

**GAMBARAN PROSES REGULASI EMOSI PADA KEPALA RUMAH  
TANGGA PEREMPUAN DENGAN EKONOMI MENENGAH  
KE BAWAH DI KOTA MALANG**

**SKRIPSI**



Oleh

Safira Regita Fadila

NIM. 200401110216

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG  
2025**

**HALAMAN JUDUL**

**GAMBARAN PROSES REGULASI EMOSI PADA KEPALA RUMAH  
TANGGA PEREMPUAN DENGAN EKONOMI MENENGAH  
KE BAWAH DI KOTA MALANG**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada

Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim

Malang untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam

memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh

Safira Regita Fadila

200401110216

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

**2025**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**GAMBARAN PROSES REGULASI EMOSI PADA KEPALA RUMAH  
TANGGA PEREMPUAN DENGAN EKONOMI MENENGAH  
KE BAWAH DI KOTA MALANG**

**SKRIPSI**

Oleh:

Safira Regita Fadila

NIM. 200401110216

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Dosen Pembimbing 1  <u>Umdatul Khoirot, M.Psi,</u> <u>Psikolog</u> NIP. 199005012019032017		08 / 06 25
Dosen Pembimbing 2  <u>Aprilia Mega Rosdiana, M.Si</u> NIP. 19900410201802012202		08 / 06 25

Malang, 8 Juli 2025

Mengetahui,

Ketua Program Studi



Yusuf Ratu Agung, MA

NIP. 198010202015031002

**LEMBAR PENGESAHAN**

**GAMBARAN PROSES REGULASI EMOSI PADA KEPALA RUMAH  
TANGGA PEREMPUAN DENGAN EKONOMI MENENGAH  
KE BAWAH DI KOTA MALANG**

**SKRIPSI**

Oleh:

Safira Regita Fadila

NIM. 200401110216

Telah diujikan dan dinyatakan LULUS oleh Dewan Penguji Skripsi dalam Majelis  
Sidang Skripsi Pada Tanggal 05 Juni 2025

**DEWAN PENGUJI SKRIPSI**

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
<b>Sekretaris Penguji</b> <u>Umdatul Khoirot, M.Psi,</u> <u>Psikolog</u> NIP. 199005012019032017		08-06-2025
<b>Ketua Penguji</b> <u>Aprilia Mega Rosdiana, M.Si</u> NIP. 19900410201802012202		08-06-2025
<b>Penguji Utama</b> <u>Prof. Dr. Mulyadi, M.Pd.I.</u> NIP.195507171982031005		08-06-2025

Disahkan oleh,  
  
**Prof. Dr. Rifa Hidayah, M.Si**  
NIP. 197611282002122001

NOTA DINAS

NOTA DINAS I

Kepada Yth.,  
Dekan Fakultas psikologi  
UIN Maulana Malik  
Ibrahim  
Malang

*Assalamu'alaikum wr.wb.*

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah Skripsi berjudul:

**GAMBARAN PROSES REGULASI EMOSI PADA KEPALA RUMAH  
TANGGA PEREMPUAN DENGAN EKONOMI MENENGAH  
KE BAWAH DI KOTA MALANG**

Yang ditulis oleh:

Nama : Safira Regita Fadila  
NIM : 200401110216  
Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam Sidang Ujian Skripsi.

*Wassalamu'aaikum wr.wb*

Malang, 2025

**Dosen Pembimbing 1,**



**Umdatul Khoirot, M.Psi,**  
**Psikolog**

**NIP. 199005012019032017**

## NOTA DINAS II

NOTA DINAS

Kepada Yth.,  
Dekan Fakultas psikologi  
UIN Maulana Malik  
Ibrahim  
Malang

*Assalamu'alaikum wr.wb.*

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah Skripsi berjudul:

**GAMBARAN PROSES REGULASI EMOSI PADA KEPALA RUMAH  
TANGGA PEREMPUAN DENGAN EKONOMI MENENGAH  
KE BAWAH DI KOTA MALANG**

Yang ditulis oleh:

Nama : Safira Regita Fadila  
NIM : 200401110216  
Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam Sidang Ujian Skripsi.

*Wassalamu'aaikum wr.wb*

Malang, 2025

Dosen Pembimbing 2,



**Aprilia Mega Rosdiana, M.Si**  
NIP. 19900410201802012202

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Safira Regita Fadila

NIM : 200401110216

Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **GAMBARAN REGULASI EMOSI PADA KEPALA RUMAH TANGGA PEREMPUAN DENGAN EKONOMI MENENGAH KE BAWAH DI KOTA MALANG** adalah benar-banar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika dikemudian hari ada *claim* dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Maik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapatkan sangsi.

Malang, . . . 2025

Penulis



*Safira Regita Fadila*  
**Safira Regita Fadila**  
**NIM. 200401110216**

## MOTTO

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزِنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Dan janganlah kamu (merasa) lemah, dan jangan (pula) bersedih hati, sebab kamu paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang beriman.

**Q.S. Ali Imran 139**

“Even the shoelaces are always going to come undone, it’s a human nature to give up after a few days. But what matters is, how you tie them up again.”

**-Kang Younghyun-**

## HALAMAN PERSEMBAHAN

*Puji Syukur kehadiran Allah SWT tuhan semesta alam yang Maha Pengasih dan Maha Penyanyang atas segala nikmat dan karunia-Nya yang tiada henti sehingga hamba dapat menyelesaikan tugas akhir jenjang S1 dengan sebaik-baiknya. Karya sederhana ini saya persembahkan kepada seluruh keluarga yang selalu memberikan segala doa, kepercayaan, dukungan, cinta dan kasih sayang yang tulus,*

*di antaranya:*

### ***Kepada Bapak Tristiadi dan Ibu Llik Setyowati***

*Terimakasih atas segala do'a yang telah diberikan tanpa henti di lantunkan, waktu, keikhlasan, perjuangan, dukungan, teladan, nasihat, cinta dan kasih sayang yang tiada pamrih diberikan serta segala peluh keringat yang dikorbankan demi cita-cita dan kebahagiaan saya sebagai anak.*

### ***Diri ku sendiri***

*Dimana hal ini menjadi bukti bahwa Safira Regita Fadila dapat menuntaskan tantangan berkuliah dan belajar psikologi yang dianggap sulit dan merasa tidak mungkin.*

*Terimakasih*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT, Tuhan yang maha pengasih lagi maha penyayang yang telah melimpahkan rahmat, nikmat dan hidayah-Nya sehingga peneliti mampu menyelesaikan skripsi yang berjudul Gambaran Regulasi Emosi pada Kepala Rumah Tangga Perempuan dengan Ekonomi Menengah ke Bawah di Kota Malang dengan lancar hingga selesai. Sholawat teriring salam tak henti-hentinya peneliti haturkan kepada Nabi Muhammad SAW yang senantiasa dinantikan syafaatnya di hari akhir kelak.

Perjalanan menyelesaikan skripsi ini tidaklah mudah tanpa adanya uluran tangan dan dukungan dari berbagai pihak. Maka dari itu, peneliti ingin menyampaikan terimakasih tak terhingga kepada:

1. Bapak Prof. DR H. M. Zainuddin, MA selaku rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Ibu Dr. Rifa Hidayah, M.Si selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Bapak Yusuf Ratu Agung, MA selaku ketua program studi Fakultas Psikologi Universitas Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Ibu Umdatul Khoirot, M.Psi, Psikolog selaku dosen pembimbing I (satu) atas segala bimbingan, motivasi, serta arahan dalam proses penyelesaian skripsi ini.
5. Ibu Aprilia Mega Rosdiana, M.Si selaku dosen pembimbing II (dua) atas segala bimbingan, motivasi, serta arahan dalam proses penyelesaian skripsi ini.
6. Ibu Dr. Endah Kurniawati Purwaningtyas, M.Psi selaku dosen wali yang memberikan dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Mama dan Papa, yang selalu mendengarkan keluh kesah penulis, menjadi penyemangat nomor satu. Terimakasih atas segala kebaikan, kekuatan dan kasih sayang yang diberikan dalam membimbing penulis selama ini, tak luput dukungan secara materil untuk penulis dalam menunjang kegiatan akademik maupun non-akademik. Terimakasih sudah percaya pada anak

tengah Mama dan Papa untuk menyelesaikan skripsi ini. Serta doa-doa yang selalu dipanjatkan setiap keadaan, terimakasih banyak.

8. Fauzan Reza Fadila dan Fyrza Marlinka Fadila, selaku saudara kandung peneliti yang memberikan warna kehidupan sehari-hari di rumah. Terimakasih atas pengertian, dukungan emosional serta dukungan materil. Semoga kalian selalu diberikan kemudahan dan kebaikan dalam setiap langkah.
9. Subjek Penelitian yang telah bersedia membantu dan meluangkan waktu saat proses pengumpulan data.
10. Teman-teman kuliah Ratu, Tiwi, Alun, Anas, Oci, Ipeh, Acil yang selalu membersamai penulis disaat senang maupun susah. Terimakasih atas dukungan selama berkuliah, pengalaman dan perjalanan seru, terimakasih banyak.
11. Kak Lia, Kak Fitri, dan Kak Saski terimakasih atas dukungan, bantuan, cerita, nasihat, dan pengalaman bersama selama penyusunan skripsi. Penulis sangat bersyukur dengan pertemuan ini.
12. Teman-teman relawan yang tak bisa penulis sebut satu-persatu, terimakasih atas waktu, kesempatan, pengalaman, serta perjalanan baru yang sangat bermakna bagi penulis. Semoga bisa dipertemukan kembali di lain waktu dengan formasi lengkap.
13. Teman-teman pondok Bibah, Nasya, Rani, Syafa, Hanna, Ratih, Ulin, Thifa, Citra, Aulia Fariyah, Lidya yang selalu mendengar serta berbagi saat dekat maupun jauh, terimakasih atas kehadiran kalian dalam perjalanan panjang ini. Semoga kita dapat berteman lebih lama lagi.
14. Teman masa kecil Shakilla terimakasih atas cerita dan pengalaman seru dari dulu hingga sekarang. Semoga dilancarkan semua urusannya.
15. Teman-teman kuliah lainnya khususnya teman-teman kelas E yang memberikan banyak bantuan dan masukan saat berkuliah, semoga semua teman dilancarkan segala urusannya.
16. Seluruh anggota band Day6, terimakasih atas karya dalam musik yang membantu penulis untuk bangkit dan tetap bertahan.

17. Semua teman-teman yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu karena selalu membantu, mendukung, dan menemani saya terimakasih banyak.

Malang, 2 Juli 2025

**Safira Regita Fadila**  
**NIM. 200401110216**

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
LEMBAR PERSETUJUAN .....	ii
LEMBAR PENGESAHAN .....	iii
NOTA DINAS I.....	iv
NOTA DINAS II .....	v
SURAT PERNYATAAN .....	vi
MOTTO .....	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xii
ABSTRAK .....	xvii
ABSTRACT .....	xviii
مستخلص البحث.....	xviii
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
<b>A. Latar Belakang Masalah .....</b>	<b>1</b>
<b>B. Pertanyaan Penelitian .....</b>	<b>6</b>
<b>C. Tujuan Penelitian .....</b>	<b>6</b>
<b>D. Manfaat Penelitian .....</b>	<b>6</b>
<b>E. Orisinalitas Penelitian.....</b>	<b>7</b>
<b>BAB II KAJIAN TEORI .....</b>	<b>9</b>
<b>A. Regulasi Emosi .....</b>	<b>9</b>
1. Pengertian Regulasi Emosi .....	9
2. Aspek-Aspek Regulasi Emosi.....	10
3. Strategi Regulasi Emosi .....	11
4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi .....	14
<b>B. Regulasi Emosi dalam Perspektif Islam.....</b>	<b>15</b>
<b>C. Kepala Rumah Tangga Perempuan.....</b>	<b>17</b>
1. Definisi Kepala Rumah Tangga Perempuan .....	17
2. Karakteristik Kepala Rumah Tangga Perempuan .....	18
<b>D. Ekonomi Menengah Kebawah.....</b>	<b>19</b>

<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>22</b>
<b>A. Kerangka Penelitian .....</b>	<b>22</b>
<b>C. Lokasi Penelitian .....</b>	<b>24</b>
<b>D. Sumber Data .....</b>	<b>24</b>
<b>B. Teknik Pengumpulan Data .....</b>	<b>25</b>
<b>C. Teknik Analisis Data .....</b>	<b>26</b>
<b>D. Keabsahan Penelitian .....</b>	<b>28</b>
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>30</b>
<b>A. Setting Penelitian .....</b>	<b>30</b>
1. Proses Awal Peneliltian .....	30
2. Lokasi Penelitian .....	31
3. Gambaran Diri Subjek.....	31
<b>B. Hasil Penelitian .....</b>	<b>33</b>
<b>C. Pembahasan.....</b>	<b>81</b>
1. Gambaran Proses Regulasi Emosi .....	81
2. Peran Kondisi Ekonomi pada Regulasi Emosi Kepala Rumah Tangga Perempuan .....	89
3. Faktor yang Mempengaruhi Proses Regulasi Emosi .....	90
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>96</b>
<b>A. Kesimpulan .....</b>	<b>96</b>
<b>B. Saran.....</b>	<b>98</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>99</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>109</b>

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 4. 1 Temuan Faktor Pendukung dan Penghambat .....	33
Tabel 4. 2 Perbandingan Temuan Hasil.....	74
Tabel 4. 3 Temuan Faktor Pendukung dan Penghambat .....	76

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 2 1 Model Proses Regulasi Emosi Gross .....	14
Gambar 4 1 Skema Hasil Temuan Subjek 1.....	47
Gambar 4 2 Skema Hasil Temuan Subjek 2.....	58
Gambar 4 3 Skema Hasil Temuan Subjek 3.....	70

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1 Pedoman Wawancara.....	110
Lampiran 2 Informed Consent Subjek 1 .....	118
Lampiran 3 Informed Consent Subjek 2 .....	119
Lampiran 4 Informed Consent Subjek 3 .....	120
Lampiran 5 Informed Consent Informan Ahli .....	121
Lampiran 6 Transkrip Wawancara Subjek 1 .....	122
Lampiran 7 Transkrip Wawancara Subjek 2 .....	134
Lampiran 8 Transkrip Wawancara Subjek 3 .....	168
Lampiran 9 Transkrip Wawancara Subjek Significant Other.....	198
Lampiran 10 Transkrip Wawancara Subjek Informan Ahli .....	206

## ABSTRAK

Fadila Safira Regita, 200401110216, Gambaran Proses Regulasi Emosi pada Kepala Rumah Tangga Perempuan dengan Ekonomi Menengah Ke Bawah di Kota Malang. Skripsi. Jurusan Psikologi. Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri Maulana Mali Ibrahim Malang.

**Dosen Pembimbing: Umdatul Khoirot, M.Psi. Psikolog, Aprilia Mega Rosdiana, M.Si**

---

---

**Kata Kunci:** Regulasi Emosi, Kepala Rumah Tangga Perempuan, Ekonomi Menengah Ke Bawah

Perempuan yang menjadi kepala rumah tangga menjalani peran yang tidak mudah. Mereka berkewajiban mencari nafkah untuk keluarga tanpa meninggalkan tugas domestik rumah tangga. Hal ini menimbulkan konflik peran yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis mereka. Dampak yang paling sering muncul dari tugas dan peran yang tumpang tindih ini adalah keadaan stres. Maka pengelolaan emosi sangat diperlukan oleh kepala rumah tangga perempuan. Penerapan regulasi emosi dalam kehidupan menjadi bagian penting. Regulasi emosi merupakan usaha menumbuhkan emosi positif dan mengelola emosi negatif. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui gambaran proses regulasi emosi pada kepala rumah tangga perempuan dan faktor pendukung serta penghambat yang mempengaruhi selama berperan sebagai kepala rumah tangga.

Penelitian ini termasuk penelitian kualitatif yang menggunakan pendekatan studi kasus. Subjek dalam penelitian ini adalah perempuan yang bertanggung jawab seorang diri menghidupi keluarganya dengan keadaan ekonomi menengah kebawah di Kota Malang yang berjumlah 3 orang, yang terdiri dari 1 perempuan lajang dan 2 perempuan sudah menikah. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan kondensasi data, penyajian data, pengambilan kesimpulan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dampak psikologis atas perubahan peran, berupa ketakutan akan ketidakmampuan menjalani tantangan dan tekanan yang beragam baik sosial, ekonomi hingga psikologis. Para subjek telah menerapkan regulasi emosi dengan cara dan usaha masing-masing. Seperti menghindari situasi pemicu stress, menghadapi konflik secara langsung, menyelesaikan masalah dengan diskusi, berpikir positif, bersyukur dan menerima keadaan. Mereka juga secara aktif menerapkan strategi koping seperti menghabiskan waktu untuk diri sendiri dengan berkendara sendiri, mendengarkan musik, atau mengikuti kajian keagamaan. Melalui usaha tersebut perempuan kepala rumah tangga mampu membentuk ketahanan psikologis, menumbuhkan makna dalam hidup, mengurangi dampak tekanan sosial dan ekonomi. Regulasi emosi dapat dipengaruhi oleh faktor pendukung berupa perbedaan individu, kemampuan kognitif, dukungan sosial, pola asuh, dan religiusitas. Serta faktor penghambat yaitu adanya stressor dari konflik peran dan asanya respon negatif lingkungan dan sosial.

## ABSTRACT

Fadila Safira Regita, 200401110216, An Overview of The Emotional Regulation Process in Female Head of Household with Lower Middle Economy in Malang City. Thesis. Department of Psychology. Faculty of Psychology. The State Islamic University of Maulana Mali Ibrahim Malang.

**Supervisor: Umdatul Khoirot, M.Psi. Psikolog, Aprilia Mega Rosdiana, M.Si**

---

**Keywords:** Emotional Regulation, Female Head of Household, Lower Middle Economy

Women who become heads of households are not easy in carry out the roles. They are responsible for providing for their families without neglecting their domestic duties. This causes a role conflict that can affect their psychological well-being. Stress can be the most common impact of these overlapping tasks and roles. Therefore, emotional management is essential for female heads of households. The application of emotional regulation in daily life becomes an important aspect. Emotional regulation is an effort to foster positive emotions and manage negative emotions. The purpose of this study is to determine the overview of emotional regulation process among female heads of households and the supporting and inhibiting factors that influence it.

This study is a qualitative research using a case study approach. The subjects of this study are women who are solely responsible for supporting their families with a lower-middle-class economic status in Malang City, totalling three individuals, consisting of one single woman and two married women. Data collection techniques involved interviews. Data analysis techniques in this study included data condensation, data presentation, and conclusion drawing.

The results of this study indicate that the psychological impact of role changes manifests as fear of being unable to cope with diverse challenges and pressures, including social, economic, and psychological pressures. The subjects have applied emotional regulation in their own ways and efforts. Such as avoiding stress-triggering situations, addressing conflicts directly, resolving issues through discussion, thinking positively, being grateful, and accepting the situation. They also actively apply coping strategies such as spending time alone by driving, listening to music, or participating in religious studies. Through these efforts, female heads of households are able to build psychological resilience, cultivate meaning in life, and reduce the impact of social and economic pressures. Emotional regulation can be influenced by supportive factors such as individual differences, cognitive abilities, social support, parenting styles, and religiosity. Additionally, there are hindering factors such as stressors from role conflicts and negative environmental and social responses.

