REGULASI EMOSI IBU BEKERJA SAAT MENDAMPINGI ANAK MENJALANI PEMBELAJARAN DARING SELAMA PANDEMI COVID-19

Ika Apriati W.P.^{1,a)}, Nadya Andini²⁾

^{1,2)} PG PAUD, Universitas Widya Gama Mahakam Samarinda

^{a)}Email: ika_apriati@yahoo.com

Abstrak

Kondisi pandemi Covid-19 memaksa dunia pendidikan untuk beradaptasi dan menyesuaikan banyak hal, baik dalam metode mengajar, metode pemberian tugas, sampai pada pelibatan orangtua dalam mendampingi anak belajar di rumah. Pada ibu yang juga bekerja, situasi ini menyebabkan bertambahnya peran ibu, yang bukan hanya sebagai istri, ibu, dan pekerja, namun juga sebagai pengganti guru selama proses pembelajaran daring dilaksanakan. Munculnya berbagai macam konflik peran ini menimbulkan berbagai macam respon emosi, sehingga kemampuan regulasi emosi menjadi sangat penting. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui regulasi emosi pada ibu bekerja yang mendampingi anak menjalani pembelajaran daring pada masa pandemi Covid-19. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan penelitian survei. Instrumen pada penelitian ini adalah *Emotion Regulation Questionnaire*, skala Regulasi Emosi, dan wawancara semi-terstruktur pada beberapa subjek secara acak. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat regulasi emosi ibu bekerja yang mendampingi anak menjalani pembelajaran daring berada dalam taraf sedang-tinggi sebanyak 86,21%. Sedangkan strategi regulasi emosi yang digunakan adalah *cognitive reappraisal*.

Kata kunci: *Regulasi Emosi, Ibu Bekerja, Pembelajaran Daring*

Abstract

The conditions of the Covid-19 pandemic have forced the world of education to adapt and adjust many things, both in teaching methods, in assignment methods, to involving parents in accompanying children to study at home. For mothers who are also working, this situation increases the role of mothers, who are not only as wives, mothers, and workers but also as substitutes for teachers during the online learning process. The emergence of various kinds of role conflicts creates various kinds of emotional responses so that the ability to regulate emotions is very important. The purpose of this study was to determine the emotional regulation of working mothers who accompanied children through online learning during the Covid-19 pandemic. This study uses a quantitative method with a survey research approach. The instruments in this study were the Emotion Regulation Questionnaire, Emotion Regulation Scale, and semi-structured interviews with random subjects. The results showed that the level of emotional regulation of working mothers who accompanied children through online learning was at the medium-high level of 86.21%. Meanwhile, the emotional regulation strategy used is cognitive reappraisal.

Keywords: *Emotion Regulation, Working Mothers, Online Learning*

PENDAHULUAN

Pandemi Covid-19 telah mempengaruhi berbagai aspek kehidupan di Indonesia. Sejak pertama kali kasus ini tercatat di bulan Maret 2020, angka penderita penyakit ini masih terus bertambah. Kondisi pandemi ini memaksa dunia pendidikan untuk beradaptasi dan menyesuaikan banyak hal, baik dalam

metode mengajar, metode pemberian tugas, sampai pada pelibatan orangtua dalam mendampingi anak belajar di rumah. Dalam penerapan *Learn From Home* (LFH) atau Belajar Dari Rumah (BDR), tentu saja membutuhkan komunikasi dan kerjasama yang baik antara pihak sekolah dan orangtua.

Anak yang menjalani pembelajaran daring membutuhkan pendampingan dari orangtua agar proses belajar dapat berjalan dengan maksimal. Hal ini terutama dibutuhkan bagi anak usia dini. Peran orangtua dalam mendampingi selama proses BDR merupakan salah satu kunci agar proses pembelajaran daring dapat berjalan dengan baik. Pendampingan dalam pembelajaran daring biasanya lebih banyak dilakukan oleh ibu. Hal ini dikarenakan ibu lebih banyak terlibat dalam hal pengasuhan anak dan pandangan masyarakat mengenai peran ibu sebagai pendidik bagi anak di rumah.

Situasi pada ibu yang juga bekerja, situasi ini menyebabkan bertambahnya peran ibu, yang bukan hanya sebagai istri, ibu, dan pekerja, namun juga sebagai pengganti guru selama proses pembelajaran daring dilaksanakan.

