BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Ibu memiliki peran yang penting dalam keluarga. Tidak hanya mengasuh anak, ibu juga berperan dalam urusan domestik rumah tangga. Namun, peran ibu akan menjadi semakin kompleks jika seorang ibu juga memiliki tanggung jawab untuk bekerja. Salah satu pekerjaan tersebut adalah menjadi seorang perawat. Keputusan ibu untuk tetap bekerja meskupun memiliki tanggung jawab di rumah menunjukan bahwa ibu memiliki alasan yang kuat. Untuk memenuhi tuntutan kebutuhan ekonomi, sebagian dari ibu memilih untuk bekerja (Gina & Fitriani, 2022)

Menurut Puspita & Hidayah (2019) terdapat motivasi intrinsik dalam diri seseorang yang bekerja sebagai perawat, yaitu kemampuan diri, harga diri, tanggung jawab dalam bekerja, dan kemajuan karir mereka, serta motivasi ekstrinsik yaitu penerimaan upah setiap bulannya. Seorang perawat memiliki tuntutan pekerjaan cukup banyak. Perawat adalah salah satu tenaga kesehatan yang diperlukan pada saat mendesak (Saputri & Widiantoro, 2024).

Di rumah sakit, perawat menjadi indikator terbesar dalam pelayanan mutu dan memiliki fungsi kegiatan yang besar juga (Rizkyka, 2025). Perawat memiliki tugas dalam asuhan keperawatan diantaranya adalah mengkaji kebutuhan pasien, melaksankan rencana perawatan, mengevaluasi hasil asuhan keperawatan, serta

mendokumentasikan proses perawatan (Basalamah, Ahri, & Arman, 2021). Menjadi perawat, memiliki karakteristik tersendiri yang membedakan dengan profesi pekerja shift pada bidang yang lain, yaitu perawat dituntut untuk terus siaga menghadapi perubahan kondisi medis pasien yang tidak terduga, menangani kegawatdaruratan, dan memberikan intervensi langsung dengan standar keselamatan yang tinggi. Menurut Romli (2025) tanggung jawab perawat adalah untuk meningkatkan kesehatan pasien, mencegah komplikasi kesehatan, memberikan fasilitas untuk pulih, dan mengurangi penderitaan pasien. Perawat adalah salah satu profesi yang memiliki pengaruh besar untuk menjaga keselamatan pasien (Ananta & Dirdjo, 2021)

Pada penelitian ini, rumah sakit yang menjadi tempat partisipan untuk bekerja adalah RSU PKU Muhammadiyah Bantul dengan klasifikasi rumah sakit Tipe C. Menurut Azwar (1996) rumah sakit dengan tipe C minimal memiliki 4 dokter spesialis yaitu penyakit dalam, dokter bedah, spesialis anak, dan spesialis kebidanan. Dengan layanan gawat darurat, rawat inap, serta rawat jalan. Partisipan pada penelitian Ini bertugas di bangsal VIP yang melayani pasien dengan penyakit heterogen dengan contoh pasien bedah, penyakit dalam, dan dengan berbagai karakteristik keluarga pasien. Partisipan juga bertugas di bangsal nifas dan *obgyn* (obstetri dan ginekologi) dengan tugas khusus menangani kesehatan reproduksi wanita dan ibu melahirkan.

Menjadi seorang perawat juga perlu menjalani sistem kerja *shift* yang variatif, menghadapi tekanan secara fisik dan emosional baik dari pekerjaan ataupun pasien. Menurut Fita (2017) sistem kerja *shift* memiliki efek samping

terhadap fisiologis individu seperti kualitas tidur yang rendah, kapasitas fisik atau mental yang turun, gangguan pekerjaan, serta gangguan performanasi kerja. Dampak lain yang dirasakan adalah berkurangnya interaksi dengan keluarga.