## مستخلص البحث

فضيلة سفيرة ريجيتا، 200401110216، وصف عملية التنظيم العاطفي لربات الأسر بالاقتصاد المتوسط الأدنى في مدينة مالانج. البحث الجامعي. قسم علم النفس. كلية علم النفس. جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج.

المشرف: عمدة الخيرات، الماجستير وأفريليا ميغا رسديانا، الماجستير

الكلمات الرئيسية: التنظيم العاطفي، ربة الأسرة، الاقتصاد المتوسط الأدنى

المرأة التي تتولى دور رب الأسرة تواجه مهمة صعبة. فهي ملزمة بتوفير الرزق لأسرتها دون التخلي عن واجباتها المنزلية. وهذا يؤدي إلى تضارب في الأدوار قد يؤثر على سلامتها النفسية. وأكثر الآثار شيوعاً لهذا التضارب في المهام والأدوار هو الإجهاد. لذلك، فإن إدارة العواطف أمر ضروري للغاية بالنسبة لرب الأسرة من النساء. تطبيق تنظيم العواطف في الحياة يعد جزءاً مهماً. تنظيم العواطف هو محاولة لتنمية العواطف الإيجابية وإدارة العواطف السلبية. الهدف من هذا البحث هو معرفة صورة عملية تنظيم العواطف لدى النساء اللواتي يتولين رئاسة الأسرة والعوامل الداعمة والمعيقة التي تؤثر عليهن أثناء قيامهن بدور رئاسة الأسرة.

هذه الدراسة هي دراسة نوعية تستخدم نهج دراسة الحالة. موضوع الدراسة هو ثلاث نساء يتحملن وهدهن مسؤولية إعالة أسرهن ذات الدخل المتوسط إلى المنخفض في مدينة مالانج، وهن امرأة عازبة وامرأتان متزوجتان. تم استخدام تقنية المقابلة لجمع البيانات. وتقنية تحليل البيانات في هذه الدراسة هي تكثيف البيانات وعرضها واستخلاص النتائج.

أظهرت نتائج الدراسة أن التأثير النفسي لتغير الدور يتمثل في الخوف من عدم القدرة على مواجهة التحديات والضغوط المختلفة سواء الاجتماعية أو الاقتصادية أو النفسية. قام المشاركون بتطبيق تنظيم العواطف بطرق ومجهدات مختلفة. مثل تجنب المواقف المسببة للتوتر، ومواجهة النزاعات بشكل مباشر، وحل المشاكل عن طريق المناقشة، والتفكير الإيجابي، والشكر والقبول بالوضع. كما قاموا بتطبيق استراتيجيات التكيف بشكل نشط مثل قضاء الوقت مع أنفسهم عن طريق القيادة، والاستماع إلى الموسيقى، أو حضور الدروس الدينية. من خلال هذه الجهود، تمكنت النساء اللواتي يعيلن أسرهن من بناء مقاومة نفسية، وإيجاد معنى للحياة، وتقليل تأثير الضغوط الاجتماعية والاقتصادية. يمكن أن تتأثر تنظيم العواطف بعوامل داعمة مثل الاختلافات الفردية، والقدرات المعرفية والدعم الاجتماعي، وأنماط التربية، والتدين. كما يمكن أن تتأثر بعوامل معوقة مثل وجود عوامل إجهاد ناتجة عن تضارب الأدوار، وردود الفعل السلبية من البيئة والمجتمع.

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Pertumbuhan dalam siklus kehidupan manusia adalah hal yang pasti, pertumbuhan (*growth*) berhubungan dengan perubahan ukuran, dimensi sel, ataupun organ individu, melalui pertumbuhan dapat dilakukan pengukuran dengan satuan berat (gram, kilogram) serta satuan panjang (cm, inci) (Jahja, 2011). Dalam proses peningkatan menuju pendewasaan manusia juga mengalami proses perkembangan. Perkembangan menurut Jahja (2011) adalah hasil dari proses pematangan yang berupa peningkatan kemampuan (*skill*) pada struktur serta fungsi tubuh menjadi lebih kompleks dengan pola yang teratur.

Pada proses perkembangan pasti ada perubahan-perubahan yang jelas meliputi aspek fisik, intelektual, sosial, moral, bahasa, emosi dan perasaan, minat, motivasi, sikap, kepribadian bakat, serta kreativitas yang mampu membentuk fisik dan psikologis secara variatif pada manusia. Pertumbuhan dan perkembangan pada manusia mengindikasikan adanya perubahan. Namun keduanya tidak sama, pertumbuhan akan berhenti setelah mencapai puncak kematangan karena pertumbuhan menekankan pada penyempurnaan berbagai struktur. Sedangkan perkembangan menekankan perubahan pada penyempurnaan fungsi dan prosesnya tetap berlanjut hingga akhir hayat (Jahja, 2011).

Selama perkembangan yang terjadi pada manusia baik dari segi fisik ataupun psikologis, dalam prosesnya sangat dipengaruhi oleh lingkungan sosial serta kognitif seseorang. Pada masa anak-anak tentunya keluarga menjadi lingkungan pertama dan sebagai kelompok sosial terkecil pada awal kehidupan seseorang. Rustina (2014) mengemukakan dampak positif akan dirasakan pada proses perkembangan individu atau anggota keluarga, jika fungsi-fungsi keluarga dilakukan dengan baik serta memberikan kontribusi positif pada lingkungan sosial individu tersebut. Dengan adanya

proses serta kombinasi dalam pembentukan perkembangan dan pertumbuhan akan menghasilkan individu dengan ciri yang khas, yang kemudian akan memunculkan rasa saling membutuhkan dengan tujuan saling melengkapi. Masing-masing anggota keluarga pun akan memiliki peran dan fungsi yang berbeda-beda. Dengan peran serta fungsi yang berbeda, anggota keluarga saling melengkapi satu sama lain.

Namun, pada kenyataannya tidak semua keluarga memiliki anggota yang utuh. Ada kalanya pasangan yang menikah tidak mampu bertahan dan hidup bersama lagi. Hal ini dapat terjadi karena ketidakcocokan saat hidup bersama atau adanya kegagalan dalam penyelesaian konflik keluarga, sehingga memilih bercerai ataupun kematian pasangan. Melalui hal ini maka juga terdapat keluarga yang hanya ada ayah atau ibu dan dikenal dengan istilah *single parent* atau orang tua tunggal. Didapatkan data sebesar 18,25% dari total penduduk di Indonesia adalah orang tua tunggal (Monica et al., 2020). Dalam hal ini secara tidak langsung *single parent* akan mengambil alih tugas dari pasangannya. Termasuk perempuan yang kehilangan suami karena kematian maka menjadi kepala rumah tangga untuk menggantikan peran pasangan.

Pengambilalihan peran sebagai kepala rumah tangga juga tidak hanya terjadi pada ibu tunggal karena kematian suami, hal ini juga terjadi pada istri yang suaminya tidak lagi mampu menjadi pencari nafkah utama keluarga. Definisi kepala rumah tangga sangat terbatas, seperti yang tertuang dalam UU No. 1 Tahun 1974 tentang perkawinan disebutkan bahwa kepala keluarga yaitu suami. Dengan pembatasan definisi yang secara tegas bahwa hanya suami saja yang dapat menjadi kepala keluarga, di masa kini definisi tersebut semakin tergeser. Dilansir dari pekka (2022) berdasarkan data Survei Sosial Ekonomi Nasional Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2020, terhitung secara menyeluruh terdapat 11,44 juta keluarga yang dikepalai oleh perempuan. Dengan kata lain terdapat 1 diantara 4 rumah tangga di Indonesia itu dikepalai oleh perempuan.

Jumlah perempuan kepala keluarga dapat lebih besar dari data yang ditemukan karena data tersebut hanya mencakup perempuan karena kematian suami atau bercerai dari suami, tidak dengan perempuan yang masih bersuami namun menggantikan peran suami sebagai pencari nafkah utama dalam keluarga dan atau yang masih berstatus lajang bagi keluarganya (Komnas Perempuan, 2023). Namun, tidak sedikit juga secara kultural seorang perempuan yang menjadi kepala keluarga tak dianggap dilingkungannya. Karena Sebagian besar masih berpegang bahwa itu adalah hal tabu kecuali bercerai sesuai dengan prosedur hukum (Lestari, 2020).

Di Indonesia dari tahun 2018 hingga 2020 terjadi peningkatan persentase pada Kepala Rumah Tangga Perempuan (KRTP). Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) persentase KRTP tahun 2018 sebesar 15,17%, tahun 2019 sebesar 15,46%, tahun 2020 sebesar 15,82%. Tingginya jumlah KRTP ini diperparah dengan keadaan ekonomi mereka yang sebagian besar berada dibawah garis kemiskinan. Berdasarkan data survey yang dilakukan oleh anggota Program Pemberdayaan Perempuan Kepala Keluarga (PEKKA) tahun 2020 didapatkan bahwa sebanyak 48% keluarga miskin dikepalai oleh perempuan (pekka, 2022). Ditahun 2020 menurut data Dinas Sosial P3AP2KB Kota Malang secara keseluruhan terdapat 60.368 KRTP (Agus, 2021).

Perubahan peran menjadi seorang ibu tunggal menjadikannya mengambil alih hal-hal yang awalnya adalah tanggung jawab pasangannya menjadi hal yang ia jalankan atau perankan. Peran ganda merupakan seseorang yang secara sekaligus mengemban beberapa tanggung jawab (Tumbage et al., 2017). Tidak mudah ketika menjalankan peran ganda dalam keluarga, karena seringkali menjadikan ibu tidak dapat menghabiskan waktu dengan anak, berpikir lebih untuk kelangsungan ekonomi keluarga, adanya proses pahit secara psikologis saat kehilangan pasangan, dari berbagai aspek tersebut menjadi stressor tersendiri bagi seorang ibu (Sari & Yuwono, 2019).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Sari dan Yuwono (2019) peran ganda yang dilakukan oleh ibu tunggal berpotensi memunculkan stress karena faktor-faktor yang dihadapi, dengan adanya kesulitan dalam pembagian dan pengaturan waktu antara kesibukan sebagai wanita karir dan menghadapi beban kerja hingga tuntutan pemenuhan kebutuhan hidup sehari-hari. Definisi stres dalam kamus psikologi adalah suatu keadaan yang membuat seseorang tertekan, baik secara psikis maupun fisik (Chaplin & Kartono, 1993). Dari keadaan stress tersebut berdampak negatif terhadap kesehatan dan kualitas hidup seorang ibu akibat memiliki peran ganda antara urusan rumah tangga dan urusan pekerjaan.

Dengan adanya dampak negatif tersebut seorang ibu kepala rumah tangga dapat mengatasinya dengan memiliki pengaturan emosi atau regulasi emosi. Dalam proses perkembangan manusia emosi menjadi salah satu aspek yang akan terus berkembang seiring dengan pengalaman hidup individu. Sehingga setiap individu akan memiliki cara tersendiri untuk mengelola emosi masing-masing. Pengelolaan atau regulasi pada emosi ini dirasa perlu karena emosi berkaitan erat dengan beragam aspek kehidupan seseorang, juga hubungannya dengan kehidupan rumah tangga (Jahja, 2011). Regulasi emosi merupakan suatu proses guna mengungkapkan emosi seseorang dengan kondisi dan cara yang tepat.

Pekerjaan yang memiliki waktu fleksibel tentunya menjadi hal yang sangat menguntungkan bagi ibu kepala rumah tangga karena dengan waktu yang fleksibel ibu dapat menjalankan peran gandanya dengan lebih efektif. Namun tidak semua ibu bekerja dapat memilih pekerjaan tersebut. Pada survei yang dilakukan oleh anggota PEKKA tahun 2020 didapatkan data bahwa 53% kepala rumah tangga perempuan berpendidikan rendah. Dengan tingkat pendidikan yang rendah ini berpengaruh pada sektor pekerjaan kepala rumah tangga perempuan, dimana sebagian besar bekerja pada sektor informal.

Pekerjaan informal ini meliputi karyawan pada industri pabrik, bekerja lembur untuk memenuhi target seringkali dilakukan para pekerja

pabrik. Juga pada pada ibu yang harus bekerja sebagai pedagang skala kecil yang perlu menunggu hingga dagangan habis tanpa waktu yang bisa ditentukan. Seringkali mereka tidak memiliki asisten rumah tangga yang membantu dalam melaksanakan kegiatan domestik rumah tangga, dengan begitu tidak ada pihak yang bisa dijadikan *partner* berbagi tugas. Sehingga dengan fenomena tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian pada kepala rumah tangga perempuan yang bekerja sebagai buruh atau kepala rumah tangga perempuan yang memiliki usaha skala kecil. Dalam penelitian terdahulu yang menelaah mengenai regulasi emosi pada ibu tunggal mendapati beberapa hal yang berkaitan dengan regulasi pada ibu tunggal seperti kesejahteraan psikologis (Marliani et al. 2020), resiliensi pada perempuan (Azara et al. 2022), religiusitas (Nursanti et al. 2021), serta strategi koping (Mundo et al. 2019).

Melalui latar belakang diatas, peneliti melihat fenomena yang terjadi di Kota Malang, terkait emosi yang dialami para kepala rumah tangga perempuan. Pasalnya dengan keadaan yang sulit mereka berjuang sendiri untuk memenuhi kebutuhan seluruh keluarga. Serta kemampuan bertahan menjaga kelangsungan kebutuhan baik materil maupun immateril keluarga. Mereka mampu menghadapi tekanan situasi yang dapat menjadi stressor ini dengan jangka waktu yang lama dan tidak meninggalkan keluarganya. Juga ibu tunggal yang berjuang seorang diri hidup tanpa pasangan, menghadapi tekanan ekonomi serta sosial bukanlah hal yang mudah. Berdasarkan penelitian Marliani R (2020) peran regulasi emosi pada ibu bekerja sangat penting dalam menjalankan peran gandanya, ibu dapat mengimplementasikan kemampuan efektif dan praktis dari regulasi emosi yang baik.

Dalam penelitian ini berfokus pada regulasi emosi diri yang mengarah pada keseimbangan emosional yang dilakukan oleh seseorang baik melalui sikap dan perilakunya. Dengan keadaan yang sama para kepala rumah tangga perempuan tentunya tetap memiliki pengalaman hidup yang berbeda dalam kehidupannya, yang berpengaruh pada proses regulasi emosi

masing-masing. Beragam pengalaman hidup inilah yang menjadikan peneliti tertarik untuk melakukan penelitian. Peneliti berharap mendapatkan gambaran baru mengenai proses regulasi emosi pada kepala rumah tangga perempuan yang ada di Kota Malang melalui penelitian ini.

#### **B. Pertanyaan Penelitian**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka pertanyaan penelitian yang ingin diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana proses regulasi emosi Kepala Rumah Tangga Perempuan?
2. Faktor apa saja yang mempengaruhi regulasi emosi pada Kepala Rumah Tangga Perempuan dengan ekonomi menengah kebawah di Kota Malang?

#### **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan permasalahan di atas, maka tujuan penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mendeskripsikan proses regulasi emosi Kepala Rumah Tangga Perempuan.
2. Mendeskripsikan faktor yang mempengaruhi proses regulasi emosi pada Kepala Rumah Tangga Perempuan dengan ekonomi menengah kebawah di Kota Malang.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Dari penelitian ini, diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Praktis

Melalui penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi positif bagi masyarakat terkhusus para ibu Kepala Rumah Tangga mengenai pentingnya regulasi emosi dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Serta peneliti berharap dapat bermanfaat untuk menunjang program pemerintah daerah mengenai peningkatan kesejahteraan ibu Kepala Rumah Tangga Perempuan dengan ekonomi menengah ke bawah.

## 2. Manfaat Teoritis

Dengan penelitian yang dilakukan ini penulis berharap pembaca dapat mengaplikasikan serta melakukan pengembangan dari teori yang masih sedikit dikaji oleh peneliti, terlebih dalam psikologi sosial dan dapat menjadi referensi dari berbagai kalangan mengenai regulasi emosi Kepala Rumah Tangga Perempuan.

## E. Orisinalitas Penelitian

Adapun penelitian regulasi emosi sebelumnya serta hasil yang dapat peneliti temukan adalah:

1. Hasanah dan Widuri (2014) dengan judul “Regulasi Emosi pada Ibu *Single Parent*”. Hasilnya menunjukkan bahwa ibu tunggal memiliki kemampuan regulasi emosi yang berbeda-beda hal ini karena dipengaruhi oleh perbedaan individu, kognitif, stressor, keadaan sebelum suami meninggal, lingkungan sosial dan keluarga, serta religiusitas.
2. Nursanti et al. (2021) dengan judul ”Religiusitas dengan Regulasi Emosi pada Ibu *Single Parent*”. Hasilnya menunjukkan adanya hubungan positif antara religiusitas dengan regulasi emosi.
3. Azara et al. (2022) dengan judul “*The Relationship between Emotion Regulation and Resilience in Single Mothers Pressing Multiple Roles in Malang City*”. Hasilnya menunjukkan terdapat korelasi kuat yang signifikan antara regulasi emosi dengan resiliensi.
4. Marliani et al. (2020) dengan judul “Regulasi Emosi, Stres, dan Kesejahteraan Psikologis: Studi pada Ibu *Work from Home* dalam Menghadapi Pandemi Covid-19”. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa dengan adanya regulasi emosi pada ibu bekerja *work from home*, stress dapat diolah menjadi lebih baik. Hal ini juga terbukti berpengaruh pada pengambilan keputusan yang sesuai karena dengan regulasi emosi ibu bekerja mendapat ketenangan psikologis.

5. Fosco dan Grych (2013) dengan judul "*Capturing the Family Context of Emotion Regulation: A family Systems Model Comparison Approach*". Memberikan hasil bahwa dalam konflik orang tua secara tidak langsung berpengaruh pada regulasi emosi anak, serta menyatakan pentingnya evaluasi dimensi pada keluarga, antar orangtua, dan pengasuhan untuk pemahaman secara lengkap mengenai regulasi anak.
6. Mundo et al. (2019) dengan judul "*Solo Mother's Challenges and Coping Strategies: A Phenomenological Study in City of Manila*". Ditemukan hasil bahwa tujuh kelompok tantangan yang dihadapi oleh ibu tunggal yaitu tidak adanya pasangan, konflik tanggung jawab, pengasuhan anak, dukungan sosial, kemauan bertahan, bimbingan spiritual (religiusitas), *self-care*. Dan para ibu tunggal menggunakan strategi coping berfokus pada masalah dan strategi coping berfokus pada emosi, namun sifat masalahnya menentukan strategi yang akan digunakan.
7. Dar (2018) dengan judul "*Analysis of the Female-headed households, situation in India with special refrence to Jammu and Kashmir*". Di daerah Jammu dan Kashmir mencakup 8,2% dari total perempuan kepala rumah tangga di India tahun 2011. Dan muncul hasil analisis faktor yang menjadi perhatian utama, karena kondisi yang menyedihkan bagi perempuan kepala keluarga. Kondisi sosial budaya 39,28%, kondisi ekonomi 26,72%, kondisi perdagangan 15,66%, dan kondisi kesejahteraan hanya mencapai 08,34%.
8. Sharma (1984) dengan judul: "*Women-Headed Families: Problems and Coping Strategies*". Mengungkapkan dua macam masalah yang akan dihadapi oleh ibu tunggal. Pertama, masalah praktis dalam perubahan status ada masalah finansial, pengelolaan rumah tangga, beban yang berlebih, masalah pengasuhan anak. Kedua, masalah psikologis dan pribadi, ada kesepian, rasa bosan, kehilangan self-esteem, merasa terjebak, masalah tempat tinggal, dan pekerjaan.