Menurut Vinokur, Pierce, dan Buck (Triaryati, 2003) perempuan yang memilih untuk bekerja dan telah menikah akan menghadapi pola tradisional yang tidak seimbang dengan suami dalam tugas mengasuh anak dan pekerjaan rumah tangga sehari-hari. Hal ini menyebabkan ibu bekerja rentan menghadapi konflik peran karena benturan antara pekerjaan dan kewajiban rumahtangganya. Terlebih pada situasi pandemi seperti sekarang ini, peran ini bertambah yaitu dengan berperan sebagai pengganti guru di rumah. Munculnya berbagai macam konflik peran ini menimbulkan berbagai macam respon emosi, sehingga kemampuan regulasi emosi menjadi sangat penting (Juczinsky, 2006).

Beberapa keluhan yang muncul selama mendampingi anak dalam menjalani pembelajaran daring adalah ibu kurang mampu membagi waktu antara pekerjaannya sendiri yang dilakukan di rumah (*work from home*) dan mendampingi anak belajar secara daring.

Hal lain yang dikeluhkan adalah terbatasnya sumber daya yang dimiliki rumah tangga tersebut untuk memfasilitasi

baik bekerja dari rumah maupun belajar dari rumah, seperti kepemilikan laptop yang terbatas, ponsel yang terbatas, hingga terkurasnya kuota internet yang berdampak pada pengeluaran keluarga. Berbagai hal ini dapat menimbulkan stres pada ibu bekerja dan berdampak pada kondisi psikologisnya.

Susanto (2010) mengatakan bahwa ibu bekerja mengalami emosi negatif seperti perasaan bersalah, munculnya kegelisahan, kecemasan, dan frustrasi akibat konflik peran yang dialaminya. Emosi negatif yang tidak dikelola dengan baik, dapat memiliki dampak pada diri ibu bekerja sendiri maupun orang-orang di sekitarnya. Oleh karena itu, pengetahuan dan kesadaran diri untuk mengelola emosi perlu dimiliki oleh ibu bekerja. Pengelolaan emosi ini seringkali disebut regulasi emosi. Regulasi emosi adalah kemampuan individu untuk memonitor, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosional individu untuk mencapai tujuannya (Thompson, 1994).

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui regulasi emosi pada ibu bekerja yang mendampingi anak menjalani pembelajaran daring pada masa pandemi Covid-19. Regulasi emosi adalah strategi yang dilakukan secara sadar ataupun tidak sadar untuk mempertahankan, memperkuat, atau mengurangi satu atau lebih aspek dari respon emosi yaitu pengalaman emosi dan perilaku (Gross, 2007).

Selain itu, regulasi emosi juga dapat didefinisikan sebagai kemampuan untuk mengevaluasi dan mengubah reaksi-reaksi emosional untuk bertindak laku tertentu yang sesuai dengan situasi yang sedang terjadi (Thompson, 2001). Gross (1998) juga mengatakan bahwa regulasi emosi mengacu pada cara individu mempengaruhi emosi yang mereka miliki, kapan mereka merasakannya dan bagaimana mereka mengalami atau mengekspresikan emosi tersebut.

Frijda (Nisfiannoor & Kartika, 2004) mendefinisikan regulasi emosi sebagai

salah satu bentuk kontrol individu terhadap emosi yang dimilikinya. Tujuan dari regulasi emosi sendiri bersifat spesifik tergantung keadaan yang dialami seseorang (Gross, 1998). Seseorang dapat meningkatkan emosinya untuk mengintimidasi seseorang ataupun menahannya agar tidak dimanfaatkan oleh orang lain.

