki cara yang berbeda dalam mengekspresikan emosi yang dirasakan. Tujuan perempuan mengekspresikan emosi karena ingin mempertahankan hubungan interpersonal dan menampilkan sifat yang lemah dan tak berdaya. Sedangkan laki-laki, mengekspresikan marah untuk menunjukkan posisi dominasi dirinya.

Salovey dan Sluyter berpendapat bahwa anak perempuan lebih banyak mencari dukungan dan perlindungan dari orang lain untuk meregulasi emosi negatif mereka. Keadaan hormonal dan kondisi fisiologis pada laki-laki dan perempuan menyebabkan perbedaan karakteristik emosi diantara keduanya. Perempuan harus mengontrol perilaku agresif dan asertifnya. Hal ini menyebabkan timbulnya kecemasan-kecemasan dalam dirinya. Karena itu, secara otomatis perbedaan emosional antara laki-laki dan perempuan berbeda⁹.

⁸ Amitya Kumara & Ayu Sulistyarningsari, dkk, *Menangani Emosi Pada Siswa*, (Yogyakarta: PT Kanisius, 2018), hlm. 21.

⁹ Triyono dan Muh. Ehksan Rifai, *Efikasi Diri dan Regulasi Emosi dalam Mengatasi Prokrastinasi Akademik*, (Sukoharjo: CV Sindunata, 2019), hlm. 32

b. Religiusitas

Setiap agama mengajarkan seseorang diajarkan untuk dapat mengontrol emosinya. Seseorang yang tinggi religiusnya akan berusaha untuk menampilkan emosi yang tidak berlebihan bila dibandingkan orang yang religiusnya rendah. Agama mengajarkan seseorang untuk mengawali kegiatan dengan emosi positif seperti tersenyum, sehingga seseorang akan mengekspresikan emosi positif. Agama juga mengajarkan untuk melatih emosi agar tidak meledak-meledak dan melakukan penyelesaian masalah dengan baik-baik.

c. Keluarga

Dalam hal ini keluarga dianggap menjadi faktor penentuan kemampuan regulasi emosi seseorang. Keluarga menjadi tempat pertama untuk mempelajari mengenai emosi dan bagaimana cara mengekspresikan emosi tersebut.

d. Lingkungan

Lingkungan dalam hal ini mencakup segala hal, baik yang nyata atau tidak. Seperti lingkungan tempat tinggalnya, pergaulannya bahkan tontonan yang biasa dilihat akan dapat memberi pengaruh kepada kemampuan seseorang dalam meregulasi emosi dan mengekspresikan emosinya.

B. Perawat Wanita

1. Pengertian Perawat Wanita

Keperawatan merupakan profesi pening dalam pelayanan kesehatan yang penting untuk membantu memenuhi kebutuhan pasien. Perawat wanita

adalah mayoritas di rumah sakit. Perawat sebagai tenaga kesehatan memiliki pendidikan formal dan tanggung jawab untuk memberikan pengobatan kepada pasien¹⁰. Menurut Darmawan seorang perawat ialah sumber daya manusia utama terbesar di rumah sakit karena mereka merupakan representasi tenaga kesehatan yang mengantongi interaksi yang lebih intensif dengan pasien¹¹. Mangkunegara menyebutkan bahwa kinerja perawat merupakan hasil pekerjaan secara kuantitas dan kualitas yang didapatkan oleh seorang perawat pada saat menjalankan tugas berdasarkan tanggung jawab yang dimiliki. Perawat wanita menjadi pekerja yang paling banyak di rumah sakit dikarenakan adanya *mother instinct* dalam diri perawat wanita tersebut¹².

Pengetahuan perawat adalah setiap individu mempunyai tingkat pengetahuan yang berbeda. Perawat perlu mengkaji tingkat pengetahuan lawan bicara pasien, sehingga dalam menyampaikan pesan atau membicarakan topik, perawat dapat menyesuaikan dengan tingkat pengetahuan lawan bicara. Perawat jiwa tidak hanya dituntut untuk memberikan usaha yang lebih namun juga dihadapkan pada situasi pasien yang tidak mendukung, mulai dari pasien yang tidak kooperatif, hingga ancaman tindak kekerasan secara fisik yang diberikan oleh pasien. Perawat diharuskan mampu mempersiapkan segalanya dengan baik guna keberlangsungan proses keperawatan. Situasi yang tidak kondusif seperti

¹⁰ Evodius Nasus, 2023, pengaruh konflik peran ganda terhadap kinerja perawat wanita, *Jurnal Kolaboratif Sains*, vol 6 No 7, hlm 658