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORI**

#### **A. Regulasi Emosi**

##### **1. Pengertian Regulasi Emosi**

Setiap individu akan mengalami emosi dalam menjalani kehidupannya. Emosi merupakan keadaan yang terkadang dapat disadari dan tidak disadari. Namun menurut Parrott (2001) ada juga saat-saat ketika emosi kita adalah musuh terburuk kita, mereka mendorong kita untuk bertindak dan berpikir dengan menunjukkan perilaku yang buruk. Salah satu fokus utama dalam bidang regulasi emosi adalah menumbuhkan emosi yang bermanfaat (emosi positif) dan mengelola emosi yang berbahaya (emosi negatif). Sebenarnya individu adalah pemegang kendali pada emosi itu sendiri. Dimana individu mampu mempengaruhi emosi yang dimilikinya serta mempengaruhi cara bagaimana individu tersebut menjalani dan mengekspresikan emosi mereka (R. Artino Jr, 2011).

Sejalan dengan ini Gross (2001) menyatakan regulasi mencakup segala hal dari yang disadari ataupun tidak disadari yang digunakan individu guna meningkatkan, mempertahankan, atau mengurangi satu atau lebih dari komponen respon emosional. Respon emosional inilah yang terwujud dalam berbagai perilaku individu ketika menghadapi keadaan yang tidak diinginkan atau keadaan yang memberikan rasa tekanan pada individu.

Regulasi emosi dapat didefinisikan sebagai *"proses yang bertanggung jawab untuk memantau, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosional, terutama yang intensif dan temporal, untuk mencapai tujuan seseorang"* (Thompson, 1991; Koole, 2009). Hal ini disebabkan oleh sebagian penyempurnaan dalam ilmu afektif, bagaimana individu mengatur emosi secara umum, serta dalam menanggapi pengalaman negatif, menjadi komponen utama dalam memahami bagaimana orang menangani tantangan hidup. Gross (2001) juga menambahkan secara

umum regulasi emosi seperti proses koping, regulasi emosi mencakup respons individu terhadap stres, namun berbeda dalam beberapa hal penting. Koping hanya mencakup upaya untuk mengatasi tujuan emosional dan non-emosional, regulasi emosi secara khusus melibatkan proses yang ditargetkan untuk memodifikasi pengalaman emosional.

Berdasarkan pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi merupakan suatu proses yang digunakan untuk mengontrol emosi diri dengan intensitas yang sesuai untuk tujuan tertentu. Seseorang yang mampu mengendalikan emosinya dengan baik maka ia akan memiliki daya tahan yang baik terhadap masalah hidupnya dan berdampak pada pembentukan kepribadiannya.

## 2. Aspek-Aspek Regulasi Emosi

Memiliki kemampuan untuk mengidentifikasi, memahami, dan mengendalikan emosi seseorang dikenal sebagai regulasi emosi. Dengan ini dalam melakukan regulasi emosi seseorang perlu mengetahui sumber emosi dan keadaan, karena jika tidak teridentifikasi dengan jelas regulasi akan sulit dilakukan. Dalam Gross dan Thompson (2007) terdapat empat aspek yang dapat mempengaruhi keterampilan regulasi emosi:

### a. *Strategies to Emotional*

Individu merasa yakin bahwa mereka mampu menaklukkan masalah mereka dan dapat mengurangi pikiran negatif dengan menggunakan kemampuan mereka untuk menyesuaikan persepsi mereka tentang emosi secara berlebihan. Mereka juga percaya bahwa mereka memiliki kemampuan untuk menurunkan dan menenangkan diri dengan cepat setelah mengalami emosi yang kuat.

### b. *Engaging in Goal Directed Behavior*

Cara atau kemampuan seseorang untuk berpikir lebih jernih tanpa terganggu atau terpengaruh oleh emosi negatif. Kemampuan seseorang untuk menyelesaikan tugas dengan baik tidak terpengaruh ketika mereka mengalami emosi negatif.

c. *Control Emotional Respons*

Kemampuan seseorang untuk mengontrol dan mengenali emosinya serta responsnya, seperti perilaku, suara, dan fisiologi, sehingga emosi yang diungkapkan tidak berlebihan dan sesuai dengan emosi yang diharapkan atau sesuai.

d. *Acceptance of Emotional Response*

Pada aspek ini, ditunjukkan oleh kemampuan seseorang untuk menerima peristiwa yang menyebabkan emosi negatif tanpa merasa terhina. Kemampuan untuk menerima peristiwa yang menyebabkan emosi negatif yang kemudian tidak menimbulkan rasa penyesalan pada diri individu.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa setiap orang berhak untuk mengontrol emosinya sendiri. Hal ini dapat dimulai dengan menggunakan strategi pemecahan masalah, tujuan, atau kemampuan untuk berpikir lebih jernih untuk menghindari pengaruh emosi negatif, dorongan, atau kontrol emosional mereka, dan berakhir dengan menerima atau mengakui keadaan.

3. Strategi Regulasi Emosi

Dalam Gross (2001) mengemukakan bahwa terdapat strategi yang dapat dilakukan dalam regulasi emosi dan dapat dilakukan ketika individu dalam keadaan tertekan, yaitu:

a. *Antecedent Focused Strategies*

Strategi yang berfokus pada hal yang dilakukan individu sebelum kecenderungan respons menjadi sepenuhnya aktif dan mengubah perilaku dan respon fisiologis individu. Dengan kata lain strategi ini dijalankan dengan cara meninjau kembali situasi individu pada keadaan yang menekan terjadi.

b. *Response Focused Strategies*

Strategi ini berfokus pada respon, sehingga yang dilakukan dalam strategi ini adalah penyesuaian reaksi yang terjadi pada

suasana hati yang telah terbentuk, setelah adanya respon emosional.

Proses regulasi emosi menurut Gross (2013) terdapat lima proses yang terjadi yaitu:

*a. Situation Selection*

Seleksi situasi merupakan suatu tindakan yang dipilih merujuk pada keputusan untuk mendekati ataupun menghindari beberapa orang, suatu tempat, atau bahkan suatu objek dengan tujuan meregulasi emosi. Dalam tahap ini seseorang perlu memiliki *self-knowledge* yang berguna untuk memahami situasi yang perlu dihindari atau tidak perlu dihindari.

Ketika kepala rumah tangga perempuan mendapat pandangan negatif, mereka dapat memilih situasi atau menneleksi dengan menghindari orang-orang yang berpandangan negatif terhadap mereka, atau juga dapat memilih menanggapi pandangan tersebut.

*b. Situation Modification*

Modifikasi situasi merupakan suatu usaha mengubah situasi guna mengelola dalam mengurangi dampak respon emosi negatif serta mengikuti respon emosi positif.

Terkadang pembicaraan negatif dari lingkungan terhadap kepala rumah tangga perempuan menimbulkan perasaan sakit hati, para perempuan dapat mengubah rasa sakit hati ini dengan memodifikasi lingkungannya. Dapat berupa mengkomunikasikan dengan pihak terkait, atau memilih membiarkan sakit hati itu saja.

*c. Attentional Deployment*

Strategi ini dilakukan dengan mengalihkan perhatian dari situasi yang tidak menyenangkan kepada situasi yang diterima. Hal ini dilakukan untuk mengurangi adanya dorongan respon emosi yang kuat. Para perempuan kepala rumah tangga

memiliki kewajiban untuk menjaga kelangsungan ekonomi keluarga, yang kemudian menjadi alasan perempuan bertahan dari penilaian sosial yang diterima.

*d. Cognitive Change*

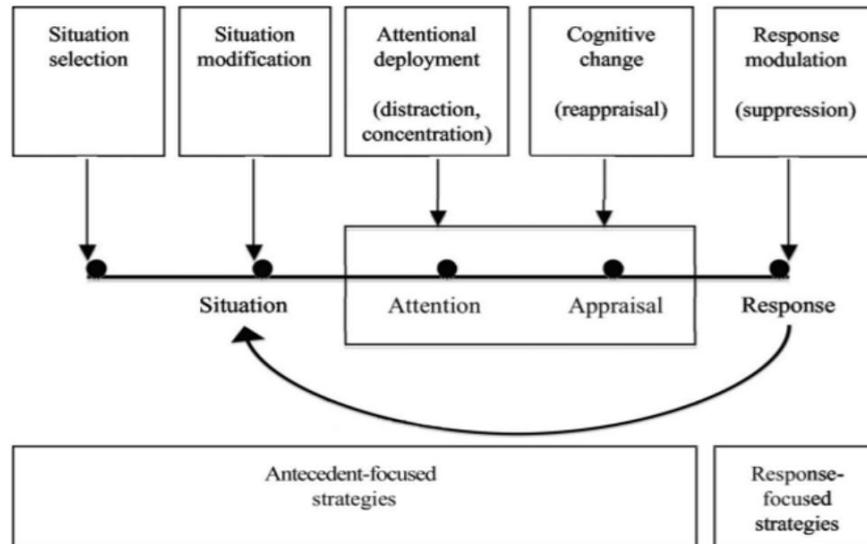
Dalam strategi ini seseorang mampu menahan diri secara kognitif, dalam arti lain mampu untuk berpikir ulang atau mengevaluasi kembali situasi ketika mengalami emosi yang kuat. Cenderung untuk menginterpretasikan peristiwa secara lebih positif. Sehingga mengurangi intensitas dalam respon emosional yang mengarah pada hal negatif.

Modifikasi secara internal melalui kognisi seseorang. Kepala rumah tangga perempuan dapat melihat atau menganggap penilaian sosial sebagai bentuk motivasi atau dukungan. Dengan pemaknaan situasi negatif menjadi positif membantu para perempuan lebih tegar dalam menjalani hidup.

*e. Response Modulation*

Modulasi respon mengarah pada pengaruh langsung terhadap respon fisiologis, pengalaman emosi, atau perilaku. Berbeda dengan proses pengaturan lainnya, pada modulasi respon ini terjadi di akhir proses generatif emosi. Dalam modulasi respon ini seseorang berusaha untuk melakukan perubahan respon emosi.

Ketika kepala rumah tangga perempuan mengalami hal yang tidak diinginkan sebisa mungkin emosi negatif akan disimpan, dan sebaliknya ketika mendapatkan rezeki akan menghambat ekspresi senang bentuk respon dari emosi positif yang berlangsung untuk menjaga perasaan orang-orang di sekelilingnya.



**Gambar 2 1 Model Proses Regulasi Emosi Gross**

#### 4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi

Thompson (1991) mengemukakan terdapat dua faktor yang mempengaruhi regulasi emosi pada seseorang, yaitu:

##### a. Faktor intrinsik

Regulasi emosi yang dipengaruhi dari faktor intrinsik adalah:

##### 1) *Individual Differences*

Perbedaan pada individu ini juga terkait dengan tingkat temperamen, kepribadian, ataupun bentuk perilaku individu (Thompson, 1991). Serupa dengan Gross yang mengungkapkan bahwa dalam meregulasi emosi seseorang dipengaruhi beberapa hal yaitu tujuan, frekuensi, serta kemampuan yang dimiliki individu (Taxer & Gross, 2018).

##### 2) Sistem kognitif

Pada kematangan sistem pendukung kognitif menjadi landasan sabagai peningkatan kemampuan emosional serta regulasi perilaku. Pada saraf parasimpatik juga terbukti memberikan efek peran pada regulasi emosi ketika gelisah, terjadi aktifitas motorik serta emosi (Porges dalam Thompson, 1991). Baron dan Byrne (dalam Hasanah & Widuri, 2014) menambahkan bahwa dengan

interpretasi pada peristiwa yang memicu adanya emosi, menjadi bukti bahwa afeksi juga dipengaruhi oleh kognisi.

b. Faktor ekstrinsik

1) *Caregiving* (Pola Pengasuhan)

Pada pola asuh dari orang tua akan memberikan kecenderungan fisiologis serta pengalaman yang berkaitan dengan manajemen dan kontrol emosional, sehingga mempunyai implikasi luas pada individu dalam keterlibatan dunia sosial. Orang tua memberikan intervensi pada anak sesuai dengan keyakinan dan nilai budaya, dengan ini orang tua membantu untuk mensosialisasikan atau mengenalkan pengalaman emosional sejak bayi (Thompson, 1991).

2) Lingkungan Sosial

Pengaruh dari lingkungan sosial akan ada, karena proses regulasi emosi akan terus berlanjut sepanjang hidup. Dengan ini regulasi emosi juga dilengkapi dengan efek budaya sosial dimana individu tersebut tumbuh (Thompson, 1991).

## B. Regulasi Emosi dalam Perspektif Islam

Islam memandang pengelolaan atau pengendalian emosi ini dengan sangat baik. Seorang muslim sangat dianjurkan mampu mengelola dalam mengekspresikan emosi mereka. Seperti pesan melalui hadits arba'in, hadits ke-16:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ رَجُلًا قَالَ لِلنَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: أَوْصِنِي، قَالَ: لَا تَغْضَبْ.  
فَرَدَّدَ مِرَارًا قَالَ لَا تَغْضَبْ (رَوَاهُ الْبُخَارِيُّ)

*“Dari Abu Hurairah radhiyallahu ‘anhu bahwasannya ada seseorang yang berkata kepada Nabi Shalallahu ‘alaihi wa sallam: “Berilah aku nasihat.” Beliau shalallahu ‘alaihi wasallam bersabda: “Janganlah engkau marah.” Diapun mengulanginya beberapa kali, beliau bersabda: “Janganlah engkau marah.” (HR. Al-Bukhari).*

Melalui pesan dari Rasulullah SAW dalam hadits di atas untuk para umatnya, menyiratkan bahwa marah adalah tindakan yang sangat perlu

dihindari. Dengan adanya regulasi emosi seorang muslim dapat memahami peristiwa dengan lebih baik.

Bahkan ketika muslim sedang dilema dengan dua keadaan negatif, jika dipilih salah satunya akan memberikan ketidaksenangan pada yang lain, pada akhirnya membuat dia berkonflik dengan dirinya sendiri, islam memberikan solusi pada hal ini (Hude, 2006). Pada kaidah fiqih disebutkan bahwa:

إذا تعارض مفسدتان روعي أعظمهما ضررا بارتكاب أخفهما

*“Apabila dua mafsadah bertemu maka harus diperhatikan mana yang lebih besar kerusakannya, kemudian mengambil yang lebih ringan akibat buruknya.”*

Manusia dalam hidupnya juga akan mengalami perubahan, dari yang menyenangkan hingga yang menyedihkan. Islam mengajarkan untuk menghadapi tersebut karena dalam islam cinta Allah adalah hal yang luar biasa, cinta-Nya bukan hanya berbentuk suka tapi juga duka yang dirasakan oleh hamba-Nya, sebagai bentuk ujian dan cobaan. Dengan itu seseorang yang dapat mengelola emosinya (sabar) Allah memberikan berita gembira baginya. Dalam Q.S. Al-Baqarah 155:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَ نَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَ الْأَنْفُسِ وَ الثَّمَرَاتِ وَ بَشِيرٍ  
الصَّابِرِينَ (البقرة: ١٥٥)

*“Dan kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar.”*

Melalui ayat diatas menjadi bentuk sebuah peringatan bagi setiap muslim, bahwasannya tak perlu berlarut dengan keadaan yang diluar kendali manusia. Yang perlu dilakukan adalah bangkit agar tidak berkepanjangan dan menjadi pemicu stres. Islam memberi petunjuk serta anjuran dalam pengelolaan emosi (regulasi emosi). Melalui kata ‘sabar’ pada potongan ayat mengarah pada regulasi emosi sebagai bentuk kemampuan manusia. Sabar secara psikologis merupakan bentuk dari

kemampuan pengelolaan dan pengendalian emosi individu (Harmalis, 2022).

Pembahasan tentang emosi yang terjadi manusia, juga beriringan dengan fenomena juga peristiwa yang terjadi pada kehidupan ada dalam Al-Qur'an dan tersebar dalam surat serta ayat di dalamnya. Bahkan bukan hanya penggambaran perubahan fisiologis, ekspresi, tetapi juga pengelolaan emosi (regulasi emosi).

Dalam menjalani kehidupan umat islam akan menghadapi persoalan hidup, berbagai bentuk persoalan atau masalah memberikan efek ketegangan ataupun ketidakstabilan emosi. Dengan itu individu perlu melakukan regulasi emosi, dan dari kemampuan regulasi emosi ini Allah SWT akan memberikan ganjaran yang lebih baik. Sebagaimana dengan dalil pada ayat serta hadits. Al-Qur'an yang menjadi pedoman hidup muslim, memberikan bukti bahwa keseluruhan aspek kehidupan manusia dibahas didalamnya. Dengan ini umat islam sangat perlu memahami bahwa regulasi emosi juga menjadi bentuk pengamalan Al-Qur'an dan hadits dalam kehidupan.

### **C. Kepala Rumah Tangga Perempuan**

#### **1. Definisi Kepala Rumah Tangga Perempuan**

Tampaknya sulit untuk diserap dalam realitas yang semakin berubah di zaman kita. Bahwa peran gender laki-laki sebagai pencari nafkah dan kepala rumah tangga serta perempuan sebagai ibu rumah tangga masih tertanam kuat dalam pemikiran masyarakat. Meskipun pekerjaan perempuan adalah nilai utama dalam menyambung hidup keluarga, hal ini tetap dianggap sebagai pekerjaan sampingan, dan hanya dianggap sebagai pencari tambahan uang untuk keluarga. Semua ini dampak dari kontrol atas peran reproduksi perempuan yang terus ada, yang tidak memberikan arti kedudukan lebih dari anggota rumah tangga (Ernawati, 2013).

Badan Pusat Statistik (2024) mengartikan kepala rumah tangga merupakan seseorang yang dianggap sebagai kepala keluarga atau

menjadi pencari nafkah untuk pemenuhan kebutuhan dalam keluarga. Ditambahkan oleh Julia Cleves yang menurutnya perempuan kepala keluarga juga bisa disebut dengan istilah *women headed* atau *women maintained*, istilah ini merujuk pada perempuan yang bertanggungjawab seorang diri untuk menghidupi keluarganya (Julia Cleves, 2007).

Dengan pengertian diatas hal ini menunjukkan kesinambungan dengan arti kepala keluarga itu sendiri, bahwa kepala keluarga merupakan seseorang yang bertanggungjawab pada keluarganya baik secara sosial maupun ekonomi. Oleh sebab itu dalam konteks penelitian ini, yang dimaksud kepala rumah tangga perempuan adalah perempuan yang seorang diri memikul tanggungjawab atas kelangsungan hidup anggota keluarganya, sehingga ia menjadi tulang punggung dalam mencari nafkah utama serta berkewajiban memenuhi kebutuhan bagi keluarganya.

## 2. Karakteristik Kepala Rumah Tangga Perempuan

Menurut Pemberdayaan Perempuan Kepala Keluarga (PEKKA) perempuan yang termasuk pada kategori Kepala Keluarga atau keluarga yang dikepalai perempuan adalah para perempuan yang suaminya meninggal, perempuan yang bercerai dengan pasangan, perempuan lajang dan menafkahi diri sendiri atau keluarganya, perempuan yang ditelantarkan oleh suami, juga suaminya yang jatuh sakit menahun, perempuan yang masih bersuami tapi menjadi pencari nafkah keluarga, serta perempuan yang suaminya merantau keluar daerah (pekka, 2022).

