

## REGULASI EMOSI PADA IBU BEKERJA YANG MENGALAMI KONFLIK PERAN GANDA

Angela Lintang Maharani

Fakultas Psikologi

Universitas Sanata Dharma

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran regulasi emosi pada ibu bekerja yang mengalami konflik peran ganda. Penelitian ini berfokus pada regulasi emosi yang dilakukan ibu bekerja dalam menangani emosi negatif yang muncul sebagai akibat dari konflik peran ganda yang dialaminya. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif dengan pendekatan analisis isi kualitatif. Penelitian ini menggunakan tiga partisipan yang merupakan seorang ibu dan juga berstatus sebagai pekerja di sebuah perusahaan atau instansi. Pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan wawancara semi-terstruktur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setiap ibu yang menjalani peran ganda dalam hidupnya kemungkinan besar mengalami konflik peran ganda. Konflik peran ganda yang dialami membuatnya merasakan emosi negatif yang menyebabkan ketidakmaksimalan dalam menjalani peran gandanya. Oleh sebab itu, para ibu yang bekerja melakukan regulasi emosi untuk mengatasi emosi negatif yang muncul karena adanya konflik peran ganda yang dialami. Bentuk regulasi emosi yang dilakukan ada lima, yaitu *situastion selection*, *situation modification*, *attention deployment*, *cognitive change* dan *response modulation*. Regulasi emosi yang dilakukan oleh ibu yang bekerja dipengaruhi oleh adanya dukungan sosial dalam bentuk dukungan emosional, dukungan information, dukungan finansial dan dukungan instrumental. Dukungan sosial ini diberikan oleh suami, orangtua, mertua, sanak saudara serta rekan kerja. Selain itu, religiusitas dan budaya yang dimiliki tiap ibu mempengaruhi regulasi emosi yang dilakukannya. Serta proses kognitif individu itu sendiri juga memegang pengaruh yang besar dalam mempengaruhi ibu ketika melakukan regulasi emosi.

Kata kunci : regulasi emosi, emosi negatif, ibu, peran ganda, konflik peran ganda

## **EMOTION REGULATION ON WORKING MOTHERS WHO HAVE A DUAL ROLE CONFLICT**

**Angela Lintang Maharani**

Faculty of Psychology

Sanata Dharma University

### **ABSTRACT**

This study aims to describe emotional regulations of working mothers who have a dual role conflict. This research focuses on emotion regulations of working mothers dealing with negative emotions that arise as a result of the such a dual role. The method used in this research is qualitative with a qualitative content analysis approach. There are three participants who helped the researchers to conduct this research, they are all mothers who also struggling as employees in a company or agency. This study used semi-structured interviews in data collection. The results show that each mother who has undergone a dual role in her life most likely is experiancing a dual role conflict. Such a conflict experienced by the mothers triggers negative emotions that makes them not optimal in living their dual role. Therefore, working mothers create emotional regulations to overcome the negative emotions that emerge from their dual role conflict. There are five forms of emotional regulations used; situational selection, situation modification, attention deployment, cognitive change and response modulation. The regulation of emotions that are used by working mothers are influenced by their social support in the form of emotional support, informational support, financial support and instrumental support. The social support is given by the husband, parents, relatives and colleagues. In addition, religiosity and culture also take a part in affecting emotion regulation. The working mothers also are influenced by their own cognitive processes.

Keyword : emotion regulation, negative emotion, mother, dual role, dual role conflict