Gross (2007) mengatakan terdapat empat aspek yang digunakan untuk mengetahui kemampuan regulasi emosi seseorang, yaitu:

1. *Strategies to emotion regulation*, yaitu keyakinan individu untuk dapat mengatasi suatu masalah dan keyakinan memiliki kemampuan untuk menemukan suatu cara yang dapat mengurangi emosi negatif dan dengan segera mampu menenangkan diri setelah mengalami emosi yang berlebihan.
2. *Engaging in goal directed behavior*, yaitu kemampuan individu untuk tidak mudah terpengaruh oleh emosi negatif yang dirasakannya sehingga dapat berpikir dan melakukan suatu hal dengan baik.
3. *Control emotional responses*, yaitu kemampuan individu untuk dapat mengontrol emosi yang dirasakannya dan emosi yang ditampilkannya agar dapat menunjukkan respon emosi yang tepat.
4. *Acceptance of emotional response*, yaitu kemampuan individu untuk menerima suatu peristiwa yang menimbulkan emosi negatif dan tidak merasa malu karenanya.

Tahapan regulasi emosi menurut Gross (2014) antara lain adalah: (1) *situation selection*, yaitu usaha yang dilakukan individu untuk mendekati, menjauhi, bahkan menghindari hal-hal yang dapat menimbulkan emosi. (2) *situation modification*, yaitu usaha yang dilakukan individu untuk memodifikasi secara langsung suatu situasi yang mendatangkan situasi baru. (3) *attention*

deployment, merupakan usaha individu untuk mengarahkan perhatiannya di dalam sebuah situasi agar dapat mengatur emosinya. (4) *cognitive change*, yaitu usaha individu mengubah cara pandangnya dalam menilai situasi ketika mengalami situasi yang tidak menyenangkan. (5) *response modulation*, yaitu usaha yang dilakukan oleh seseorang untuk mengatur dan menampilkan respon emosi yang tidak berlebihan.

Regulasi emosi dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu jenis kelamin (Ratnasari & Suleeman, 2017), kognitif (Nisfiannoor & Kartika, 2004), dukungan sosial (Cohen & Syme, 1985), budaya (Kusumaningrum, 2012), dan usia (Brenner & Salovey, 1997). Dalam melakukan regulasi emosi terdapat dua strategi (Gross, 1998), yaitu (1) *Cognitive Reappraisal* yang merupakan bentuk perubahan kognitif yang melibatkan situasi inti emosi yang potensial sehingga mengubah pengaruh emosional. (2) *Expressive Suppression* yang merupakan bentuk pengungkapan respon yang memperlambat perilaku mengekspresikan emosi yang sedang dialami. *Cognitive reappraisal* terjadi di awal proses generatif emosi, sedangkan *expressive suppression* terjadi belakangan. Menurut Gross *cognitive reappraisal* dapat memodifikasi keseluruhan tahapan emosi sebelum kecenderungan respon emosi terbentuk dengan utuh.

Hal ini karena proses ini akan mengarah pada berkurangnya pengalaman dan ekspresi emosi yang negatif. Setelah itu, dengan wajar orang yang melakukan *cognitive reappraisal* akan fokus terhadap interaksi dengan pasangan interaksinya dan baik tingkahlakunya sendiri maupun tingkahlaku orang lain akan diterima sebagai ungkapan dan respon emosional. Sebaliknya, *expressive suppression* yang datang belakangan dan pada dasarnya merupakan kegiatan memodifikasi aspek tingkahlaku dari kecenderungan respon emosi tanpa mengurangi pengalaman emosi negatif.

Hal ini membutuhkan usaha yang keras untuk mengatur kecenderungan respon emosi yang muncul terus-menerus dan mengakibatkan habisnya sumber pikiran yang seharusnya dapat digunakan untuk mengoptimalkan kinerja dalam konteks sosial yang mengandung juga berbagai macam emosi. Selain itu, *supression* akan menimbulkan ketidaksesuaian antara pengalaman dalam diri individu dan ekspresi yang dikeluarkan. Hal ini menjurus pada perasaan tidak otentik atau kepura-puraan dan menghambat pengembangan hubungan emosional yang dekat (Ratnasari & Suleeman, 2017).

Terdapat perbedaan dalam melakukan regulasi emosi pada perempuan. Menurut Crawford, Kippax, Onyx, Gault, and Benton (1992) dipahami, perempuan lebih banyak menampilkan ketakutan dan kesedihan dibandingkan laki-laki yang lebih banyak menampilkan kemarahan. Perempuan juga lebih mudah dikenali emosinya dari ekspresi raut muka dan pengungkapan yang sering terucap. Perempuan mengharapkan dan menganggap bahwa mereka akan dirawat dan diperlakukan baik, sebaliknya juga mereka beranggapan bahwa mereka harus bertanggung-jawab terhadap kesejahteraan dan kebahagiaan (*wellbeing*) orang lain, sehingga cenderung berekspresi apa adanya ketika berada dalam emosional yang tidak sesuai harapan dan anggapan mereka (Ratnasari & Suleeman, 2017).