Pada Kepala Rumah Tangga Perempuan (KRTP) didapati bahwa para KRTP didominasi pekerja yang berstatus perkawinan cerai mati hal ini tergambar dari hasil Survei Sosial Ekonomi Nasional (SUSENAS) 2023 bahwa 72,82% KRTP berstatus cerai mati (BPS-RI, 2023). Dari data tersebut berdampak pada sektor kerja yang dapat dimasuki oleh para KRTP, dimana sebagian besar tidak ada pengalaman kerja sebelum bercerai dan setelah kepergian suami menjadikan mereka berkewajiban untuk kerja.

Dengan kurangnya pengalaman kerja menjadikan perempuan mengisi posisi pekerjaan pada sektor informal sebagian bekerja di lapangan, usaha dalam sektor perdagangan, dan pekerja memiliki waktu atau jam kerja <35 jam dalam seminggu, yang biasanya dikenal dengan bekerja paruh waktu. Sebanyak 37,88% dari perempuan adalah pekerja paruh waktu, berbanding terbalik dari jumlah laki-laki yang hanya 19,32% (Badan Pusat Statistik, 2023).

Dari sektor pendidikan terdapat 32,48% perempuan tidak tamat Sekolah Dasar atau sederajat, dan didominasi lulusan jenjang Sekolah Dasar sebesar 29,85% (Badan Pusat Statistik, 2023). Dan didominasi dari kelompok umur tua yaitu umur 55-59 tahun sebanyak 1.738.877 perempuan sebagai kepala rumah tangga (Sensus Penduduk, 2022). Dengan kurangnya lapangan pekerjaan formal bagi para perempuan kepala rumah tangga, menjadikan mereka dan keluarganya sebagai kelompok rentan dalam masyarakat.

#### **D. Ekonomi Menengah Kebawah**

Berdasarkan data BPS (2024) persentase perempuan yang hidup dibawah garis kemiskinan nasional lebih tinggi dibanding laki-laki. Perempuan sebesar 9,20% dan laki-laki sebesar 8,86%. Perempuan kepala keluarga termasuk kelompok yang rentan dalam finansial (Sharma, 1984). Hal ini terjadi karena rata-rata pendapatan yang rendah tetapi memiliki tanggungan keluarga yang besar (Rahayu, 2017).

Status sosial ekonomi memberikan pengelompokkan dalam masyarakat berdasarkan adanya kesamaan karakteristik pendidikan, ekonomi dan pekerjaan (Ramadhanti et al., 2016). Melalui status sosial juga menunjukkan adanya perbedaan pada individu secara kualitatif, termasuk gaya hidup, kehormatan, dan hak tertentu yang istimewa (Darmansyah et al., 1986). Bossard dan Bill (dalam Noor, 1997:157) mengelompokkan masyarakat dalam tiga kelas sosial, yaitu: *Upper-class* (kelas atas), *Middle-class* (kelas menengah), *Lower-class* (kelas bawah). Noor (1997:167)

menambahkan beberapa kriteria yang dapat digunakan untuk menggolongkan masyarakat, yaitu:

1. Kekayaan: Ukuran kekayaan seseorang berdasar pada harta (kebendaan) yang dimiliki oleh seseorang.
2. Kekuasaan: Seseorang dengan kekuasaan atau memiliki wewenang yang besar, dapat menduduki kelas sosial teratas.
3. Kehormatan: Dalam ukuran kehormatan akan terlepas dari kekayaan dan kekuasaan seseorang, dan biasanya ditemui pada kalangan masyarakat tradisional. Dimana seseorang yang disegani dan dihormati, mendapatkan kedudukan yang tinggi dalam masyarakat.
4. Ilmu pengetahuan: Pada kriteria ini makna ilmu pengetahuan semakin bergeser, dimana bukan lagi melihat keluasan ilmu seseorang tetapi berdasar gelar sarjana yang dimiliki. Dengan ini masyarakat melakukan berbagai cara untuk gelar sarjananya.

Namun hal di atas adalah konsep untuk membantu dalam penelitian dan perlu untuk dikaji ulang, karena di Indonesia belum memiliki standar dalam pengukuran status berdasarkan orientasi ekonomi. Dengan hal ini dalam penetapan indikator dapat menyesuaikan kebutuhan serta tujuan penelitian (Noor, 1997).

Dengan kurangnya pengertian baku yang menjelaskan status sosial ekonomi, terutama di Indonesia maka peneliti menentukan dengan 3 hal dasar dibawah ini sebagai pembedaan golongan, yaitu:

1. Melalui kantor kelurahan setempat, peneliti mengumpulkan informasi mengenai keadaan lokasi penelitian, dan didapati pada umumnya lokasi tersebut dihuni dari golongan masyarakat menengah dan bawah.
2. Pertimbangan pada aspek pekerjaan KRTP, pendidikan KRTP serta kondisi fisik tempat tinggal. Hal ini dijadikan pertimbangan dengan melihat kebudayaan dimana pekerjaan dan penghasilan kepala keluarga menjadi tolok ukur untuk menentukan standar

kehidupan. Pada penelitian kali ini peneliti memfokuskan Kepala Rumah Tangga Perempuan sehingga ibu/istri yang menjadi pertimbangan.

3. Sebelum dilakukannya pengumpulan data, peneliti melakukan pengecekan data responden melalui RT/RW setempat. Dengan ini informasi mengenai status sosial ekonomi subjek lebih akurat.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Kerangka Penelitian**

Penelitian tentang regulasi emosi pada kepala rumah tangga perempuan ini termasuk dalam jenis penelitian kualitatif. Moleong (2014) mendefinisikan penelitian kualitatif merupakan penelitian yang digunakan untuk memahami fenomena pada subjek penelitian tentang apa yang dialaminya, meliputi perilaku, tindakan, persepsi, dan lainnya. Penelitian kualitatif sendiri merupakan salah satu jenis pendekatan penelitian dalam ilmu-ilmu sosial yang menggunakan paradigma alamiah berdasarkan teori fenomenologi misalnya adanya penelitian dari sudut pandang holistik (Abdussamad, 2021).

Peneliti menggunakan pendekatan ini berdasarkan pemikiran bahwa dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui mengenai fenomena dalam keadaan yang alamiah, dan bukan terkontrol, ataupun eksperimental. Di sisi lain, peneliti memerlukan adanya terjun lapangan bersama dengan objek penelitian, oleh karena itu penggunaan jenis penelitian kualitatif ini dirasa lebih tepat. Hal ini sesuai dengan definisi pendekatan kualitatif menurut Moleong (2005) bahwa pendekatan kualitatif sebagai pendekatan yang mengumpulkan data berupa pengamatan langsung pada individu sekaligus berhubungan langsung dengan individu terkait.

Peneliti menggunakan metode studi kasus (*case study*). Studi kasus merupakan metode yang melibatkan peneliti dalam penyelidikan secara mendalam dan pemeriksaan secara menyeluruh pada perilaku seseorang (Bungin, 2003). Secara umum, studi kasus adalah strategi yang sesuai apabila suatu penelitian berkenaan dengan pertanyaan *how* atau *why*, serta peneliti mempunyai peluang yang sedikit untuk mengontrol fenomena yang akan diteliti (Yin, 2014). Hal ini sesuai dengan tujuan peneliti untuk melakukan eksplorasi secara mendalam pada proses regulasi emosi terhadap perempuan kepala rumah tangga. Penelitian ini merupakan suatu studi kasus

dari perempuan yang menjadi kepala rumah tangga yang kemungkinan menerapkan regulasi emosi dalam kehidupannya.

## **B. Subjek Penelitian**

Sampel dalam penelitian kualitatif disebut sumber data pada keadaan sosial tertentu yang kemudian menjadi subjek penelitian meliputi benda, hal, maupun orang yang berkaitan dengan data yang dibutuhkan mengenai objek penelitian (Abdussamad, 2021).

Subjek penelitian ini berjumlah 3 (tiga) orang dengan menggunakan teknik pengumpulan data *purposive sampling* dan *snowball sampling*. Teknik ini menetapkan subjek bukan atas dasar strata, random, ataupun berdasarkan daerah tetapi dengan dasar adanya tujuan tertentu (Arikunto, 1998). Peneliti menetapkan dua informan yang terdiri dari informan utama dan informan tambahan, dengan kriteria sebagai berikut:

### 1. Informan utama

Yang termasuk pada informan utama adalah subjek utama dalam penelitian ini. Untuk menentukan subjek yang tepat dalam penelitian sehingga dapat memberikan data yang dibutuhkan, maka peneliti menentukan beberapa kriteria pada subjek. Kriteria tersebut adalah:

- a. Subjek adalah seorang Kepala Rumah Tangga yang bekerja; atau
- b. Subjek adalah perempuan lajang yang bekerja dan memiliki tanggungan keluarga; atau
- c. Subjek adalah janda yang bekerja dan memiliki tanggungan anak; atau
- d. Subjek adalah perempuan yang masih bersuami tetapi menggantikan peran suami karena tidak diberi nafkah; atau
- e. Subjek berasal dari status sosial ekonomi menengah dan bawah; atau
- f. Subjek adalah orang yang mampu menjadi informan penelitian; atau

## 2. Informan tambahan

Peneliti juga menetapkan informan kunci dalam penelitian ini, yaitu Pusat Studi Gender dan Anak (PSGA) UIN Malang, dan Ketua Yayasan Pemberdayaan Perempuan Kepala Keluarga (PEKKA) Kota Malang. Informan kunci membantu peneliti untuk memahami fenomena penelitian, juga menambah wawasan untuk memahami konteks sosial, budaya ataupun organisasi setempat.

Peneliti juga menetapkan informan pendukung (*significant other*) sebagai sumber verifikasi data hasil temuan pada informan utama, serta meningkatkan validitas data penelitian. Dalam Rakhmat (1999) menjelaskan bahwa *significant other* adalah orang yang memberi pengaruh terhadap perilaku, pikiran, serta emosional individu. Peneliti menetapkan anggota keluarga dari subjek sebagai *significant other* penelitian.

Untuk menghasilkan penelitian yang maksimal melalui kriteria di atas, peneliti berharap mampu mendapatkan informasi secara keseluruhan mengenai regulasi emosi mencakup deskripsi proses regulasi emosi, dan faktor yang mempengaruhinya pada kepala rumah tangga perempuan.

## C. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian ini dilakukan di beberapa wilayah Kota Malang, meliputi beberapa kecamatan yang terpilih. Serta data tambahan yang diambil dari dinas sosial Kota Malang, serta data organisasi PEKKA setempat. Demi kemudahan dalam proses penelitian, maka sebelum bertemu peneliti mengadakan janji terlebih dahulu, dengan tujuan kemudahan serta kenyamanan baik dari peneliti maupun subjek.

## D. Sumber Data

Menurut Sugiyono (2013) ciri utama dari penelitian kualitatif adalah dilakukannya penelitian dengan keadaan alamiah, dan bersumber pada data, serta peneliti sendiri menjadi instrument penelitian, menyajikan data dengan bentuk kata atau gambaran, serta tidak menitikberatkan pada angka, serta

mengutamakan proses penelitian, analisis data dilakukan secara induktif, mendalami makna dari data yang teliti.

Data dapat berbentuk catatan di kertas, buku, juga catatan yang disimpan menjadi file dalam basis data. Data merupakan bahan informasi mengenai objek penelitian (Bungin, 2001). Yang menjadi sumber data dalam penelitian kualitatif adalah data yang diperoleh dari subjek yang diteliti.

Dalam penelitian ini, peneliti memiliki dua sumber data yaitu:

1. Sumber data primer

Data primer adalah data yang berasal dari pihak pertama langsung dimana data itu didapatkan. Pada penelitian ini data primer yang digunakan adalah melalui wawancara dan observasi langsung dengan subjek penelitian sebagai partisipan penelitian. Subjek dalam penelitian ini adalah perempuan yang termasuk dalam kriteria kepala rumah tangga berdasarkan organisasi PEKKA.

2. Sumber data sekunder

Sumber data sekunder merupakan data yang didapatkan tidak langsung pada sumber akan tetapi didapat dari pihak kedua. Sumber ini dapat menunjang data primer yang didapat. Data sekunder didapatkan melalui dokumentasi yaitu foto, juga catatan, dan yang lainnya. Sumber data sekunder didapatkan melalui organisasi non pemerintah yakni Yayasan PEKKA (Pemberdayaan Perempuan Kepala Keluarga), serta data kependudukan dari Dinas Sosial Kota Malang. dan melalui Organisasi PSGA (Pusat Studi Gender dan Anak) Universitas Islam Negeri Malang.

## **B. Teknik Pengumpulan Data**

Dalam penelitian, mendapatkan data menjadi hal yang utama. Dengan itu diperlukan teknik pengumpulan data guna mendapatkan data yang sesuai dalam penelitian. Penelitian ini akan menggunakan teknik wawancara semi-terstruktur. Dengan sifat yang lebih informal dibanding dengan teknik terarah, wawancara ini mengacu pedoman tertentu dan tidak terlalu ketat.

Dengan metode ini urutan pertanyaan ataupun kata akan menyesuaikan setiap responden. Wawancara yang dilakukan bersifat mendalam atau *in-depth interview*.

Menurut Sugiyono (2013) wawancara merupakan metode berdasarkan pada laporan mengenai *self-report* atau diri sendiri, setidaknya pada keyakinan diri juga pengetahuan diri sendiri. Metode wawancara merupakan proses memperoleh penjelasan sesuai dengan tujuan penelitian melalui tanya jawab antara peneliti (pewawancara) dengan subjek (responden).

Wawancara dilakukan secara tatap muka dan dilakukan guna mengungkap beberapa hal, antara lain:

- a. Kegiatan subjek saat menjalankan tugas domestik serta pekerjaan publik
- b. Proses pengelolaan emosi negatif dalam kehidupan sehari-hari
- c. Faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi subjek dalam meregulasi emosi
- d. Faktor pendukung dan penghambat dalam regulasi emosi subjek

### **C. Teknik Analisis Data**

Menurut Miles et al., (2014) dalam analisis data kualitatif dapat dilakukan dengan tiga kegiatan, yaitu *data condensation*, *data display*, *conclusion drawing/verification*. Peneliti akan menggunakan tiga proses tersebut yang dilakukan saat menentukan rancangan penelitian, saat pengumpulan data sementara dan analisis awal data, serta setelah proses pengumpulan data akhir.

#### **1. Kondensasi data**

Analisis dalam kondensasi data dilakukan dengan bentuk menajamkan, menyortir, memfokuskan, membuang, dan megorganisasikan data sedemikian rupa sehingga dapat diambil kesimpulan akhir. Dengan mengacu pada proses pemilihan,

pemfokusan, penyederhanaan, abstrak, dan/atau transformasi data yang didapat dalam kumpulan teks secara sistematis pada transkrip wawancara, dokumen, catatan lapangan, serta bahan empiris lainnya.

Pada penelitian yang berorientasi kualitatif kondensasi data berlangsung terus menerus. Sebelum data benar-benar terkumpul kondensasi data menjadi antisipasi, ketika pengambilan keputusan menggunakan kerangka kerja mana, tentang kasus apa, pertanyaan penelitian apa, dan pendekatan apa yang dipilih. Ketika proses pengumpulan data berlangsung dilakukan pemadatan data dengan menulis ringkasan, pengodean, mengembangkan tema, menghasilkan kategori, dan menulis catatan analitis. Proses transformasi data terus berlanjut setelah penelitian lapangan, hingga laporan akhir selesai.

## 2. Penyajian data

Data yang telah terkompresi melalui kondensasi data, selanjutnya dideskripsikan dalam bentuk teks naratif guna menggambarkan masalah penelitian. Sehingga memungkinkan dilakukan penarikan simpulan dan pengambilan tindakan. Sekumpulan informasi yang terorganisir menggunakan gaya tertulis yang logis disebut juga penyajian data. Data disajikan dengan menggunakan uraian singkat dan bagan untuk memudahkan memahami apa yang terjadi, merencanakan langkah selanjutnya berdasarkan pemahaman.

## 3. Pengambilan kesimpulan

Simpulan berisi intisari dari temuan penelitian yang menggambarkan pendapat berdasarkan hasil uraian sebelumnya atau memperoleh keputusan dari pemikiran induktif atau deduktif. Dalam penelitian kualitatif simpulan dapat menjawab rumusan masalah yang ada diawal, mungkin juga tidak, karena rumusan masalah dapat berkembang setelah penelitian lapangan dilakukan.

Pengambilan keputusan ini melibatkan peneliti dalam interpretasi dan penetapan makna pada data yang tersaji. Proses transformasi dapat

dilakukan ketika data telah dirangkum, dikelompokkan, diseleksi, dan saling dihubungkan.

#### **D. Keabsahan Penelitian**

Peneliti akan melakukan pengecekan validitas pada informasi yang telah dikumpulkan. Validitas penelitian mengarah pada kualitas data yang didapatkan serta ketepatan dari metode yang digunakan dalam penelitian (Emzir, 2010). Menurut Lincoln dan Guba (dalam Trochim, 2008) terdapat beberapa kriteria yang dapat digunakan sebagai teknik pemeriksaan, yaitu kepercayaan (*credibility*), keteralihan (*transferability*), kebergantungan (*dependability*), dan kepastian (*confirmability*).

Dengan instrumen penelitian adalah peneliti sendiri, memungkinkan adanya bias (*going native*) dalam penelitian. Dengan begitu adanya uji kredibilitas data sangat dibutuhkan. Penelitian ini menggunakan teknik triangulasi data untuk melakukan uji keabsahan data. Moleong (2014) menyatakan cara terbaik untuk mereduksi perbedaan pada konstruksi dalam pandangan suatu studi selama pengumpulan data mengenai bermacam kejadian serta pandangan adalah dengan triangulasi. Sugiyono (2016) mengatakan triangulasi data dilakukan sebagai pengecekan data melalui berbagai sumber dengan beragam cara serta waktu. Moleong juga membagi pendekatan triangulasi menjadi tiga kategori, berdasarkan sumber, metode, dan teori.

Penelitian ini menggubakan triangulasi sumber untuk penyelidikan data. Triangulasi sumber merupakan pengujian kredibilitas data dengan cara mengecek data yang telah didapat melewati beberapa sumber. Dengan kata lain triangulasi sumber dilakukan dengan mempelajari informasi yang tidak diungkapkan oleh informan utama. Sehingga peneliti menyelidiki informan utama dengan lebih rumit. Seperti membandingkan data yang didapatkan melalui informan utama dengan sumber yang berbeda.

## **BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **A. Setting Penelitian**

#### **1. Proses Awal Penelitian**

Berawal dari peneliti mengikuti suatu komunitas relawan pada bidang sosial kemasyarakatan, peneliti melihat realita lapangan bahwa banyak perempuan yang mampu menghidupi keluarganya seorang diri. Hal ini diperkuat dengan laporan tentang kisah kehidupan wanita yang merupakan pencari nafkah utama dalam keluarganya atau menyumbangkan penghasilan tambahan yang cukup besar. Dalam laporan mengenai para perempuan kepala rumah tangga dengan berbagai latar belakang, juga karakteristik masing-masing, peneliti tertarik untuk mendalami kisah para perempuan kepala rumah tangga khususnya di Kota Malang. Kepala rumah tangga perempuan memiliki berbagai tugas baik tugas domestik, maupun tugas publik. Dengan adanya peran ganda ini para perempuan dituntut lebih dalam mengurus kebutuhan keluarga, baik secara fisik maupun batin. Dengan ini kepala rumah tangga perempuan memiliki tekanan yang mampu mengarah pada stress ataupun kelelahan. Sehingga regulasi emosi sangat dibutuhkan untuk menjalani kehidupan sehari-hari, sebagai langkah untuk menunjang kualitas hidup keluarga.