Berbagai tuntutan dalam perkerjaan sebagai perawat dapat memunculkan efek emosional pada seorang ibu. Ibu yang bekerja seringkali merasakan lelah baik secara fisik ataupun emosional (Gina & Fitriani, 2022). Ibu dapat merasakan perasaan tertekan jika harus memilih antara menyelesaikan tugasnya di rumah sakit, atau hadir dalam keseharian anak dan keluarga.

Selain menghadapi konflik emosional, ibu yang bekerja sebagai perawat juga dapat merasakan konflik psikologis dalam diri mereka. Konflik psikologis dapat muncul jika ibu mengalami kebingungan untuk menentukan prioritas antara tetap profesional dalam bekerja ataupun menjalankan perannya sebagai ibu dan istri. Menurut Alfadhea, (2023) wanita yang sudah menikah memiliki perasaan tanggung jawab untuk mengurus keluarganya, namun apabila tanggung jawab tersebut tidak terkelola dengan baik maka hal tersebut menimbulkan sebuah beban dan stress. Ketakutan tidak cukup baik dalam salah satu peran juga dapat menjadi penyebab ibu mengalami konflik psikologis. Perawat wanita yang dihadapkan dengan beban kerja berlebih dapat memunculkan kondisi kelelahan kerja atau *burnout* (Maulidina, Hidayatullah, & Achmad, 2024). Kondisi yang terus menekan tersebut dapat mengakibatkan ibu mengalami kelelahan mental.

Kesehatan mental ibu dapat terpengaruh dari adanya konflik emosional dan konflik psikologis. Salah satu yang dapat terjadi adalah stress. Kondisi stress dapat merusak apabila individu tidak memiliki keseimbangan antara daya mental individu

dengan beban yang dirasakan (Basalamah, Ahri, & Arman, 2021). Selain stress, beban kerja perawat yang tinggi dapat beresiko bagi kondisi kesehatan perawat dan pasien sendiri, karena dapat menimbulkan kelelahan, menurunnya kualitas hidup, dan tingginya risiko kesalahan pengobatan, serta risiko pasien terjatuh (Rizkyka, 2025). Sehingga pengaruh dari konflik yang dialami oleh ibu yang bekerja tidak hanya berdampak pada dirinya sendiri namun juga terhadap orang lain dan keluarganya.

Dari berbagai konflik dan pengaruh yang ada, ibu yang bekerja sebagai perawat perlu memahami dan memiliki kemampuan untuk meregulasi emosi mereka. Regulasi emosi penting agar individu dapat melakukan *coping* dalam menghadapi masalah dan menekan implus dalam berbagai masalah di tempat kerja (Riyani & Rohmah, 2021). Gross (2014) mendeskripsikan bahwa regulasi emosi merupakan proses individu dalam mempengaruhi emosi yang dimiliki, kapan mereka merasakan dan mengalami, serta bagaimana mereka mengekspresikan emosi tersebut. Menurut Gina & Fitriani (2022) ibu yang bekerja perlu memiliki keterampilan meregulasi diri dengan baik sehingga dapat mendatangkan kebahagiaan. Dalam keseharian, seorang ibu diharapkan mampu merasakan, mengelola, dan mengekspresikan emosinya secara adaptif meskipun terdapat tuntutan kerja dan perlunya hadir dalam pertumbuhan anak.

Menurut Gross (2014), regulasi emosi terdiri atas lima aspek utama, yaitu: (1) yaitu pemilihan situasi (*situation selection).* Yaitu adalah perilaku individu untuk melakukan perilaku yang sesuai dengan harapan dari perasaannya; (2) adalah modifikasi situasi (*situation modification)* yaitu tindakan individu untuk melakukan

dampak dari emosi yang dimiliki; dan (3) merupakan penyebaran perhatian (*attentional deployment*) yaitu mengubah fokus perhatian individu pada kondisi tertentu. (4) adalah perubahan kognitif *(cognitive change)* perilaku individu untuk memperluas sudut pandangnya terhadap suatu masalah. (5) modulasi respon *(response modulation)* yaitu mengubah/mengatur reaksi emosional yang sudah muncul.