Lebih jauh, Maharani (2017) menemukan bahwa pada ibu bekerja, tahapan regulasi emosi tidak terjadi secara berurutan, namun satu per satu sesuai dengan kondisi dan situasi yang mereka hadapi. Selain itu, ibu bekerja pun seringkali mengkombinasikan beberapa bentuk regulasi emosi untuk mengatasi emosi negatif yang dihadapinya dalam kondisi tertentu. Faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi pada ibu bekerja adalah dukungan sosial, kognitif, religiusitas, dan budaya.

METODE PENELITIAN

Subjek penelitian ini adalah ibu bekerja yang memiliki anak dengan kriteria sebagai berikut:

1. Memiliki anak usia dini berusia 0-8 tahun yang menjalani pembelajaran daring selama pandemi Covid-19.
2. Berstatus bekerja, baik paruh waktu maupun bekerja penuh waktu.
3. Berada dalam status pernikahan.

Variabel penelitian adalah regulasi emosi, yaitu cara individu mempengaruhi emosi yang mereka miliki, kapan mereka merasakannya, dan bagaimana mereka mengalami atau mengekspresikan emosi tersebut.

Pengukuran dalam penelitian ini akan menggunakan beberapa instrumen, yaitu:

1. *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) dari Gross dan John (2013). Kuesioner ini terdiri dari 10 pernyataan yang dirancang untuk mengetahui perbedaan individu dalam menggunakan dua strategi regulasi emosi, yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. Dalam kuesioner ini terdapat 6 butir pernyataan yang mengukur *cognitive reappraisal* dan 4 butir pernyataan yang mengukur *expressive suppression*. Kuesioner ini berbentuk interval dengan rentang penilaian 1 (sangat tidak setuju) hingga 7 (sangat setuju). Koefisien reliabilitas alpha Cronbach untuk ERQ adalah 0,882 untuk aspek *cognitive appraisal* dan 0,733 untuk aspek *expressive suppression*.

Tabel 1. *Blueprint Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)*

No.	Aspek	Butir	Jml
1.	<i>Cognitive reappraisal</i>	1, 3,5,7,8, 10	6
2.	<i>Expressive Suppression</i>	2, 4, 6, 9	4
Total			10

2. Skala Regulasi Emosi yang dikembangkan berdasarkan teori dari Gross (2007). Kuesioner ini terdiri dari 36 pernyataan dengan jenis skala likert dengan empat pilihan respon, yaitu “sangat tidak sesuai”, “tidak sesuai”, “sesuai”, dan “sangat sesuai”. Untuk butir yang berkonotasi positif (*favourable*), nilai 1 diberikan untuk respon “sangat tidak sesuai” dan seterusnya hingga nilai 4 diberikan untuk respon “sangat sesuai”. Sedangkan untuk butir yang berkonotasi negatif (*unfavourable*), nilai 1 diberikan untuk respon “sangat sesuai” dan seterusnya hingga nilai 4 diberikan untuk respon “sangat tidak sesuai”. Skala ini dibatasi empat pilihan jawaban untuk menghindari jawaban netral. Koefisien reliabilitas alpha Cronbach untuk Skala Regulasi Emosi adalah 0,882.

Tabel 2. *Blueprint* Skala Regulasi Emosi

No	Aspek	Butir		Jml
		Favourable	Unfavourable	
1.	Strategi untuk regulasi emosi	1, 2, 3, 19, 20, 21	10, 11, 12, 28, 29, 30	12
2.	Perilaku bertujuan	4, 5, 22, 23	13, 14, 31, 32	8
3.	Mengontrol respon emosi	6, 7, 24, 25	15, 16, 33, 34	8
4.	Menerima respon emosional	8, 9, 26, 27	17, 18, 35, 36	8
Total				36