Penelitian ini memuat hasil penulisan berupa gambaran utama tentang proses regulasi emosi pada kepala rumah tangga perempuan dengan ekonomi menengah kebawah di Kota Malang, juga gambaran mengenai masing-masing subjek dengan berbagai karakteristik juga latar belakang subjek, faktor yang berperan mendukung regulasi emosi, serta faktor-faktor penghambat regulasi emosi kepala rumah tangga perempuan. Partisipan dalam penelitian ini adalah perempuan yang bertanggungjawab seorang diri menghidupi keluarganya dengan keadaan ekonomi menengah kebawah di Kota Malang dengan melakukan wawancara mendalam pada setiap partisipan penelitian.

## 2. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian ini berada di beberapa kecamatan Kota Malang. Beberapa kecamatan ini berdasarkan tempat tinggal partisipan. Partisipan pertama merupakan rekomendasi Yayasan Perempuan Kepala Keluarga (PEKKA) Kota Malang, yang bertempat tinggal di Kecamatan Lowokwaru. Partisipan kedua merupakan rekan peneliti, yang bertempat tinggal di Kecamatan Sukun. Partisipan ketiga merupakan tetangga dari rekan peneliti yang bertempat tinggal di Kecamatan Kedungkandang.

## 3. Gambaran Diri Subjek

Subjek dalam penelitian ini berjumlah tiga orang perempuan yang semuanya bekerja. Subjek dalam penelitian ini bertugas sebagai pencari nafkah utama keluarga sekaligus mengurus rumah tangga, bermacam usia dan pekerjaan serta pengalaman hidup yang berbeda memberikan variasi data dalam penelitian. Subjek ini juga tersebar dari berbagai wilayah, sehingga memuat keragaman data yang didapat peneliti.

### a. Identitas Subjek 1

Nama : AA

Jenis kelamin : Perempuan

Usia : 24 th

Pekerjaan : Mahasiswi / Pelatih Club

Subjek merupakan anak pertama dari 4 bersaudara. Saat ini tinggal hanya bersama dengan ibu, karena orang tua yang bercerai. Dengan keadaan ibu yang tidak memiliki pekerjaan tetap menjadikan AA sebagai tulang punggung keluarga. Karena dalam keluarganya tidak ada yang mampu menafkahi secara keseluruhan kecuali AA. Sehingga AA menjadi pencari nafkah utama dalam keluarganya. Ia juga bertanggung jawab untuk keputusan penting pada banyak hal termasuk urusan sekolah adik-adiknya, keputusan

untuk pengeluaran kebutuhan, juga keputusan untuk pembagian waktu dengan ayahnya, dan sebagainya. Untuk kehidupan sehari-hari keluarga serta biaya kebutuhan pendidikan saudaranya AA lah yang mencukupi. Saat ini AA mendapat pekerjaan tetap untuk melatih *club* bela diri di beberapa sekolah. Serta memiliki pekerjaan sampingan yaitu berjualan makanan ringan.

**b. Identitas Subjek 2**

Nama : AK  
Jenis kelamin : Perempuan  
Usia : 39 th  
Pekerjaan : Penjahit

Subjek merupakan seorang ibu rumah tangga yang sekaligus bekerja di rumah sebagai seorang penjahit. Saat ini AK tinggal dirumah bersama dengan ayah AK, satu anak kandung, beserta suami AK. Keadaan pernikahan AK sebelumnya adalah cerai hidup, hingga menjanda selama 8 tahun yang kemudian menikah kembali. Subjek memilih tetap bekerja karena nafkah dari suami tidak dapat memenuhi kebutuhan rumah tangga hingga pendidikan anak. Sehingga pekerjaan dilakukan dirumah bersamaan dengan mengurus keluarga sehari-hari.

**c. Identitas Subjek 3**

Nama : SR  
Jenis kelamin : Perempuan  
Usia : 53 th  
Pekerjaan : Pedagang Sayur

Subjek adalah ibu rumah tangga yang bekerja sebagai buruh pabrik rokok dekat tempat tinggalnya, semua berubah ketika suami SR yang saat itu juga bekerja sebagai borongan kuli bangunan mengidap stroke, yang kemudian mempengaruhi kemampuan

bekerja sang suami dan memutuskan berhenti bekerja. SR memutuskan untuk kembali bekerja untuk menyambung kehidupan keluarga SR memilih untuk berdagang, ia menjajakan sayur segar setiap harinya di lapak dekat dengan gang tempat tinggalnya. Satu bulan belakangan ini SR ditemani oleh anak bungsu perempuannya serta seorang cucu di rumah. Sebelumnya selama 4 tahun SR hidup sendirian dan hanya beberapa kali dikunjungi oleh anak-anak serta suaminya.

## B. Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini didapatkan melalui data yang sudah diproses penyandian selanjutnya dilakukan penafsiran dan penggalian yang kemudian disajikan dalam bentuk laporan narasi realistik. Dalam penjabaran hasil penyandian atau kode akan tertulis di dalam kurung pada lembar lampiran dengan penjelasan sebagai berikut:

**Tabel 4. 1 Temuan Faktor Pendukung dan Penghambat**

W1.S1.1	Wawancara pertama subjek 1 baris 1
W1.S2.2	Wawancara pertama subjek 2 baris 2
W2.S2.3	Wawancara kedua subjek 2 baris 3
W.IN.S1.1	Wawancara informan subjek 1 baris 1
W.IN.S2.3	Wawancara informan subjek 2 baris 3
W.AH.1	Wawancara informan ahli baris 1

### 1. SUBJEK AA

- a. Proses Regulasi Emosi Kepala Rumah Tangga Perempuan

#### 1) *Situation Selection*

Pemilihan situasi ini meliputi keputusan individu untuk menghindari atau mendekati situasi yang penuh tekanan atau menjadi pemicu emosi negatif, untuk mendapatkan situasi yang diharapkan. Dengan keadaan orang tua yang sudah bercerai menjadikan AA sebagai anak pertama yang lebih banyak mengurus keluarga terutama dalam pemenuhan finansial keluarga dibanding

dengan saudara yang lain. Keadaan ini pula yang mendorong AA untuk terus bersikap tangguh dan dapat diandalkan oleh keluarga. Dengan keadaan ini AA memilih beberapa situasi yang mendukung proses regulasinya.

AA memilih menghindari situasi yang penuh tekanan, ia memilih untuk menghiraukan perasaan negatif karena menurutnya ketika ia semakin yakin dengan perasaan negatif yang dimiliki semakin memperburuk keadaannya (W2.S1.58). Hal ini dilakukan dengan berusaha untuk melupakan suatu masalah. Karena menurut AA ia adalah pribadi yang merasa ‘gak enakan’, mudah tersinggung serta seringkali *overthinking*, dengan begitu menurut AA membantunya meminimalisir perasaannya agar tidak berlarut dalam masalah (W3.S1.11).

Tak jarang AA juga memilih untuk menghindari orang-orang yang berkonflik dengannya, sebagai bentuk *self-defense* terhadap situasi pemicu emosi negatif. Dengan begitu ia lebih leluasa dalam beraktifitas tanpa memikirkan oranglain (W2.S1.40). AA juga memilih situasi dengan menghindari rumah, menurut AA ia takut membebani keluarga jika ia kembali kerumah dengan perasaan negatif (W2.S1.19). Karena hal ini juga AA mengungkapkan bahwa ketika ada masalah dari pekerjaan atau kuliah, ia memilih untuk menyelesaikan masalah secara langsung (W2.S1.30). AA menghadapi situasi penuh tekanan dalam pekerjaan untuk mengurangi rasa cemas yang dirasakan. Hal diatas sesuai dengan hasil wawancara dengan AA sebagai berikut:

*“...misalkan dia gak paham-paham dengan sendirinya, next aku yang menjauh gitu jadi aku menjaga diriku gitu.”*  
(W2.S1.40)

*“Karena aku gak pengen orang rumah itu tau apa masalah aku, jadi lebih milih nenangin diri dulu di jalan keluar-keluar dulu.”* (W2.S1.19)

*“Iya tapi gak mau lama-lama lah, mungkin ya segera kita selesaikan. Yang pasti itu kalo aku ada masalah sama orang itu aku kasih jarak sama dia.” (W2.S1.30)*

## **2) Situation Modification**

Proses ini meliputi usaha atau cara yang digunakan untuk memodifikasi situasi eksternal yang tidak diinginkan yaitu, situasi yang menimbulkan kecemasan atau situasi penuh tekanan. Hal ini dapat dilakukan dengan memilih menyelesaikan konflik, menghindari konflik atau situasi tertentu yang menjadi pemicu emosi negatif. AA dengan pribadi yang merasa ‘gak enakan’, mudah tersinggung serta seringkali *overthinking*, AA memilih untuk segera menyelesaikan masalah. Hal ini membantu AA untuk lebih fokus pada pekerjaan dan tugas lainnya, serta mengurangi perasaan negatif yang dimiliki.

Dalam hasil wawancara AA mengatakan bahwa ada beberapa upaya yang dilakukan untuk menyelesaikan konflik yang dihadapi. AA memilih untuk berdiskusi, usaha ini dilakukan pada lingkungan keluarga juga pertemanan (W1.S1.16, W2.S1.54). Selama konflik terjadi AA memilih untuk bersikap tenang dan melakukan negosiasi untuk menyelesaikan konflik (W2.S1.74). Modifikasi situasi juga dilakukan AA dengan memilih memberikan ruang untuk teman dan dirinya sendiri (W2.S1.29). Menurut AA dengan adanya jarak membantunya untuk menemukan solusi dengan baik. Keputusan untuk memberikan waktu masing-masing ini juga membantu AA untuk lebih tenang dan memupuk percaya diri dari dalam seperti yang dikatakan AA sebagai berikut:

*“aku tipikal orang yang kalo ada orang yang bermasalah sama kita aku ngasih jarak. Aku lebih banyak diem dulu deh kasih jarak dulu aku ngasih ruang buat aku sendiri biar kita sama-sama lebih bijak buat selesaiin masalah itu. aku lebih milih tenangin diri ku sendiri “kalo aku tenang aku bisa*

*selesaaiin ini” biar aku tenang, kalo aku marah aku gak bisa selesaiin ini. Terus, jatuhnya setelah aku tenang duduk, tenang dengan diriku, intinya aku tenang dulu gak langsung meluapkannya. Jadi misalkan aku diposisi itu gimana cara nyelesaiinnya... aku harus yakin dulu sih sama diriku, dan coba itu. Kalo aku gak percaya sama diriku ya malah sulit.” (W2.S1.29, W2.S1.54, W2.S1.57).*

*“...kelihatan ya kalo dari mimik wajah misalkan aku marah atau sedih dan aku gak mau orang lain tau tentang aku, jadi aku lari ke tempat itu dulu mungkin toilet atau musholla...” (W2.S1.74)*

*“aku tipikal orang yang kalo ada orang yang bermasalah sama kita aku ngasih jarak. Aku lebih banyak diem dulu deh kasih jarak dulu aku ngasih ruang buat aku sendiri biar kita sama-sama lebih bijak buat selesaiin masalah itu” (W2.S1.29).*

### **3) Attentional Deployment**

Dalam proses pengalihan perhatian ini meliputi kemampuan individu untuk memecah fokus perhatian terhadap hal lain selama terjadinya konflik atau mengalihkan perhatian secara kognitif pada saat situasi penuh tekanan. Dalam beberapa kesempatan AA memecah fokus perhatian pada aspek lain saat dihadapkan situasi penuh tekanan. AA mencari kegiatan positif untuk memecah perhatian ketika ada masalah. AA mengatakan ketika merasa keimanan yang melemah bersamaan dengan adanya masalah yang dihadapi ia memilih untuk mengikuti kegiatan spiritual seperti hadir dalam kegiatan kajian. Menurutnya dengan mengikuti kajian dan menyibukkan diri dengan kegiatan fisik lainnya dapat mengurangi luapan emosi negatif yang dirasakan (W2.S1.15, W2.S1.16, W2.S1.62). Narasi ini sesuai dengan yang dikatakan oleh AA dalam wawancara sebagai berikut:

*“Ya kalo aku lebih memilih buat menyibukkan diri ke hal-hal positif, mungkin aku kadang misalkan aku lagi lemah banget dan lemes ya aku pergi ke kajian buat ngecharger iman aku. Dan aku lagi ngerasa pengen nyerah dari dunia nah itu satu-satunya cara, kalo aku lebih milih untuk mencari sih mbak.” (W2.S1.15)*

*“...Cara meluapkannya adalah dengan ikut latihan, jadi kan kalo disana aku mukul pecing disana aku bisa nendang-nendang melampiaskan, jadi fisik kan udah lemah kan jadi aku gak bisa mikir macem-macem” (W2.S1.16).*

Peran sebagai tulang punggung keluarga juga mempengaruhi AA untuk mengalihkan perhatian untuk lebih fokus pada keluarga. Menurutnya dengan ini ia mampu untuk mengalihkan perasaan negatif yang dirasakan dan membantu mengurangi rasa cemas (W2.S1.48). Ketika merasa lelah dengan rutinitas yang dijalani AA mengingat kembali tujuan yang ingin dicapai untuk keluarga dan diri sendiri, dengan ini membantu AA untuk bangkit dan semangat kembali (W2.S1.65). Peran ini juga mempengaruhi cara pandang AA untuk menahan diri dari dampak perasaan negatif.

#### **4) *Cognitive Change***

Pada proses ini meliputi kemampuan individu untuk menahan diri secara kognitif. Hal ini dilakukan dengan cara berpikir ulang, mengevaluasi kembali situasi, dapat juga dengan interpretasi peristiwa menjadi lebih positif, dengan mempertimbangkan manfaat dari situasi tertentu. Dengan menjalani beberapa peran sekaligus, AA juga dihadapkan dengan konflik dalam setiap perannya. Namun AA meinterpretasikan situasi ini menjadi lebih positif, pada hasil wawancara didapati bahwa AA berpikir tentang manfaat yang dapat diambil dari situasi yang tidak diinginkan. Ia melihat peristiwa sebagai kesempatan untuk belajar, dan menjadikan peristiwa tersebut sebagai

pengalaman hidup (W3.S1.16, W2.S1.35, W3.S1.27). AA yang secara tidak langsung berperan sebagai tulang punggung keluarga dan mengurus banyak hal sendiri, mampu melihat hal baik dibalik situasi tersebut. AA mengaku justru senang dengan keadaannya karena ia merasa lebih mandiri dibanding dengan teman yang lain (W3.S1.27). Ketika dihadapkan konflik AA menahan diri secara kognitif dengan mengingat hidup hanya sekali. Dengan mengingat hal ini menurut AA ia akan mampu mengusahakan yang terbaik dalam setiap kesempatan agar tidak menyesalinya (W2.S1.55). Sesuai yang dikatakan AA dalam wawancara sebagai berikut:

*“Jadi yaudah lah jalanin aja walaupun salah ya yaudah mau gimana lagi. Buat pembelajaran kita aja.” “kalo aku sendiri seneng banget, bisa semandiri ini sebelum masanya gitu. Pastinya pengalaman ini berharga banget buat aku kemudian hari.” “iya aku lebih milih muhasabah daripada nunjuk orang lain, aku lebih banyak bercermin. Dan mikirnya bisa jadi pembelajaran kedepannya...” (W3.S1.16, W2.S1.35, W3.S1.27).*

*“kalo aku sendiri seneng banget, bisa semandiri ini sebelum masanya gitu. Pastinya pengalaman ini berharga banget buat aku kemudian hari.” (W3.S1.27).*

Dalam hasil wawancara juga didapati bahwa dalam beberapa kesempatan AA membandingkan dengan keadaan orang lain yang susah, baik secara ekonomi maupun keadaan keluarga. Menurutnya dengan melihat kebawah membantunya untuk lebih bersyukur dan kembali semangat menjalani hidup (W2.S1.62, W3.S1.5). Dengan kata lain dengan adanya perbandingan sosial kebawah ini membantu AA untuk berpikir ulang atas situasi yang dihadapinya bahwa masih banyak hal yang lebih baik. Serta penerimaan keadaan. Penerimaan keadaan ini juga ditunjukkan AA dengan berlapang dada ketika berkonflik dengan orang lain,

ia memilih untuk memaafkan dan menerima perlakuan orang lain, karena menurutnya memaafkan akan membantunya memahami situasi serta menyelesaikan masalah (W2.S1.33).

### **5) *Response Modulation***

Proses modulasi respon ini meliputi usaha untuk melakukan perubahan respon emosi. Hal ini akan mempengaruhi respon fisiologis, pengalaman emosi, dan bagaimana individu menanggapi perilaku secara langsung. Dalam proses ini akan didukung melalui pengungkapan emosi atau penekanan ekspresif seseorang. Berdasarkan hasil wawancara didapatkan bahwa AA tidak senang membagikan perasaannya baik orangtua ataupun temannya, namun semakin dewasa AA berusaha untuk mengungkapkan perasaan ataupun bercerita pada ibunya juga teman terdekat (W3.S1.7). Akan tetapi dengan keadaan yang sudah berubah antara AA dengan temannya, karena kesibukan masing-masing AA memilih menekan perasaan negatif yang dimiliki. Begitu juga hubungan dengan ibunya, dengan peran yang berubah menjadi pencari nafkah dalam keluarga, maka lebih banyak kesulitan yang dihadapi oleh AA. Dengan alasan ini AA tidak bercerita pada ibunya karena AA merasa kasihan pada ibunya jika ia berbagi perasaan negatif yang dirasakan.

Saat ini menurut AA bercerita pada oranglain dapat membebani orang tersebut, sehingga seringkali memilih menekan perasaannya dengan menyimpan perasaan negatif (W2.S1.16, W2.S1.22, W2.S1.60). Dengan keadaan yang memaksa AA lebih mandiri dalam membuat keputusan, membuatnya memilih bentuk lain dalam perubahan respon yaitu dengan bercerita pada orang yang lebih tua darinya. Karena menurutnya apa yang dilaluinya saat ini berbeda dengan apa yang dilalui dengan teman seusianya. AA mengatakan ia memilih bercerita dengan orang yang lebih tua, menurutnya mereka lebih memahami situasinya saat ini

(W2.S1.26, W2.S1.27). Hal ini sesuai dengan hasil wawancara sebagai berikut:

*“aku mikir beban hidupku udah banyak kalo aku nangis semakin aku ngerasa sakit, jadi ahh nggak dulu deh. Jadi ya menerima aja, yaudah besok ada masalah baru kok, dan aku harus laluin aja haha hihi walupun sebeernya juga huahh capek”*(W2.S1.60)

*“Iya aku milih memendam perasaan aku mbak. Karena aku kalo cerita lebih milih orang yang lebih dewasa dari aku ya, soalnya kalo lebih muda dari aku kayaknya aku takut, dia gak paham gitu karena gak sefrekuensi. Jadi aku milih-milih orang sih...” “...jadi mending ke orang yang lebih tua, kadang aku juga cerita ke dosen, kalo pas momennya ada”*

b. Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi

1) Faktor Pendukung

Terdapat faktor pendukung yang juga berpengaruh dalam proses regulasi emosi ini. Faktor ini terbagi menjadi dua yaitu, internal dan eksternal.

a) Internal

Dengan adanya perubahan peran dalam keluarga, AA berusaha untuk memberikan contoh yang baik dan menjadi *role model* dalam keluarga. Perasaan tidak ingin menyesal kemudian hari juga dirasakan oleh AA, menurutnya hal ini ada karena ia bertanggung jawab atas seluruh anggota keluarganya, sehingga memotivasi AA berusaha keras untuk memberikan yang terbaik (W2.S1.46, W2.S1.31). Dengan memiliki tujuan ini membantu AA untuk bertahan saat ia merasa bimbang (W2.S1.49). AA juga pribadi yang tangguh dalam keadaan sulit ia mampu mengembangkan pola pikir

adaptif dengan percaya bahwa ini semua dapat ia lalui (W2.S1.19).