Pada kondisi ideal, seorang ibu yang bekerja salah satunya menjadi perawat mampu menyeimbangkan antara pekerjaannya di rumah sakit dengan perannya dalam keluarga. Dengan kemampuan regulasi emosi yang dimiliki, seorang ibu diharapkan tetap mampu berperan dalam urusan rumah tangga serta menjalin hubungan yang sehat dengan keluarga dan tetap profesional dalam bekerja. Orang tua memerlukan kemampuan regulasi emosi dalam proses pengasuhan (Khairunnisa, Kustiawan, & Maningtyas, 2024). Bagi ibu yang memiliki tanggung jawab yang besar dalam perannya di rumah sakit, keterampilan regulasi emosi yang tepat berfungsi agar pekerjaan dan peran sebagai ibu dapat berjalan seimbang. Ibu dapat menghadapi tekanan hidupnya dengan lebih baik melalui regulasi emosi (Suryani & Adri, 2024).

Kenyataan yang ada, tidak semua ibu yang bekerja sebagai perawat mampu menjalani setiap peran yang mereka miliki dengan seimbang dan tanpa tekanan. Yuswandi, Nadirawati, & Yulystiana (2023) menyebutkan bahwa terdapat perawat wanita yang suka membawa masalah keluarga ke dalam pekerjaan, dan jika terdapat masalah dalam pekerjaan kadang terbawa pada keluarga seperti mudah emosi. Berbagai tuntutan dalam kesehariannya seperti sistem kerja shift, kelelahan fisik,

tuntutan untuk memberikan pelayanan terbaik pada pasien, serta tekanan untuk selalu hadir dan berperan dalam keluarga dapat menyebabkan ibu sulit mengatur emosinya sendiri.

Penelitian yang dilakukan oleh Vieri dan Syarif (2024) menemukan bahwa kemampuan regulasi emosi ibu yang bekerja sebagai perawat di rumah sakit masuk dengan rata-rata kategori regulasi emosi sangat tinggi, dengan 9% dengan respon masuk dalam kategori rendah, 16% dengan 17 respon masuk dalam kategori sedang, 38,7% dengan jumlah responden 41 masuk pada kategori tinggi, dan 44,3% masuk dalam kategori sangat tinggi. Sementara penelitian yang dilakukan oleh Khairunisa, Kustiawan, dan Maningtyas (2024) menemukan bahwa rata-rata kemampuan regulasi emosi ibu bekerja adalah 89,34 dengan 60% (30 orang) ibu bekerja termasuk dalam kategori tinggi, sementara 40% (20 orang) berada dalam kategori sedang.

Berdasarkan wawancara awal yang dilakukan peneliti terhadap empat partisipan yang seluruhnya merupakan ibu yang bekerja sebagai perawat, diperoleh hasi terkait gambaran regulasi emosi yang kompleks milik para partisipan berdasarkan aspek-aspek yang ditujukan. Pada aspek pertama yaitu pemilihan situasi (*situation selection*), menunjukan bahwa terdapat ibu yang tetap berada pada situasi yang menyulitkan tanpa berupaya menghindari situasi yang berpotensi memicu emosi negatif. Perilaku lain yang ditemukan adalah terdapat ibu yang memilih menghindari situasi sulit dengan mengalihkannya pada orang lain, seperti menyerahkan anak yang sedang rewel pada neneknya, atau meminta orang lain melakukan pekerjaan rumah.

Pada aspek modifikasi situasi (*situation modification*), terdapat ibu yang berusaha mengelola situasi mereka dengan cara berdiam diri untuk menahan reaksi emosional mereka tanpa berupaya mengubah situasi menjadi lebih nyaman secara langsung. Contohnya saat terjadi konflik di rumah ibu memilih menyibukan diri seperti dengan membersihkan rumah atau menonton youtube dan tidak berkomunikasi dengan orang rumah sampai perasaannya kembali netral. Bentuk perilaku lain yang ditemukan adalah meminta bantuan orang lain untuk menyesuaikan kondisi yang kurang baik, contohnya saat ada pasien komplain dan tidak bisa diatasi sendiri, ibu akan mengajak partner bekerja atau atasan untuk sama-sama menyelesaikan masalah.