¹¹ Shofi fadhila, Mengujiperan komitmen organisasi terhadap perawat wanita, *Jurnal Ilmu Manajemen*, vol 11 No 3, hlm 770

¹²Anik Hardiyanti, Hubungan Work-Family Conflict Dengan Kinerja Perawat Wanita Di Rsud Ajibarang, *Jurnal Kesehatan*, Vol 11 No 3, hlm 82

tindak kekerasan harus segera diatasi agar tidak berakibat buruk terhadap pasien atau perawat itu sendiri bila situasi yang menekan ini tidak segera diatasi, tidak menutup kemungkinan perawat akan terjebak dalam konflik yang akan mempengaruhi kinerja secara langsung. Peran perawat dipengaruhi oleh keadaan sosial baik dalam maupun dari luar profesi keperawatan dan bersifat konstan. Sebagai tenaga kesehatan, perawat memiliki sejumlah peran di dalam menjalankan tugasnya sesuai dengan hak dan kewenangan yang ada¹³.

Peran perawat yang utama adalah sebagai pelaksana, pengelola, pendidik dan peneliti¹⁴ :

1. Pelaksana layanan keperawatan (care provider) Perawat memberikan pelayanan berupa asuhan keperawatan secara langsung kepada klien (individu, keluarga, maupun komunitas) sesuai dengan kewenangannya. Asuhan keperawatan diberikan kepada klien disemua tatanan layanan kesehatan dengan menggunakan metodologi proses keperawatan, dilandasi oleh etik dan etika keperawatan, serta berada dalam lingkup wewenang dan tanggung jawab keperawatan.
2. Pengelola (manager) Perawat mempunyai peran dan tanggung jawab dalam mengelola layanan keperawatan disemua tatanan layanan kesehatan (rumah sakit, puskesmas dan sebagainya) maupun tatanan pendidikan yang berada dalam tanggung jawabnya sesuai dengan konsep manajemen keperawatan.

¹³ Muhith, Pendidikan Keperawatan Jiwa (Teori dan Aplikasi), (Yogyakarta ; Nuha Medika, 2018), hlm 138

¹⁴ Ninda Ayu Prabasari, 2021, Penerapan Peran Dan Fungsi Perawat Dalam Asuhan Keperawatan Lansia Hipertensi Di Komunitas (Studi Fenomenologi), Jurnal keperawatan malang, hlm 109

3. Pendidikan dalam keperawatan Sebagai pendidik, perawat berperan mendidik individu, keluarga, masyarakat, serta tenaga keperawatan dan tenaga kesehatan lainnya. Perawat bertugas memberikan pendidikan kesehatan kepada klien, dalam hal individu, keluarga, serta masyarakat sebagai upaya menciptakan perilaku individu/masyarakat yang kondusif bagi kesehatan. Pendidikan kesehatan tidak semata ditujukan untuk membangun kesadaran diri dengan pengetahuan tentang kesehatan. Lebih dari itu, pendidikan kesehatan bertujuan untuk membangun perilaku kesehatan individu dan masyarakat.
4. Peneliti dan pengembang ilmu keperawatan Sebagai sebuah profesi dan cabang ilmu pengetahuan, keperawatan harus terus melakukan upaya untuk mengembangkan dirinya. Berbagai tantangan, persoalan, dan pertanyaan seputar keperawatan harus mampu 15 dijawab dan diselesaikan dengan baik. Salah satunya adalah melalui upaya riset. Riset keperawatan akan menambah dasar pengetahuan ilmiah keperawatan dan meningkatkan praktik keperawatan bagi klien.

C. Konflik Peran Ganda

1. Pengertian Konflik Peran Ganda

Greenhaus & Beutell mendefinisikan konflik peran ganda antara pekerjaan dan keluarga adalah suatu bentuk konflik antar peran yang mana terdapat tekanan dari dalam pekerjaan dan keluarga yang saling bertentangan, sehingga menyebabkan seseorang merasa lebih sulit ketika menjalankan peran dalam keluarga karena juga menjalankan peran pekerjaan, begitu pula sebaliknya, menjalankan peran dalam pekerjaan

menjadi lebih sulit karena menjalankan peran keluarga¹⁵. Menurut penjelasan dari Cucuani, konflik peran ganda adalah sesuatu yang tidak dapat dihindari bagi wanita yang menikah dan memilih untuk bekerja. Meskipun menjadi wanita karier merupakan impian setiap wanita, namun ada beberapa hal yang harus mereka korbankan karena keputusan yang mereka ambil. Terdapat sebuah kewajiban yang harus wanita karier selesaikan dalam waktu yang bersamaan karena keputusan yang mereka ambil untuk bekerja¹⁶.