*“Karena takutnya kalo aku langsung ngecut (tidak mencoba) hal itu, sedangkan itu kedepannya bakalan kita cari-cari. Mending dicoba hal itu sekarang... (W2.S1.46). Karena kalo diselesaikan hari itu juga ya mbak pasti lebih banyak emosi sih karena kan kita lagi gak stabil kita lagi kacau juga jadi kalo ngomong bisa menyakiti orang, aku berusaha gak ngecewain ibu dan yang lain (W2.S1.31). aku mempertanyakan aku nih goals-nya mau ngapain. Akhirnya aku mengenyampingkan perasaan-perasaan itu karena mikir nanti ibu gimana, nanti adek-adek gimana (W2.S1.49). aku menanamkan menjalani hari itu dengan gak papa pasti bisa kok menjalani hari itu... (W2.S1.19).”*

AA juga berusaha menyibukkan diri untuk mengalihkan perhatian dalam keadaan sulit, seperti mengikuti beberapa komunitas sosial sebagai penyemangat, AA juga sering mengisi kegiatan dengan kajian, menurutnya bukan hanya fisik yang bisa melemah tetapi juga iman, hal ini juga membantunya untuk lebih tenang dalam menghadapi situasi sulit (W2.S1.15). AA juga berusaha menumbuhkan rasa syukur atas keadaannya, AA juga melibatkan tuhan dalam setiap langkahnya. AA mengatakan bahwa ia bergantung segalanya pada tuhan, juga ketika tidak mampu berpikir jernih AA meminta pada tuhan (W3.S1.14).

*aku habis ngelatih anak-anak juara, kan aku jadi ikut bahagia. Akhirnya aku share ke temen-temen kadang juga ke orang tua, mereka juga ikut mengapresiasi hal itu, jadinya itu yang buat aku lebih semangat lagi (W2.S1.14). “Ya kalo aku lebih memilih buat menyibukkan diri ke hal-hal positif, mungkin aku kadang misalkan aku lagi lemah banget dan lemes eh tapi bukan capek fisik gitu tapi iman aku lagi lemah gitu ya aku pergi ke kajian buat ngecharger iman aku (W2.S1.15).*

b) Eksternal

Dalam beberapa kesempatan AA merasa perlu meminta pendapat dan bercerita pada teman dekat mengenai keputusan yang dibuat. Selama ini AA menerima dukungan serta pengertian yang cukup baik dari lingkungan sekitar tentang kondisinya. AA membagikan perasaan dan kesulitannya jika ia merasa itu tidak membebani orang lain (W2.S1.21). Namun AA jarang berbagi perasaannya pada keluarga, karena menurut AA ibunya memiliki beban tersendiri dan AA tidak ingin merepotkan dengan keadaannya. Meski jarang bercerita kepada ibunya tapi AA sering mendapat apresiasi atas pencapaiannya sekecil apapun (W2.S1.34), dengan ini AA merasa tidak kekurangan dukungan dari keluarga.

*“...pasti ada dan aku juga butuh orang tempat kita buat nge-floorin meskipun itu kayak sekedar bercanda atau cerita-cerita (W2.S1.21). Contohnya aku habis ngelatih anak-anak juara, kan aku jadi ikut bahagia. Akhirnya aku share ke temen-temen kadang juga ke orang tua, mereka juga ikut*

*mengapresiasi hal itu, jadinya itu yang buat aku lebih semangat lagi. (W2.S1.14).”*

## 2) Faktor Penghambat

Dalam meregulasi emosi ada faktor yang dapat menghambat dalam prosesnya. Terdapat dua faktor yang berpengaruh yaitu faktor internal dan eksternal.

### a) Internal

Sebagai tulang punggung keluarga menjadikan AA berusaha untuk mencukupi kebutuhan, dan selalu mengutamakan keluarga dalam berbagai hal. Keadaan ini berdampak pada waktu yang dihabiskan AA untuk bekerja dan mengurus keluarga. Sehingga AA kekurangan dalam menikmati waktu untuk diri sendiri (W1.S1.11). Berada pada keadaan yang berbeda dengan kondisi teman sebayanya, mendorong AA untuk membandingkan pencapaiannya dengan orang lain (W2.S1.49). Menurutnya dengan keadaan yang cukup sibuk membuatnya berbeda dengan teman sebayanya yang sudah menikah dan sebagainya. Secara kepribadian menurut AA ia adalah anak yang lebih suka memendam kesulitannya, karena sejak kecil ia cenderung pendiam dan tidak terbiasa bercerita atau berbagi tentang perasaannya (W3.S1.20, W3.S1.21). Dengan kata lain menurutnya ia adalah pribadi yang tertutup tentang kehidupannya. Hal yang sama yang dirasakan oleh AA adalah adanya *self-doubt* dalam dirinya, berupa perasaan tidak yakin dengan keputusan yang ia ambil (W3.S1.16). Menurut AA ia merasakan hal tersebut karena seringkali emosi negatif yang belum mampu ia kontrol dengan baik berpengaruh pada keputusan yang dibuat (W2.S1.8).

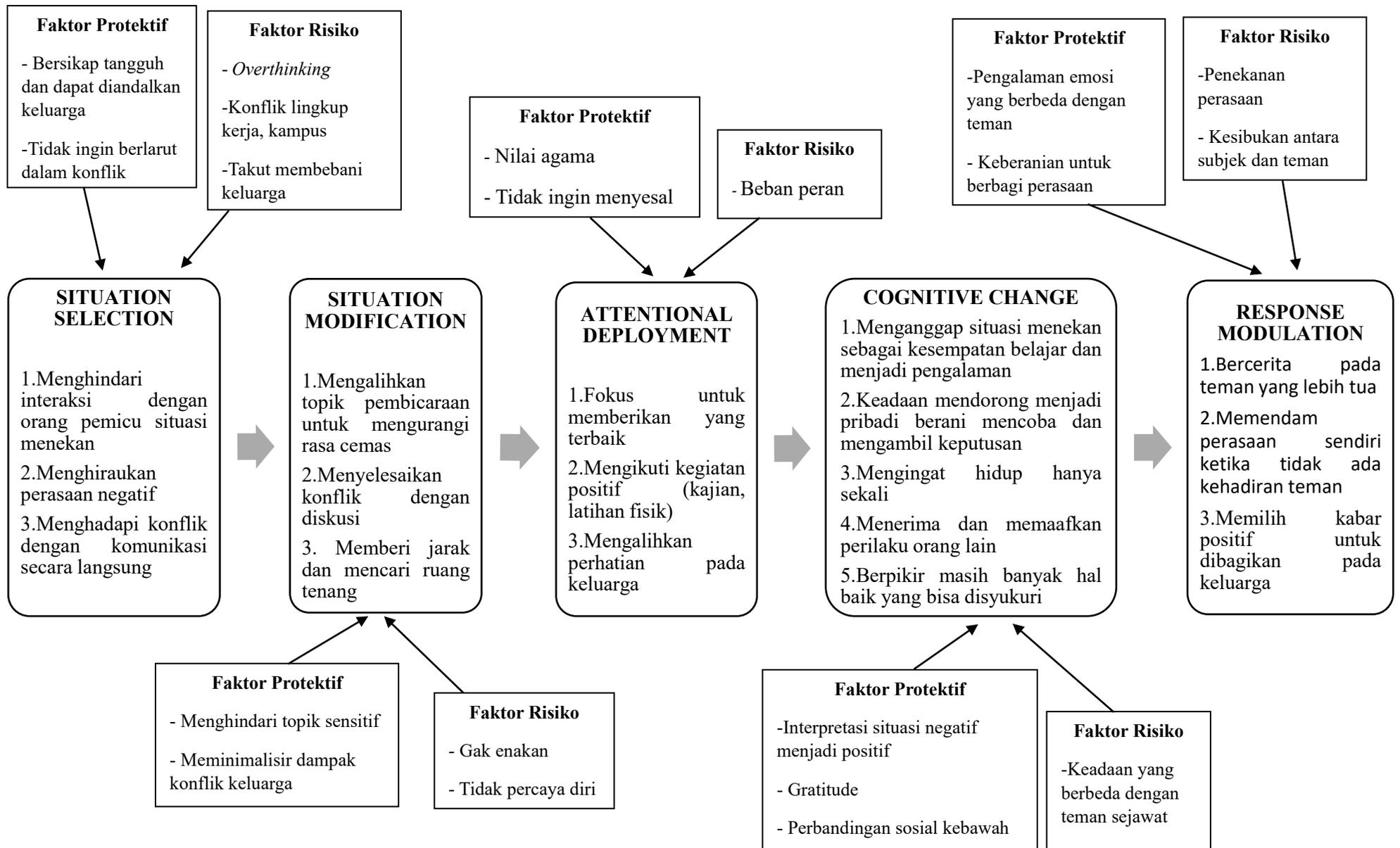
*“...juga di kampus jadi kepengen kumpul bareng temen-temen, kadang waktu buat itu juga susah. Ya disitu titik gak enak nya kayak pengen kumpul sama yang lain tapi aku gak bisa ikutan... (W1.S1.11)”*

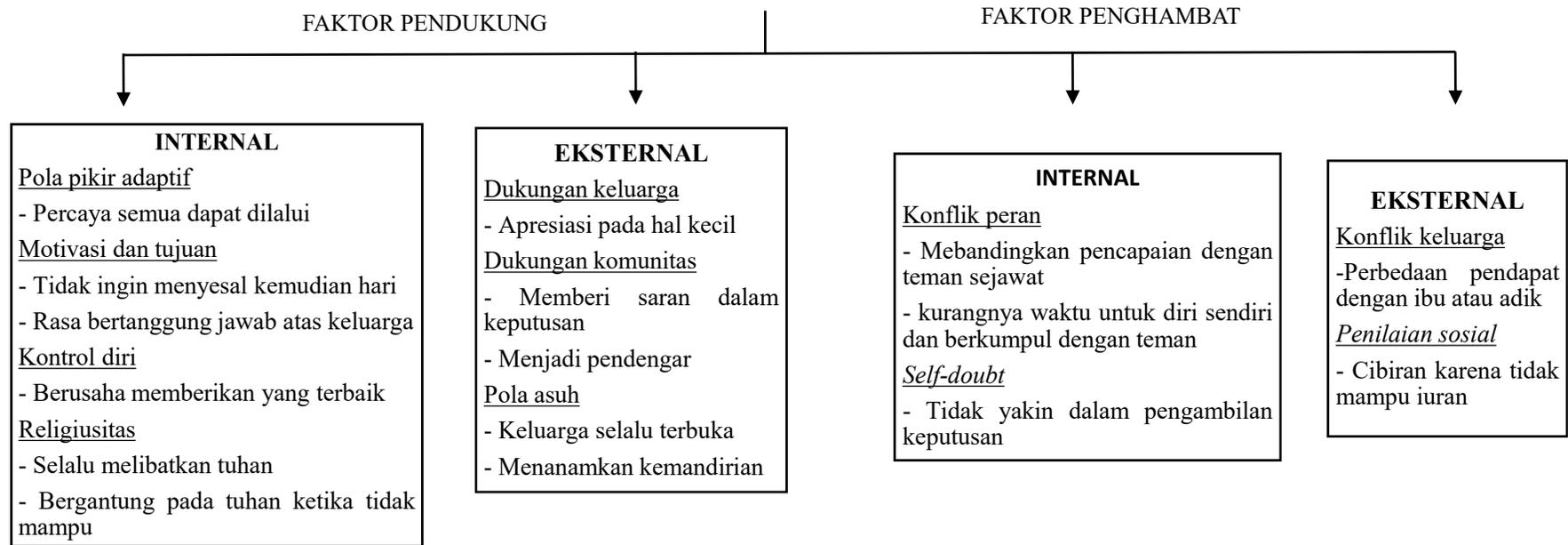
*“Jadi aku kayak semua tak manage sendiri, dan aku gak tau ya itu benar apa salah, aku sering ngerasa gak yakin gitu. Sebenarnya mungkin aku butuh arahan juga ya... (W3.S1.16). ...hal yang buat kita capek atau kesel itu muncul terus kitanya lagi dalam keadaan yang gak siap untuk menerima itu yaa. Akhirnya keluar ya rasa-rasa itu karena aku gak bisa mengontrol pas itu... (W2.S1.8)”*

b) Eksternal

AA hanya tinggal bersama adik dan ibunya, karena orang tua bercerai maka dari itu AA sebagai anak sulung terdorong untuk memenuhi tugas ayah. Keadaan ini juga terkadang menekan AA, karena ia harus mengatur waktu jika adiknya ingin bertemu dengan ayah, namun disisi lain ibu AA tidak menyukai hal itu dan timbul perasaan cemburu jika mereka mengunjungi ayah AA. Hal ini yang membuat AA kesulitan untuk membuat keputusan yang diterima adik, ibu, juga ayahnya, ditengah kesibukkannya bekerja dan berkuliah (W1.S1.21). Di lingkungan kampus AA juga menghadapi kesulitan jika ada iurn tak terduga yang harus dibayar. Karena kebutuhan yang banyak dan pemasukan hanya dari AA maka harus mencatat pemasukan dan pengeluaran. Jika tidak mampu untuk membayar terkadang AA juga mendapat cibiran dari temannya (W1.S1.19).

*“ibu sendiri dan ayah sendiri tinggalnya, ketika adek ku ini rindu sosok ayah gitukan, aku mengantar kesana kadang ada momen aku gak izin dulu gitu mungkin kita terlalu lama disana, nah akhirnya ada cemburu diibuku jadi aku bingung... (W1.S1.21). Kita iuran segini ya, deadline segini, sedangkan kita yang harus ngatur keuangan itu kan harus dirinci. Itukan udah diluar budget kita atur ya jatuhnya, kita berarti kita ini ada keperluan mendadak nih, nah saat itu aku uangnya lagi gak ada dan ada juga yang ngomong “halah segitu aja masak gak ada sih, mintalah ke orang tua”. Dari omongan-omongan ini yang buat aku marah kesal kok kayak gini ya, harusnya mereka gak sampek bilang seperti itulah (W1.S1.19).”*





**Gambar 4 1 Skema Hasil Temuan Subjek 1**

## 2. SUBJEK 2

### a. Proses Regulasi Emosi

#### 1) *Situation Selection*

Pemilihan situasi ini meliputi keputusan individu untuk menghindari atau mendekati situasi yang penuh tekanan atau menjadi pemicu emosi negatif untuk mendapatkan situasi yang diharapkan. Pada hasil wawancara AK mengatakan ia sudah terbiasa untuk bekerja, sejak remaja hingga menikah dan menjadi janda ia tetap menjalankan usahanya dari rumah. Tugas mengurus keluarga sekaligus bekerja dari rumah menjadi tantangan tersendiri bagi AK, menurutnya sulit untuk melakukan dua tugas yang berbeda sekaligus.

Menurut AK terdapat hal yang sering menjadi konflik dalam peran ganda ini yaitu, pembagian waktu yang tidak menentu pada salah satu peran. Tak jarang AK mengutamakan pekerjaan daripada keluarga. Karena menurutnya nafkah dari suami tidak mampu untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari, dan pemasukan dari menjahit yang mencukupi semua kebutuhan keluarga. Pada situasi ini AK memberikan tanggapan emosional berupa rasa kesal, bimbang, bersalah (W1.S2.18). Untuk merasa lebih baik AK memilih menghadapi situasi ini dengan mendiskusikan dengan suami, serta kerabat dekat (W1.S2.19).

AK pernah berada di situasi menjadi seorang janda, yang lekat dengan stigma negatif dari lingkungan. Hal ini juga terjadi pada cara pandang lingkungan sekitar AK. Ia mengatakan bahwa selama menjanda pandangan negatif juga pernah diterima. AK menghadapi hal itu dengan memilih untuk menghindari interaksi dengan orang bersangkutan juga lingkungan sekitarnya, AK mengatakan tidak senang berkumpul atau ngerumpi dengan tetangganya (W1.S2.14). AK mencari kegiatan selingan dari kerja, AK aktif dalam kegiatan warga seperti PKK, posyandu, dan lainnya. Menurut AK beberapa kegiatan ini juga dapat memicu terjadinya konflik seperti kesalahpahaman, perbedaan pendapat, dan lainnya. AK memilih untuk menghadapi situasi ini secara langsung, dengan menegur orang bersangkutan (W1.S2.34). Melalui cara ini membantu AK untuk segera menyelesaikan

konflik yang terjadi, dan mengurangi perasaan negatif yang dirasakan. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara AK sebagai berikut:

*“Saya juga kadang ngerasa kesal kalo ada kerjaan tapi rumah juga belum beres mbak, kadang bingung juga kalo mau gimana-gimana dulu, saya itu juga ngerasa kok gini ya kayak apa salah ya kalo kerja gini? Saya kasihan sama keluarga kalo belum keurus gitu mbak...”*  
(W1.S2.18)

*“Kalo saya itu jalanin aja sebenarnya, kadang kalo capek butuh cerita ya saya minta bantuan ke suami apa umi bulek saya gitu aja”*  
(W1.S2.19)

*“saya memang gak suka keluar rumah, buat ngerumpi sama tetangga rumah. Memang saya berkecimpung di dalam rumah aja gak pernah nglompro (nongkrong) kemana ndak...”* (W1.S2.14)

*“kalo bisa menghindar aja atau jaga jarak sama orangnya. Begitu saya jaga jarak orang itu deketin saya, ya saya sapa ndak papa, tapi kalo orangnya juga cuek ya mending aku diem gitu.”* (W1.S2.34).

## **2) Situation Modification**

Proses ini meliputi usaha atau cara yang digunakan untuk memodifikasi situasi eksternal yang tidak diinginkan yaitu, situasi yang menimbulkan kecemasan atau situasi penuh tekanan. Hal ini dapat dilakukan dengan memilih menyelesaikan konflik, menghindari konflik atau situasi tertentu yang menjadi pemicu emosi negatif. Ketika dihadapkan dengan keadaan pemicu perasaan negatif, seperti pembicaraan yang menyangkut kondisinya ketika menjanda AK memilih untuk mengalihkan topik percakapan. Dengan mengubah situasi dengan mengarahkan percakapan ke topik yang lebih netral. Menurut AK dengan mengalihkan topik ini membantunya mengurangi perasaan negatif dari topik sensitif (W1.S2.23). Namun, menurut AK ia lebih memilih untuk keluar rumah saat ada kepentingan saja (W1.S2.14).