Pada aspek penyebaran perhatian (*attentional deployment*), partisipan menunjukan perilaku yang berbeda-beda. Terdapat partisipan yang memilih mengalihkan emosinya dan lebih fokus pada hal lain, seperti belanja online, menonton film, mengunjungi kafe sendiri, dan memilih membersihkan rumah. Pada aspek perubahan kognitif (*cognitive change*), ibu cenderung memiliki kedalamaan makna yang berbeda-beda. Terdapat ibu yang menganggap rumah sakit selain tempat bekerja adalah tempat dimana ibu bisa bertemu teman-teman dan membuat perasaan menjadi lebih baik. Namun ada juga ibu yang ketika dihadapkan pada situasi sulit di rumah memilih untuk keluar dari rumah, baik hanya untuk mencari suasana baru atau singgah sejenak ke rumah orangtuanya.

Pada aspek yang terakhir yaitu modulasi respon (response modulation), terdapat ibu yang memilih secara tegas mengungkapkan apa yang dirinya rasakan. Perilaku lain juga terdapat kondisi dimana ibu memang tidak bisa mengontrol apa

yang dirasakan sehingga perilaku emosi seperti marah tetap muncul walaupun setelahnya ibu merasakan penyesalan.

Dalam peran ganda yang dijalani oleh ibu yang bekerja sebagai perawat di rumah sakit dan mengasuh anak, keterampilan dalam regulasi emosi dapat memberikan dampak yang positif bagi ibu. Kemampuan regulasi emosi ibu dapat berkontribusi dalam penurunan tingkat stress pengasuhann, meningkatkan kualitas hubungan antara ibu dan anak, serta berpengaruh terhadap kebahagiaan ibu (Vieri & Syarif, 2024). Pada penelitian yang dilakukan oleh Eramadhani (2022), ditemukan bahwa regulasi emosi yang tinggi dapat menghindarkan dari stress parenting

Sementara jika ibu tidak memiliki keterampilan regulasi emosi yang baik, akan memberikan dampak negatif pada dirinya sendiri dan pada proses pengasuhan. Pelampiasan emosi negatif ibu yang bekerja dengan berkata kasar, mengabaikan anak, dan memberikan pengasuhan yang keras dapat berdampak ada kesehatan fisik dan psikologis anak (Gina & Fitriani, 2020). Anak dapat berpotensi mengalami masalah dalam perkembangannya seperti kemampuan sosial, kesehatan mental seperti kecemasan, depresi dan perilaku negatif yang lainnya jika dirinya tumbuh dalam pengasuhan dengan regulasi emosi yang buruk (Rahma & Yemima, 2024).

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dimengerti bahwa ibu yang bekerja sebagai perawat memiliki berbagai tuntutan dari pekerjaan ataupun saat berada di rumah. Berbagai peran yang dihadapi menuntut ibu untuk memiliki keterampilan regulasi emosi. Dengan harapan bahwa ibu dapat menjalani setiap peran yang menjadi tanggung jawabnya dengan seimbang. Dengan demikian penelitian tentang

regulasi emosi pada ibu yang bekerja sebagai perawat penting dilakukan untuk memahami berbagai tantangan, pengalaman emosional, dan strategi yang digunakan oleh ibu dalam kesehariannya.

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui proses Ibu dalam meregulasi emosi, serta memahami dampak dari perilaku regulasi emosi pada ibu yang bekerja dan memiliki anak.

2. Manfaat

a. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan terkait psikologi klinis, serta dapat menambah pengetahuan mengenai dinamika regulasi pada ibu yang bekerja di rumah sakit dan memiliki anak.

b. Manfaat Praktis

Manfaat Praktis dari hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan serta referensi dengan tema yang sama serta dapat memberikan informasi lebih mengenai dinamika regulasi emosi pada ibu yang bekerja di rumah sakit dan memiliki anak.