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan penelitian survei yang bertujuan untuk memberikan deskripsi kuantitatif mengenai sikap suatu populasi dengan mempelajari sampel populasi tersebut, sehingga peneliti dapat menggeneralisasi atau menarik kesimpulan (Creswell, 2014). Analisis kuantitatif dilakukan dengan menggunakan SPSS 16 for Windows.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Subjek dalam penelitian adalah ibu bekerja sebanyak 29 orang, dengan rincian sebagai berikut:

Tabel 3. Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Usia

Usia	Jumlah
≤ 30 tahun	5 orang
31 - 35 tahun	7 orang
36 - 40 tahun	16 orang
> 40 tahun	1 orang

Tabel 4. Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Pekerjaan

Pekerjaan	Jumlah
Karyawan Swasta	5 orang
Profesional	8 orang
Guru/Dosen	6 orang
ASN	8 orang
Pekerja Lepas	2 orang

Tabel 5. Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Situasi Pekerjaan

Situasi Pekerjaan	Jumlah
<i>Work From Home</i> secara penuh	2 orang
<i>Work From Home</i> dengan jadwal masuk kantor	15 orang
Bekerja di Kantor	9 orang
Bekerja dengan perjanjian/paruh waktu	3 orang

Data yang diperoleh dari penelitian ini adalah tingkat regulasi emosi dan bentuk strategi regulasi emosi yang digunakan oleh ibu bekerja.

Tabel 6. Deskripsi Statistik Data Regulasi Emosi

Statisik	Regulasi Emosi
X maksimal	122
X minimal	83
Mean (M)	100,45
Deviasi Standar (SD)	8,862

Sedangkan data dari *Emotion Regulation Questionnaire* ditemukan bahwa strategi regulasi emosi yang digunakan oleh subjek adalah *cognitive reappraisal*.

Data skala Regulasi Emosi di atas digunakan untuk membuat kategorisasi dari variabel regulasi emosi sebagai berikut (Azwar, 2012).

Tabel 7. Norma Kategori Tiga Skor

Norma Kategorisasi	Kategori
$X < M - 1SD$	Rendah
$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	Sedang
$M + 1SD \leq X$	Tinggi

Tabel 8. Kategorisasi Regulasi Emosi

Norma Kategorisasi	Kategori	Jml	Perse ntase (%)
$X < 91,588$	Rendah	4	13,79
$91,588 \leq X < 109,312$	Sedang	20	68,97
$109,312 \leq X$	Tinggi	5	17,24

Independent Samples					
		Levene's Test for Equality of Variances			
		F	Sig.	t	df
RE_Total	Equal variances assumed	.049	.827	1.083	27
	Equal variances not assumed			1.100	25.091

Independent Samples Test

t-test for Equality of Means						
t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
1.083	27	.288	3.608	3.331	-3.227	10.443
1.100	25.091	.282	3.608	3.279	-3.145	10.360

Gambar 1. Hasil Uji t-test antara Ibu Bekerja dengan WFH dan bukan WFH

Berdasarkan data di atas ditemukan bahwa sebagian besar subjek memiliki tingkat kemampuan regulasi emosi pada kategori sedang sejumlah 20 subjek (68,97%), dan tinggi sejumlah 5 subjek (17,24%). Ditemukan pula 4 subjek memiliki tingkat regulasi emosi yang rendah (13,79%). Hal ini menunjukkan secara keseluruhan, ibu bekerja yang mendampingi anak dalam menjalani pembelajaran daring memiliki kemampuan regulasi emosi pada taraf sedang dan tinggi.

Regulasi emosi adalah kemampuan individu untuk memonitor, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosional individu untuk mencapai tujuannya (Thompson, 1994). Gross (2007) sendiri menyatakan bahwa regulasi emosi adalah strategi yang dilakukan secara sadar ataupun tidak sadar untuk mempertahankan, memperkuat, atau mengurangi satu atau lebih aspek dari respon emosi yaitu pengalaman emosi dan perilaku. Subjek dalam penelitian ini menunjukkan tingkat kemampuan regulasi emosi yang cukup tinggi, yaitu lebih dari 80%.

Berdasarkan dari temuan ini dapat dikatakan bahwa walaupun berada dalam situasi pandemi dan mendapatkan tambahan peran sebagai pengganti guru di rumah saat anak menjalani pembelajaran daring, hal ini tidak membuat kemampuan ibu bekerja dalam melakukan regulasi emosi menjadi rendah.