Pada situasi tertentu AK memilih untuk menghadapi situasi tersebut. AK menghadapi dengan menyelesaikan konflik yang terjadi dengan berkomunikasi dengan orang yang bersangkutan, dengan negosiasi maupun diskusi bersama (W1.S2.34, W1.S2.37). Juga dengan keadaan menjadi

kepala rumah tangga, AK memilih untuk menyelesaikan konflik yang terjadi. AK berkomunikasi dengan suami mengenai banyak hal baik finansial (W2.S2.14), pekerjaan domestik (W1.S2.16), hingga konflik yang dihadapi (W1.S2.37). Ketika AK tidak mampu untuk mengurus keluarga, seperti memasak atau menyiapkan kebutuhan anak dan anggota keluarga lain, AK meminta suaminya untuk memahaminya karena juga bekerja atau kesibukkan lain. Hasil ini didapat berdasarkan hasil wawancara AK sebagai berikut:

*“ohh kalo saya seperti itu, kalo ada masalah sama orang gitu, pertama saya tegur dulu mbak gini...gini... tapi kalo masih ngeyel atau malah salahkan saya gitu, mending gak saya tegur mbak” (W1.S2.34)*

*“nanti saya cerita ke orang... suami saya kalo pas pulang ya saya ceritain, nah biasanya suami bantu tegur anak... terus kalo saya masih kurang lego gitu, ya walaupun suami bantu saya gitu ya saya lari ke bulek saya... nah bulek saya kasih masukan” (W1.S2.37)*

### **3) Attentional Deployment**

Dalam proses pengalihan perhatian ini meliputi kemampuan individu untuk memecah fokus perhatian terhadap hal lain selama terjadinya konflik atau mengalihkan perhatian secara kognitif pada saat situasi penuh tekanan. AK memilih untuk memecah fokus ketika dihadapkan konflik atau situasi yang menekan dan tidak diinginkan. Beberapa cara yang digunakan AK dalam memecah fokus adalah dengan berkendara dan berkeliling sendirian (W1.S2.23), menurutnya dengan cara ini ia dapat melupakan masalah untuk sementara. Meski cara sementara hal ini sangat membantu AK dalam mengurangi emosi negatif yang dirasakan.

Cara lain yang dilakukan AK adalah dengan fokus pada karir dan bekerja (W1.S2.36). AK akan mencari-cari pekerjaan yang perlu dilakukan, menurutnya dengan melakukan pekerjaan akan mengurangi dampak dari perasaan negatif (W1.S2.50). Ketika AK diremehkan oleh beberapa orang ia memilih untuk tidak memperdulikan hal tersebut, karena menurutnya dengan ini membantunya mengurangi rasa kesal, ataupun rasa marah yang mungkin muncul (W2.S2.24). Narasi ini didapat berdasarkan hasil dalam sesi wawancara sebagai berikut:

*“kadang kalo nggak nemu solusi apa gitu, saya ya muter-muter aja naik motor udah gitu aja” (W1.S2.23)*

*“tak buat kegiatan itu seh mbak, nanti juga berjalannya waktu ilang sendiri mbak...” (W1.S2.36)*

*“sebenarnya ya ilang kadang ya ndak, kadang ilang nya tuh karena ada orang yang njahitkan kadang orang ambil jahitan, tapi ya kalo dibuat kerja kan jadinya lebih fokus ke kerjaan aja mbak, gak ilang sepenuhnya tapi bisa bantu mbak...” (W1.S2.50)*

*“Ndak pernah, tak inget itu mbak omongannya nenekku tapi gak masukin hati. Ya mending aku mikir kerja biar bisa hidup ya mbak.” (W2.S2.23)*

*“tapi ya mungkin ada juga tetangga itu cuma mungkin ngeremehin ada, tapi aku bisa jalani gitu wes, daripada tak tanggapi malah kesel apa marah mbak” (W2.S2.24)*

*“Ya perasaan senang aja, apalagi dibantuin anak masak atau apa, yaa gitu-gitu aja seh. Ya seperti melakukan tanggung jawab mengurus keluarga aja gitu,” (W1.S2.11)*

#### **4) Cognitive Change**

Pada proses ini meliputi kemampuan individu untuk menahan diri secara kognitif. Hal ini dilakukan dengan cara berpikir ulang, mengevaluasi kembali situasi, dapat juga dengan interpretasi peristiwa menjadi lebih positif dengan mempertimbangkan manfaat dari situasi tertentu. Berdasarkan situasi yang dihadapi, AK melakukan beberapa cara dalam proses ini. Ketika dipandang remeh saat menjadi janda, AK berpikir ulang bahwa dengan menjadi janda ini bisa membuat dirinya lebih mandiri dalam banyak hal. Situasi ini juga membantu AK bertumbuh menjadi pribadi yang lebih aktif dan terbuka dalam bersosial (W2.S2.35).

AK juga mempertimbangkan manfaat ketika dihadapkan dengan keadaan diluar keinginannya. Ketika sakit parah AK melihat bahwa sakit yang dirasakan ini sebagai bentuk pengingat untuk beristirahat, karena selama ini hanya bekerja dan berkegiatan tanpa hari libur yang pasti. Dengan menimbang manfaat dari situasi ini membantu AK menerima keadaan dan meningkatkan semangat melanjutkan hidup (W1.S2.43). Penerimaan keadaan dan memilih untuk menjalani apa yang ada juga

dilakukan oleh AK. Ia mengatakan dengan menerima keadaan seperti bersyukur dan merasa cukup atas rezeki yang didapat (W2.S2.17, W1.S2.39), tidak mengambil pusing tugas peran ganda dengan mengerjakan sebisanya (W1.S2.55), mencoba bersabar dengan anggapan negatif atas statusnya sebagai janda (W2.S2.25), serta percaya bahwa apa yang terjadi adalah takdir tuhan (W1.S2.61). AK memandang peran ini sebagai tanggung jawabnya. Dengan ini membantu AK untuk menerima keadaan dan menjalani peran sebagai kepala rumah tangga dengan hati lapang (W1.S2.11). Melalui cara-cara ini ini membantu AK untuk mengurangi rasa penyesalan dan memupuk semangat dalam hidup. Narasi di atas sesuai dengan hasil wawancara sebagai berikut:

*“Ya pernah itu waktu covid mbak, tapi alhamdulillah tetap ada pesanan itu” “ya kalo saya berdoa dan berusaha aja mbak, kalo kekurangan ya saya yakin mudah-mudahan allah memberikan jalan sambil pelan-pelan aktifitas tetap jalan... pasti misalkan allah kasih kita ujian pasti juga diberi jalan... dimana ada kesulitan pasti nanti juga kan ada jalan.” (W2.S2.17, W1.S2.39)*

*“jadi saya kerjakan tugas rumah ya sebisanya aja ngepel, nyapu sebisanya aja gitu. Nek ngelu ya ngelu tapi ya dibuat ndak usah ngelu...” (W1.S2.55)*

*“Kalo omongan orang gak baik ya... cuman sabar aja mbak saya” (W2.S2.25)*

*“kalo saya menerimanya dengan menjalaninya aja mbak, diterima aja semua sudah ada ketentuan juga dari allah...” (W1.S2.61)*

##### **5) Response Modulation**

Proses modulasi respon ini meliputi usaha untuk melakukan perubahan respon emosi. Hal ini akan mempengaruhi respon fisiologis, pengalaman emosi, dan bagaimana individu menanggapi perilaku secara langsung. Dalam proses ini akan didukung melalui pengungkapan emosi atau penekanan ekspresif seseorang. Dalam proses ini AK melakukan beberapa cara untuk memodulasi respon atas situasi yang memicu perasaan negatif. Pada beberapa kesempatan AK berusaha untuk mengungkapkan perasaan negatif, yaitu dengan berusaha membuka diri pada kerabat dekat dan keluarga. Usaha pengungkapan emosi ini dilakukan dengan mengunjungi rumah kerabat

(W1.S2.22), meminta bantuan penyelesaian saat konflik (W3.S1.26, W1.S2.5, W1.S2.73), serta bercerita pada anak menjadi cara pengungkapan emosi AK (W1.S2.29).

Hal diatas dapat dilakukan jika kerabat dekat ataupun keluarga mampu memberikan dukungan. Namun, pada beberapa kesempatan AK memilih untuk menekan emosi negatif. Penekanan emosi negatif yang dirasakan ini dilakukan AK ketika ketidakhadiran kerabat ataupun keluarga saat terjadi konflik atau saat situasi penuh tekanan terjadi (W1.S2.46). AK mengatakan ia menekan emosi dengan memilih mendiamkan orang lain (W1.S2.19), ataupun menangis sendirian (W1.S2.59). Hal ini sesuai dengan hasil wawancara sebagai berikut:

*“ya saya cuman nangis gitu tadi, di dapur sendirian nangis...”*  
(W1.S2.46)

*“Kadang karena anak gak ngertiin atau apa, tapi saya kalo marah itu cenderung diam. Diem tok wes, misale ngomel gitu ndak”* (W1.S2.19)

*“kemaren aku itu nangis emang, terus sekarang ya udah membaik aja sekarang, cuman seharian kemarin aja. Tapi kalo keinget yaa ini mbak nangis lagi, nusuk banget...”* (W1.S2.59)

## b. Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi

### 1) Faktor Pendukung

Terdapat faktor pendukung yang juga berpengaruh dalam proses regulasi emosi ini. Faktor ini terbagi menjadi dua yaitu, internal dan eksternal.

#### a) Internal

Dukungan sosial ini diperkuat dengan sikap tangguh AK dalam menghadapi masalah, ia memiliki tekad kuat dengan berusaha bekerja untuk merubah keadaan. AK juga memiliki motivasi yang kuat untuk mensejahterakan keluarganya, selama ini ia mengutamakan keluarga dan mengesampingkan keinginannya, menurut AK karena adanya keluarga terutama anak, ia mampu bertahan dan melalui berbagai kesulitan (W1.S2.53, W2.S2.28, W2.S2.39). AK juga mengatakan ia bekerja semampunya, ia tidak “ngoyo” dalam bekerja karena memahami kemampuannya sendiri, dan tidak ingin merepotkan orang lain jika sakit (W1.S2.55). Ia memilih untuk tidak ambil pusing pada ucapan dari tetangga

mengenai keadaannya, ia memilih membatasi interaksi dengan orang-orang yang merendahnya, dengan begitu membantunya mengurangi emosi negatif yang timbul.

AK percaya bahwa selama dia berusaha ia akan menemukan jalan keluar, karena menurutnya pasti ada pertolongan dari tuhan, juga rezeki dan takdir dari tuhan adalah hal yang pasti diberikan di waktu yang tepat (W1.S2.39, W1.S2.56, W2.S2.15, W2.S2.38). Penerimaan atas keadaan ini juga membantu AK lebih ringan menjalani keseharian sebagai kepala rumah tangga. Dengan tekanan dan tuntutan tadi tak heran jika AK lebih memiliki perasaan sensitif dalam beberapa hal. Seiring waktu AK mampu membuka diri pada keluarga dan kerabatnya tentang kesulitan yang dihadapi. Dengan menjadi janda juga membentuk AK yang lebih mandiri dan percaya diri serta berani mengambil kesempatan.

*“Habis operasi aja mbak saya itu pulang langsung njahit mbak, sampek gulu itu tegang (W1.S2.39). Saya itu percaya tetap sama Allah, kalo Allah kasih ujian berarti juga ada jawaban (W1.S2.56). Ya itu rejeki dari Allah (W2.S2.15). Percaya sama gusti Allah itu aja ...besok ya dipikir besok, sekarang ya jalani sekarang, gitu aja... (W2.S2.38).”*

#### b) Eksternal

AK mulai terbuka dengan perasaannya pada suami juga teman dekat (W1.S2.37). Menurutnya kedekatan mereka bukan hanya sekedar ada disaat senang atau bahagia tetapi mereka juga menerima keluhan dan cerita di masa sulit AK (W1.S2.31). Teman dan kerabat lain juga seringkali membantu dalam penyelesaian masalah AK (W1.S2.45, W1.S2.37). Keluarga AK memberikan dukungan dengan berbagai cara, menurut AK ia sangat senang saat anaknya membantu pekerjaan domestik. AK merasa beban dalam pekerjaannya berkurang dengan bantuan kecil ini (W1.S2.11). Orangtua AK juga berperan besar dalam membantu AK dimasa menjanda. AK mengatakan ia sangat bersyukur atas bantuan

orangtuanya untuk mengasuh anak, karena AK yang harus bekerja diluar rumah saat itu (W2.S2.22).

*“Nanti saya cerita ke orang... suami saya kalo pas pulang ya saya ceritain, nah biasanya suami bantu tegur anak... terus kalo saya masih kurang lego gitu, ya walaupun suami bantu saya gitu ya saya lari ke bulek saya... nah bulek saya kasih masukan (W1.S2.37). meskipun aku sedih atau seneng meskipun ada masalah mereka bertiga selalu dekatan duluan juga...(W1.S2.31). adek ku yang menenangkan, kadang pas ada debat apa gitu (W1.S2.45). seneng, apalagi dibantuin anak masak atau apa (W1.S2.11). Dulu kan saya masih ada orangtua lengkap, sama neneknya terus, kalo dari saya dan suami kurang memperhatikan, alhamdulillah dibantu sama kakek neneknya terbantu banyaklah (W2.S2.22)*

## 2) Faktor Penghambat

Dalam meregulasi emosi ada faktor yang dapat menghambat dalam prosesnya. Terdapat dua faktor yang berpengaruh yaitu faktor internal dan eksternal.

### a) Internal

AK yang pernah menjadi seorang janda dan memiliki anak, ia menyatakan penyesalannya. AK mengatakan dengan pembagian peran menjadi ibu dan harus bekerja, memunculkan rasa bersalah karena ketidakmampuan untuk hadir dalam perkembangan anaknya. Ia merasa bersalah dan kasihan pada anaknya karena ia merasa anaknya kurang mendapat perhatian darinya dan mantan suaminya, hal ini terlihat ketika sang anak beberapa kali terlibat dalam masalah pada masa anak-anak (W2.S2.22, W2.S2.26). Dengan waktu yang kurang ini juga merugikan AK karena ia juga tidak dapat menikmati waktu untuk diri sendiri.

*“Kalo masih kecil dulu ya aku cuman ngeliat anak kasihan. karena kasih sayang kurang dari saya kurang juga dari ayahnya (W2.S2.22). Terlibat masalah itu...ya mungkin memang karena anakku dulu kurang perhatian ayah ibu nya*

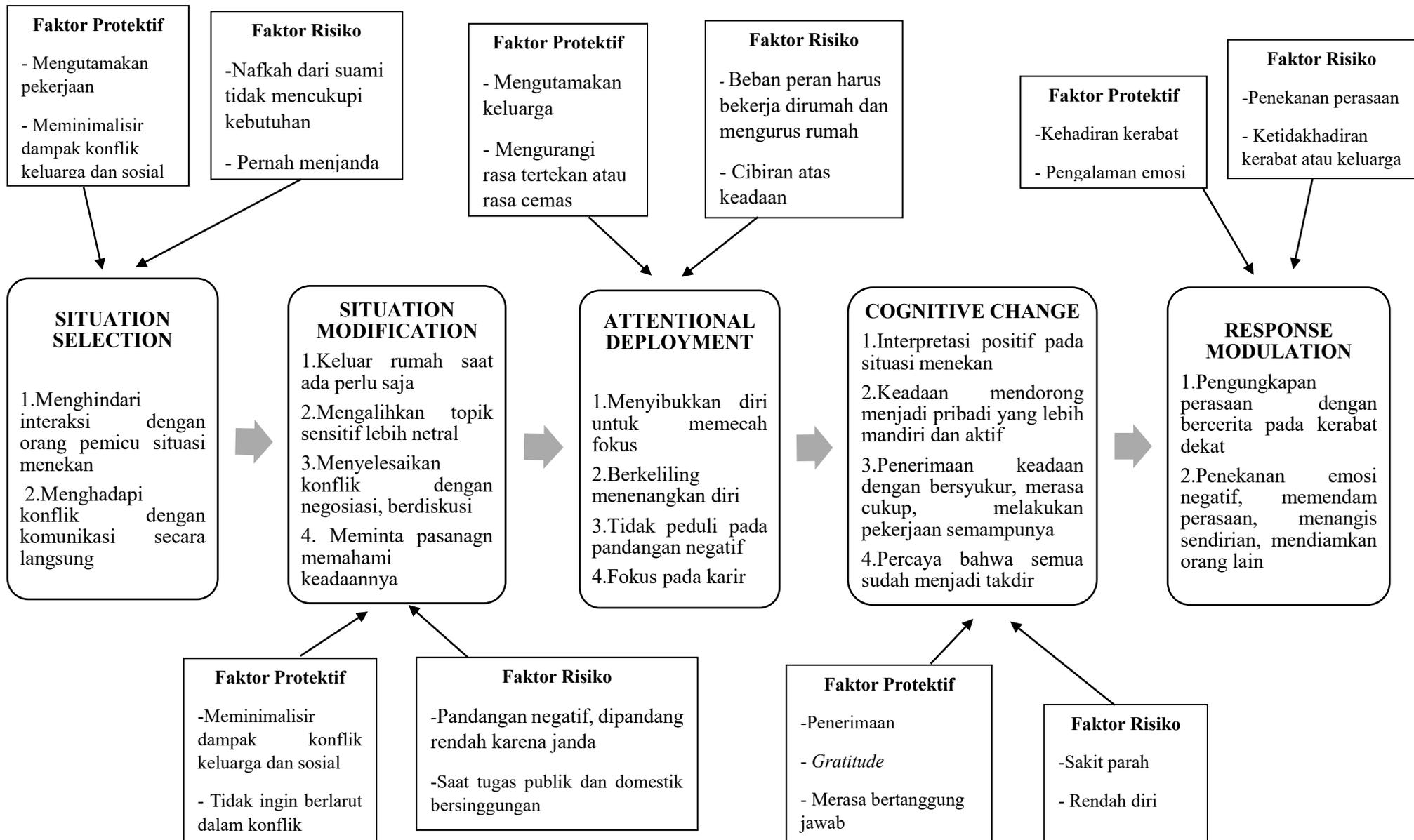
*juga... (W2.S2.26). Kok bisa gini ya padahal dulu terpuruknya kayak gitu, kok bisa gini ya... (W1.S2.40).”*

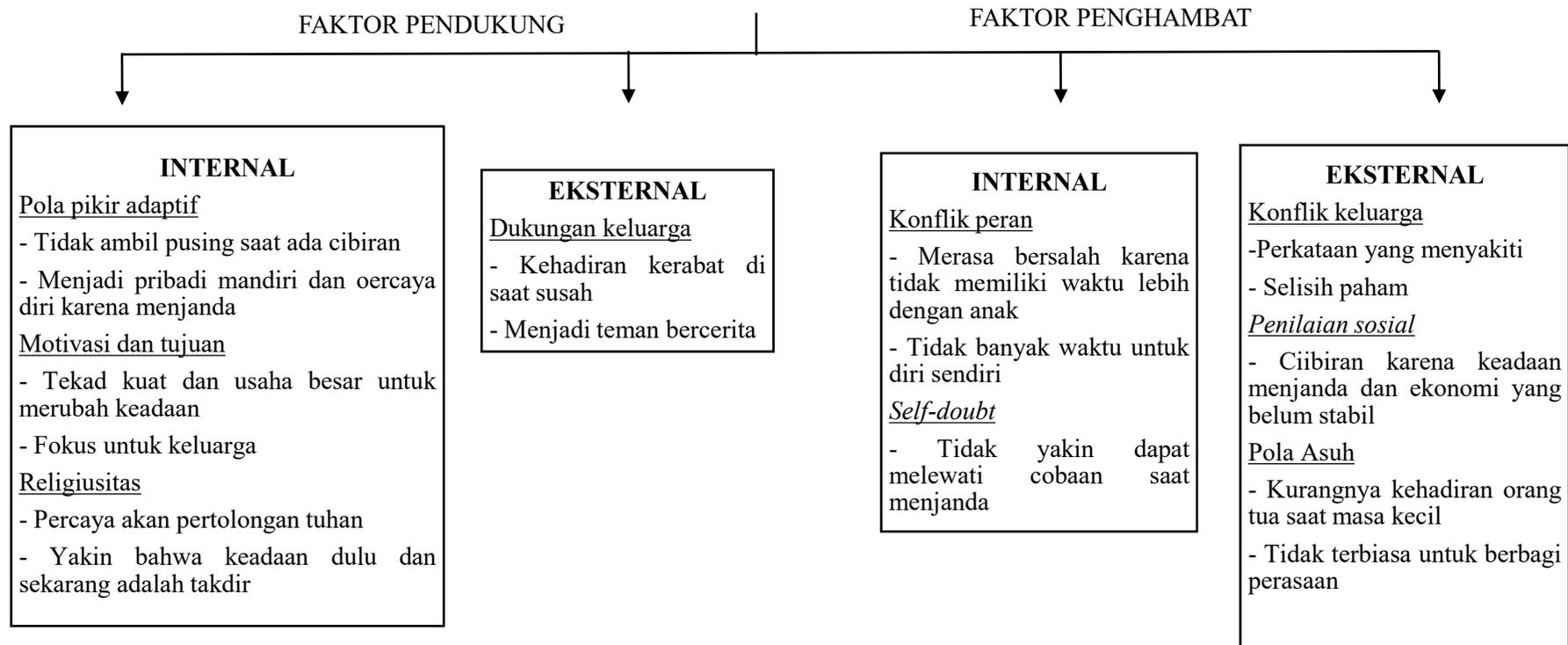
b) Eksternal

Dengan keadaan ekonomi yang belum stabil serta tanggungan hutang yang menumpuk juga memberikan tekanan lain dalam diri AK. Saat itu AK mengatakan tidak yakin dirinya mampu untuk bertahan dengan berbagai tekanan dan tuntutan yang dirasakan (W1.S2.40). Konflik dalam keluarga juga dihadapi oleh AK, terkadang adanya salah paham dan suasana hati yang kurang baik menjadi pemicunya. AK beberapa kali merasakan sakit hati saat anaknya menolak permintaannya (W1.S2.59). Perasaan kurang dimengerti juga muncul saat tugas domestik dan pekerjaan tumpang tindih, dan anggota keluarga kurang memahami (W1.S2.19). Disaat yang sama tetangga sekitar yang mengetahui keadaan AK yang menjanda meremehkan kemampuan AK (W2.S2.24).

