ABSTRAK

Regulasi emosi adalah kemampuan individu untuk mengatur dan mengelola dirinya sendiri meskipun sedang dihadapkan dengan kondisi emosi yang kurang menyenangkan. Ibu yang bekerja sebagai perawat memiliki dua peran penting dalam kesehariannya yaitu mengurus keluarga dan bertanggung jawab dalam pekerjaannya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana Ibu yang bekerja sebagai perawat melakukan regulasi emosi ketika dihadapkan dengan permasalahan yang bisa mempengaruhi keseharian Ibu. Partisipan pada penelitian ini adalah Ibu yang bekerja sebagai perawat di rumah sakit. Wawancara dan observasi digunakan sebagai cara untuk mengumpulkan data dari partisipan. Data hasil wawancara kemudian dilakukan verbatim dan koding untuk menemukan tema dari partisipan. Hasil penelitian menemukan bahwa dengan Ibu meregulasi emosi, maka dampak emosi positif seperti lega dan lebih memaknai diri secara positif.

Kata kunci : *Ibu, Perawat Wanita, Regulasi Emosi*

ABSTRACT

Emotional regulation is an individual's ability to regulate and manage themselves even when faced with unpleasant emotional states. Mothers who work as nurses have two important roles in their daily lives: caring for their families and fulfilling their professional responsibilities. This study aims to determine how mothers who work as nurses regulate their emotions when faced with problems that can affect their daily lives. The participants in this study were mothers who work as nurses in hospitals. Interviews and observations were used to collect data from the participants. The interview results were transcribed verbatim and coded to identify themes. The findings reveal that through emotional regulation, mothers experience positive emotional outcomes, such as a sense of relief and a more positive self-appraisal..

Keywords : *mother, nurse, emotional regulation*