Menurut Paden dan Buchler, konflik peran ganda adalah konflik peran yang muncul antara harapan dari dua peran yang berbeda yang dimiliki oleh seseorang. Penjelasan menurut Netemeyer bahwa konflik peran ganda sebagai konflik yang muncul akibat tanggung jawab yang berhubungan dengan pekerjaan mengganggu permintaan, waktu dan ketegangan dalam keluarga. Dari beberapa penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa konflik peran ganda adalah konflik yang terjadi pada seseorang yang menjalankan dua peran yaitu peran pekerjaan dan peran rumah tangga yang kedua perannya harus dilakukan secara bersamaan, sehingga tidak terpenuhinya salah satu peran akibat pemenuhan dari peran yang lainnya¹⁷.

¹⁵Greenhaus, S.J., & Beutell, N., Source of Conflict Between Work and Family Roles, *Academy Management Review*, 1985. hlm 76

¹⁶Melinda, Anindra Guspa, Hubungan Dukungan Sosial Dengan Konflik Peran Ganda Pada Wanita Karir Dimasa Pandemi Covid, *Socio Humanus*, Vol 3 No. 1, 2021. hlm 97

¹⁷T. Elfira Rahmayanti, 2020, Konflik Peran Ganda Pada Wanita Karir, *Jurnal Institusi Politeknik Ganesha Medan*, Vol. 3 No. 1, hlm 154

2. Dimensi Konflik Peran Ganda

Greenhaus dan Beutell menjelaskan tiga indikator untuk mengetahui konflik peran ganda yaitu¹⁸:

a. *Time-Based Conflict* (Konflik berdasarkan waktu)

Konflik berdasarkan waktu merupakan waktu yang diperlukan untuk menyelesaikan satu persyaratan (keluarga atau 14 pekerjaan) dapat mengurangi waktu yang diperlukan untuk menyelesaikan persyaratan lain antara pekerjaan atau keluarga. Persyaratan waktu ini dapat terjadi tergantung pada jam kerja dan alokasi aktivitas keluarga yang dipilih sesuai dengan preferensi dan nilai individu. Peran ganda itu sulit dan bisa terlihat seperti persaingan waktu orang lain. Waktu yang dihabiskan dalam satu peran biasanya tidak dapat dihabiskan untuk kegiatan dalam peran lain.

b. *Strain-Based Conflict* (Konflik berdasarkan tegangan)

Strain-based conflict (konflik berdasarkan tegangan) yaitu terjadi tekanan dari salah satu peran yang memengaruhi kinerja individu terhadap peran lainnya serta memengaruhi kualitas hidup secara keseluruhan. *Strain-based conflict* bisa saja muncul saat kecemasan, kelelahan, kehadiran anak, karakter peran kerja, dan keluarga yang tidak mendukung serta ketegangan yang diakibatkan dari menjalankan peran yang satu yang memengaruhi performa individu di perannya yang lain. Peran-peran tersebut akan menjadi bertentangan akibat peran yang satu membuat individu lebih sulit memenuhi tuntutan peran yang lain.

¹⁸ Dr. Dra. Alifulahitn Utaminingsih, M.Si, Gender dan Wanita Karir, Penerbit UB Press, 2017, hlm 49

Sebagai contoh, ibu yang sehabis melakukan pekerjaan di kantor seharian akan merasa lelah sehingga membuatnya sulit untuk menemani anaknya untuk menyelesaikan pekerjaan rumahnya.

Konflik berdasarkan tegangan terjadi karena adanya tegangan fisik atau psikis yang timbul karena peran satunya menyulitkan seseorang dalam pemenuhan peran lainnya. Karakteristik pekerjaan dan keluarga yang dapat menimbulkan tegangan yang membawa kecenderungan terjadinya konflik pekerjaan atau keluarga.

c. *Behavior-Based Conflict* (konflik berdasarkan perilaku)

Konflik perilaku mungkin ada ketidaksesuaian antara pola perilaku dan apa yang di inginkan kedua belah pihak (pekerjaan atau keluarga), atau konflik dengan peran lain dalam kaitannya dengan perilaku yang diharapkan dalam menjalankan satu peran. Konflik berdasarkan perilaku adalah pola perilaku spesifik yang terkait dengan satu peran dan tidak mungkin sesuai dengan harapan peran lain. Dengan kata lain, tindakan tertentu yang diperlukan dalam satu peran mungkin tidak sesuai di peran lain.