Situasi yang tidak ideal ini dapat dihadapi dengan cukup baik, dan para ibu pun masih cukup mampu menyelesaikan pekerjaannya walaupun harus dilakukan sambil mendampingi anak usia dini melakukan pembelajaran daring. Para ibu bekerja pun mampu bersikap realistis dengan menyadari bahwa keadaan emosi yang tidak stabil adalah hal yang manusiawi dirasakan di masa pandemi ini.

Hal ini sejalan dengan pendapat Susanto (2010) yang mengatakan bahwa ibu bekerja cenderung mengalami emosi negatif karena konflik peran yang dialami.

Pada Gambar 1 juga menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara tingkat regulasi emosi ibu yang bekerja dari rumah (*work from home*) baik secara penuh ataupun dengan jadwal masuk kantor, dengan Ibu yang bekerja di kantor secara penuh ataupun pekerja lepas.

Walaupun demikian, dari data yang didapatkan, ditemukan bahwa 3 dari 4 subjek yang memiliki tingkat regulasi emosi yang rendah adalah ibu yang bekerja secara penuh waktu di kantor. Hal ini sejalan dengan pendapat Juczinsky (2006) yaitu munculnya berbagai macam konflik peran, terutama karena harus tetap bekerja di kantor, menimbulkan berbagai macam respon emosi, sehingga kemampuan regulasi emosi menjadi penting. Steiber (2009) mengatakan bahwa pekerjaan dapat mempengaruhi tanggungjawab ibu untuk mengurus keluarga dan anak.

Menurut Gross (1998) terdapat dua strategi dalam melakukan regulasi emosi, yaitu *cognitive reappraisal* yang merupakan bentuk perubahan kognitif yang melibatkan situasi inti emosi yang potensial sehingga mengubah pengaruh emosional, dan *expressive suppression* yang merupakan bentuk pengungkapan respon yang memperlambat perilaku mengekspresikan emosi yang sedang dialami. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa semua subjek penelitian lebih sering menggunakan strategi regulasi emosi berupa *cognitive reappraisal*. *Cognitive reappraisal* adalah strategi adaptif dan berfokus pada penyebab yang mempengaruhi tahap kognitif awal dari aktivitas emosional, di mana interpretasi asli dari suatu situasi dievaluasi ulang (Ioannidis & Siegling, 2015).

Hal ini juga sejalan dengan hasil penelitian Gross dan John (2003) yang menemukan bahwa perempuan lebih banyak menggunakan strategi *cognitive reappraisal* dalam melakukan regulasi emosi. Lebih jauh, penelitian Cutuli (2014) mengindikasikan bahwa penggunaan *cognitive reappraisal* untuk meregulasi

emosi dikaitkan dengan pola afek, fungsi sosial, dan kesejahteraan psikologis yang lebih sehat dibandingkan menggunakan *expressive suppression*. *Expressive suppression* dianggap sebagai rencana tindakan yang maladaptif dan berfokus pada respon yang diterapkan saat respon emosi sudah terbentuk sebelumnya (Ioannidis & Siegling, 2015), serta secara positif berkorelasi dengan afek negatif, depresi, *inauthenticity* (Gross & John, 2003).

Cutuli (2014) mengatakan individu yang menggunakan strategi *cognitive reappraisal* lebih cenderung menunjukkan perilaku interpersonal yang terfokus pada interaksi sosial. Dalam hal ini, ibu bekerja berusaha untuk menjalin interaksi sosial dengan anak usia dini mereka, agar dapat menjalankan peran sebagai pendamping anak dalam pembelajaran dari rumah. *Cognitive reappraisal* dipilih sebagai strategi dalam regulasi emosi agar ibu bekerja tetap dapat menjalankan perannya dalam mengurus keluarga, dan dalam hal ini khususnya untuk mendampingi anak menjalani pembelajaran daring di masa pandemi Covid-19.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan lebih dari 80% subjek penelitian yang terdiri dari ibu bekerja memiliki tingkat kemampuan regulasi emosi pada taraf sedang dan tinggi, serta tidak ada perbedaan antara tingkat regulasi emosi ibu yang bekerja dengan *work from home* maupun situasi kerja lainnya. Hal ini menunjukkan bahwa ibu bekerja memiliki kemampuan untuk memonitor, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosionalnya agar dapat mendampingi anak usia dini mereka dalam menjalani pembelajaran daring di masa pandemi ini. Adapun strategi regulasi emosi yang sering digunakan adalah *cognitive reappraisal*, yaitu memodifikasi keseluruhan tahapan emosi sebelum kecenderungan respon emosi terbentuk dengan utuh, sehingga

dapat mengurangi pengalaman dan ekspresi emosi negatif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih disampaikan kepada pihak-pihak yang telah membantu dalam proses penelitian ini sehingga dapat selesai dengan baik dan tepat waktu. Terima kasih disampaikan kepada para rekan sejawat, dosen, dan Prodi PG PAUD Universitas Widya Gama Mahakam Samarinda.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Brenner, E. M., & Salovey, P. (1997). Emotion regulation during childhood: Developmental, interpersonal, and individual considerations. In P. Salovey & D. J. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications* (p. 168–195). Basic Books.
- Cohen, S., & Syme, S. L. (1985). *Social Support and Health*. London: Academic Press Inc.
- Crawford, J., Kippax, S., Onyx, J., Gault, U., and Benton, P. (1992). *Emotion and Gender: Constructing Meaning from Memory*. London: Sage.
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Method Approach 4th Edition*. California: Sage Publications, Inc.
- Cutuli D. (2014). Cognitive reappraisal and expressive suppression strategies role in emotion regulation: an overview on their modulatory effects and neural correlates. *Frontiers In Systems Neuroscience*, 8, 175.
- Gross, J. J. (1998). Antecedent- and response-focused emotion regulation: divergent consequences of experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology* Vol. 74 No. 1, 224-237.
- Gross, J.J., & John, O.P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348-362.
- Gross, J. J (2007). *Handbook of Regulation Emotion*. USA: The Guildford Press.
- Gross, J.J., & John, O.P.. (2013) . *Emotion Regulation Questionnaire. Measurement Instrument Database for the Social Science*. Diakses dari www.midss.ie
- Gross, J. J (2014). *Handbook of Regulation Emotion 2nd Edition*. USA : The Guildford Press.
- Ioannidis, C. A., & Siegling, A. B. (2015). Criterion and incremental validity of the emotion regulation questionnaire. *Frontiers in psychology*, 6, 247. doi:10.3389/fpsyg.2015.00247.
- Juczynski, Z. (2006). *Health-Related Quality Of Life: Theory and Measurement*. Institute Of Psychology University Of Lodz.
- Kusumaningrum, O. D. (2012). Regulasi emosi istri yang memiliki suami stroke. *EMPATHY* 1(1), 198-209.
- Maharani, A.L. (2017). Regulasi Emosi Pada Ibu Bekerja yang Mengalami Konflik Peran Ganda. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma.

- Nisfiannoor, M., & Kartika, Y. (2004). Hubungan antara regulasi emosi dan penerimaan kelompok teman sebaya pada remaja. *Jurnal Psikologi* 2(2), 160-177.
- Ratnasari, S., & Suleeman, J. (2017). Perbedaan regulasi emosi perempuan dan laki-laki di perguruan tinggi. *Jurnal Psikologi Sosial Vol. 15 No. 01*, 35-46.
- Steiber, N. (2009). Reported intensitass of time-based and strain-based conflict between work and family roles in Europe : A multiintensitas approach. *Social Indicator Resolution*, 93, 469-488.
- Susanto. (2010). Analisis pengaruh konflik peran ganda terhadap kepuasan kerja pengusaha wanita di kota Samarinda. *Aset*. 12(1). 75-85.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Momographs of The Society of Researchin Child Development*, 59 (2/3), 25-52.
- Thompson, R. A. (2011). Childhood Anxiety Disorders From The Perspective of Emotion Regulation and Attachment. In M. Dadds & M.W. Vasey (Eds.), *The Developmental Psychopatology of Anxiety*. New York: Oxford University Press, Inc.
- Triaryati, N. (2003). Pengaruh adaptasi kebijakan mengenai work family issue terhadap absen dan turn-over. *Jurnal Manajemen dan Kewirausahaan* Vol. 5 No. 1.