AK seringkali merasa sendiri dan kualahan karena bekerja dan mengurus keluarga sendiri, AK sering memendam perasannya (W1.S2.18). AK mengatakan bahwa ia sejak kecil ia dituntut untuk mandiri, AK bercerita bahwa ia sudah mulai bekerja sejak remaja (W2.S2.12). AK lebih sering memendam perasaannya karena tidak ada kehadiran orang tua saat ia masih kecil.

*“Kemaren aku itu nangis emang, pas minta tolong tapi jawabnya gak enak itu, terus sekarang ya udah membaik aja sekarang, cuman seharian kemarin aja. Tapi kalo keinget yaa ini mbak nangis lagi, musuk banget... (W1.S2.59). Saya juga kadang ngerasa kesal kalo ada kerjaan tapi rumah juga belum beres mbak, kadang bingung juga kalo mau gimana-gimana dulu, saya itu juga ngerasa kok gini ya kayak apa salah ya kalo kerja gini? (W1.S2.18). Sejak lulus SMP langsung di kursuskan orang tua itu awal kursus, terus lanjut kerja (W2.S2.12).”*





**Gambar 4 2 Skema Hasil Temuan Subjek 2**

### 3. SUBJEK 3

#### a. Proses Regulasi Emosi

##### *1) Situation Selection*

Pemilihan situasi ini meliputi keputusan individu untuk menghindari atau mendekati situasi yang penuh tekanan atau menjadi pemicu emosi negatif, untuk mendapatkan situasi yang diharapkan. Dalam menjalani kehidupan sebagai kepala rumah tangga sekitar 5 tahun belakangan ini, SR mencoba berbagai usaha untuk membantu perekonomian sekaligus mengurus keluarga terutama pasangan yang mengidap sakit jantung. Dalam usaha untuk mencukupi kebutuhan sehari-hari dan biaya perawatan suami, SR juga memiliki pinjaman. Menurut SR pinjaman ini yang seringkali menjadi pemicu rasa cemas, karena kurangnya pemasukan (W3.S3.32). Dalam hal ini SR mengaku ia memilih untuk menghadapi situasi ini karena semakin ia menghindar untuk membayar ia semakin cemas.

SR mengaku tak jarang juga ia dengan suami bertengkar karena hal kecil, menurutnya hal ini juga dipicu karena suami mengalami penurunan kemampuan mengelola emosi karena sakit jantung yang diderita. Jika terjadi konflik antara keduanya, SR memilih untuk menghindari situasi penuh tekanan itu, SR memilih pulang terlebih dahulu ketika suami meluapkan emosi saat diluar rumah (W1.S3.102). Menurutnya dengan lebih dulu pulang membantunya untuk menenangkan diri, dan mengurangi dampak perasaan negatif (W3.S3.26). SR juga mengambil langkah lain untuk memilih situasi, dengan meminta bantuan dari anak, SR memilih tinggal terpisah dari suami, keputusan ini juga berdasarkan keinginan suami (W2.S3.12). Menurut SR ia tak keberatan dengan pilihan ini karena ini membantunya untuk mengurangi konflik dengan pasangan.

Namun dengan keadaan yang bekerja dan menafkahi suami sendirian serta keputusan untuk tinggal terpisah ini juga menimbulkan pandangan negatif dari lingkungan sekitar SR. Situasi ini juga memberikan tekanan pada SR, ia memilih untuk acuh pada pandangan negatif tersebut (W3.S3.9). Menurutnya jika ia acuh pada situasi pemicu emosi negatif tersebut

membantunya untuk mengurangi dampak negatif yang dirasakan. Narasi ini sesuai dengan hasil wawancara SR sebagai berikut:

*“Ya saya milih pulang kerumah dulu mbak, bisa tenangin diri dulu kalo gitu kan bisa lebih nerimo mbak” (W1.S3.102)*

*“Iya mbak biar gak ikutan marah juga mbak saya...” (W3.S3.26)*

*“Tapi ya saya juga kasihan kalo kepancing dikit emosinya, orang e itu suka sesek gitu lho mbak. ya saya kembalikan ke bapak kalo emang seneng sendiri ya biarin wae” (W2.S3.12)*

*“Saya pura-pura gak denger mbak, tapi ya pas sampek rumah memang kerasa sakit kalo ada omongan gak baik itu... ya tapi yawes lah saya ya capek sendiri to mbak kalo ngurusi gitu” (W3.S3.9)*

## **2) Situation Modification**

Proses ini meliputi usaha atau cara yang digunakan untuk memodifikasi situasi eksternal yang tidak diinginkan yaitu, situasi yang menimbulkan kecemasan atau situasi penuh tekanan. Hal ini dapat dilakukan dengan memilih menyelesaikan konflik, menghindari konflik atau situasi tertentu yang menjadi pemicu emosi negatif. Dalam menanggapi cibiran SR memilih untuk pura-pura tidak mendengar, meski nanti merasa sakit tapi percaya perasaan itu hilang dengan sendirinya (W3.S3.9, W3.S3.10). Melalui hasil wawancara SR berupaya untuk menyelesaikan konflik yang terjadi. SR mengalami konflik dengan anak serta suami. SR berupaya dengan diskusi dalam penyelesaian masalah dengan keluarga (W1.S3.99). Dalam usaha penyelesaian konflik ini SR juga menghadapi hambatan yaitu, ketika ia berusaha bernegosiasi dengan suaminya SR mendapatkan respon negatif. Respon negatif ini tidak menghalangi SR untuk berusaha menyelesaikan masalah, jika negosiasi gagal SR memilih untuk mengalah dan mendengar (W2.S3.10, W3.S3.14). SR juga mengalami situasi yang menekan, yaitu ketika waktu pembayaran pinjaman yang menumpuk. Dalam hal ini SR menghadapi situasi ini dengan berdagang di berbagai tempat untuk mencari tambahan pemasukan, sebagai bentuk penyelesaian masalah (W3.S3.33). Hal ini sesuai dengan apa yang dikatakan SR dalam wawancara sebagai berikut:

*“terus tak bilangi tak ajak ngobrol juga mbak lha soale gak pamit aku moro-moro daftar. Terus saya tanya opo bedane SMK mbe MA nah kalo anak bilange kalo SMK enak cari kerjanya, terus tak bilang i eman*

*to kitab ndek pondok, terus ndak jadi itu tetep pilih ke Aliyah.”*  
(W1.S3.99)

*“Kalo diajak ngobrol kadang nyambung mbak, tapi sering e iku malah marah. Baru wae ditinggal misale wes marah, apa baru wae bicara pak sampean iku, malah mbalek ke saya mbak itu bapak kalo ngomong”* (W2.S3.10)

*“Iya mbak susah itu kalo udah marah gitu, mau diajak ngobrol ditanyain model apa wes gak mempan mbak...”* (W3.S3.14)

*Ya saya pokoknya usaha, kayak kemaren pas an ada acara mberot disini ya saya jualan juga disitu malemnya, paginya ya tetep jualan di warung jual sayur; ya kalo ada bisa jualan atau titipan gitu saya usahain bisa jadiin buat tambahan mbak...”* (W3.S3.33)

### **3) Attentional Deployment**

Dalam proses pengalihan perhatian ini meliputi kemampuan individu untuk memecah fokus perhatian terhadap hal lain selama terjadinya konflik atau mengalihkan perhatian secara kognitif pada saat situasi penuh tekanan. Untuk mengelola emosi negatif yang dirasakan, SR memecah fokus pada aspek lain dari situasi penuh tekanan. Pada situasi yang sulit secara ekonomi SR memiliki beberapa tanggungan hutang. Dengan keadaan ini mendorong SR berdagang tanpa kenal waktu, yang berpotensi sebagai stressor bagi SR. Ia mengatakan bahwa memang lelah jika harus berdagang sendirian, dari kulakan hingga selesai berjualan ia lakukan sendiri. SR memilih untuk mengalihkan perhatian saat lelah dengan mengingat bahwa keluarga adalah hal utama, dan mengingat bahwa dengan kebutuhan yang banyak maka bekerja adalah sebuah keharusan (W1.S3.127, W2.S3.20, W3.S3.24). SR juga menambahkan bahwa ia tidak mau terlihat menyedihkan di depan orang lain, sehingga dia berusaha untuk menjalani dengan senang hati, termasuk saat berdagang atau dirumah SR menghibur diri dengan membawa radio dan memutar beberapa lagu untuk menghilangkan rasa sepi (W1.S3.67).

SR juga menanggapi pandangan negatif dari lingkungan sekitar dengan mengalihkan kepada hal lebih positif, dengan beranggapan bahwa

dengan adanya pembicaraan itu mengartikan bahwa orang disekitarnya perhatian dengan keadannya yang sulit (W3.S3.39). SR juga menganggap bahwa adanya perbedaan pemahaman antar tetangganya, karena masih ada tetangga yang mengerti dan mau mendengar keluh kesahnya, dengan ini membantu SR lebih memahami bahwa tidak semua mengerti apa yang dilaluinya (W3.S3.44, W3.S3.45). SR juga mengarahkan hal baik ketika ia berkonflik dengan pasangan. Meski seringkali bertengkar dengan suami SR tetap berusaha memahami keadaan suami, dan selama ini tidak pernah ada kekerasan yang dilakukan oleh suaminya membantu SR menerima dan memaafkan pasangan (W2.S3.36, W2.S3.37). Narasi ini sesuai dengan hasil wawancara sebagai berikut:

*“Kalo saya keadaan mbak, keadaan kepepet ini yang buat saya merasa harus bekerja, dan bisa menjalani ini semua mbak”. “Buat kerja aja saya mbak, yang lain-lain wes nanti, kerja kan ya yang paling dibutuhin mbak...”. “...saya sebisa mungkin itu ngempet mbak, jadi biar bapak itu pulang dulu, saya tak jualan dulu... nah saya pulang itu pernah juga marah-marah lagi.” (W1.S3.127, W2.S3.20, W3.S3.24)*

*“Saya itu mbak mau susah kayak apa saya buat seneng tok mbak. Saya itu mbak mau susah kayak apa saya buat seneng tok mbak.”. “Ya gak piye-piye mbak. ya wes biarke wae. Ya kalo mereka ngomongin saya kan berarti itu mereka perhatian sama saya, ya tak anggep wae gitu wes cek gak mumet to mbak...” (W1.S3.67, W3.S3.39)*

*“Iya mbak, ya saya percaya gak semua orang itu punya firasat buruk ke saya... ya namanya orang ya pasti beda-beda lah yaa...”. “Ya dukungan ya di semangat juga kadang mbak, ya orangnya paham lah sama keadaan saya yang serba sendirian ini, alhamdulillah e sekarang ya ada anak jadi sekarang gak semua itu dikerjain sendirian...” (W3.S3.44, W3.S3.45)*

*“Ndak mbak alhamdulillah gak sampek kayak gitu. Ya itu mbak yang tak syukuri juga ya emang bapak sakit itu jadi sering marah-*

*marah tapi alhamdulillah masih ada batas e lah mbak”. “Apalagi itu mbak, alhamdulillah e gitu. Jadi buat saya bisa lebih maafin suami mbak karena gak sampek parah gitu...” (W2.S3.36, W2.S3.37)*

#### **4) Cognitive Change**

Pada proses ini meliputi kemampuan individu untuk menahan diri secara kognitif. Hal ini dilakukan dengan cara berpikir ulang, mengevaluasi kembali situasi, dapat juga dengan interpretasi peristiwa menjadi lebih positif dengan mempertimbangkan manfaat dari situasi tertentu. SR memiliki beberapa cara yang digunakan dalam proses ini. SR menginterpretasikan pandangan negatif ke arah positif. Dengan menjadikan penilaian sosial sebagai dorongan atau penyemangat untuk lebih baik (W3.S3.11). Selama konflik yang terjadi dengan pasangan, SR berusaha untuk berpikir ulang dengan mengingat bahwa ketika suami marah-marah sebenarnya adalah keadaan suami yang sedang sakit, dan berpikir ia tidak ingin menyesal di kemudian hari, sehingga SR mampu menahan diri dari perasaan negatif yang dirasakan (W1.S3.102, W1.S3.105, W2.S3.11, W2.S3.16). Hal ini sesuai dengan hasil wawancara yang dilakukan pada SR sebagai berikut:

*“harus inget kalo bapak itu sakit. Saya itu juga pengennya marahin balek mbak, soale bapak itu kalo udah marah-marah itu ucapannya juga gak terjaga.” (W1.S3.102)*

*“Ya aku takut e kan bapak sakit takut nanti sak wayah-wayah meninggal aku cek gak getun ngono” (W1.S3.105)*

*“Ya tapi mbak saya juga wes mikir yang penting lebih sehat pikiran e bapak iku” (W2.S3.16)*

SR mengatakan dirinya melihat bahwa apa yang terjadi saat ini, dari keadaan ekonomi, keadaan suami adalah takdir dan bentuk kasih sayang dari tuhan padanya (W2.S3.21). SR mencoba melihat sisi positif atau berkah dari suatu peristiwa. Dengan cara ini membantu SR untuk bersyukur atas keadaan saat ini, dan membantunya terus berjalan dan berusaha untuk hidup. Penerimaan ini ia tunjukkan dengan menjalani pekerjaan dengan

senang hati (W1.S3.67), bersabar dan berlapang dada atas keadaan saat ini (W2.S3.20, W2.S3.21).

### 5) *Response Modulation*

Proses modulasi respon ini meliputi usaha untuk melakukan perubahan respon emosi. Hal ini akan mempengaruhi respon fisiologis, pengalaman emosi, dan bagaimana individu menanggapi perilaku secara langsung. Dalam proses ini akan didukung melalui pengungkapan emosi atau penekanan ekspresif seseorang. Dengan tekanan ekonomi serta konflik keluarga yang dialami, SR memilih untuk menekan perasaan emosi negatifnya. SR mengatakan bahwa dirinya hanya mampu menangis disaat kelelahan (W1.S3.40), ia tidak mampu untuk bercerita atau berbagi perasaannya pada anak ataupun pasangannya (W1.S3.35, W1.S3.70, W1.S3.100). Karena menurutnya dengan berbagi perasanya membebani orang terdekatnya, dan merasa takut jika berbagi perasaannya menimbulkan konflik baru.

Namun, SR juga mengatakan dirinya memilih bercerita hanya dengan beberapa orang saja (W2.S3.19), ia membagikan perasaannya pada kerabat dekatnya (W1.S3.53). Menurutnya dengan didengar membantunya mengurangi rasa cemas dari situasi penuh tekanan (W1.S3.55). Hal ini sesuai dengan hasil wawancara yang dilakukan pada subjek sebagai berikut:

*“... nggak sembarang lah kalo curhat saya ya tetep milih mbak, yang kemaren itu ya cuman saudara aja saya ceritanya.” (W2.S3.19).*

*“ada kadang kerumah adek, dekat sini sama tetangga dekat warung juga... ya soalnya itu masih hitungannya saudara semua. Saya ngerasa kalau beban itu tetap perlu dikeluarkan ya diceritakanlah...” (W1.S3.53).*

*“iya, kalo kita cerita ke orangkan walau ndak bantu kan bisa lewat doa, atau memang hanya yang diatas yang bisa bantu” (W1.S3.55).*

#### b. Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi

##### 1) Faktor Pendukung

Terdapat faktor pendukung yang juga berpengaruh dalam proses regulasi emosi ini. Faktor ini terbagi menjadi dua yaitu, internal dan eksternal.

## a) Internal

SR berusaha untuk fokus pada hal lain ketika ada masalah yaitu menyibukkan diri dengan bekerja, menurutnya dengan ini membantunya mengurangi rasa cemas dan tidak berlarut dalam kesendirian (W1.S3.48). SR selalu mengusahakan apapun untuk keluarga, karena menurutnya keluarga adalah hal utama (W1.S3.118). SR juga berupaya untuk tidak mengambil pusing atas penilaian sekitar atas keputusan atau keadaannya, ia percaya bahwa tidak semua orang berpikiran negatif padanya (W3.S3.44). Disisi lain SR selalu berusaha untuk percaya bahwa apa yang ia lalui adalah takdir, dia hanya mampu berusaha dalam bekerja untuk memenuhi kebutuhan (W1.S3.109). Ia juga menerima keadaannya dengan percaya bahwa tuhan memberikan keberkahan dalam setiap takdirnya (W1.S3.38).

*” tak isi kegiatan lainne ya kerja aja mbak, kadang kalo ada orang nitip-nitip. Kadang ada yang ngebel (telfon) buat nyariin kelapa, atau buah. Nambah-nambah kan lumayan (W1.S3.48). “Ya ke apotek aja mbak... beli pil aja kasi suruh sama air anget, udah satu minggu... beli obat lagi ya eman mbak uange mending buat kulak-an aja. Buat beli obat e bapak kan malah lumayan tambahan, apa buat cucu gitu (W1.S3.118). ya saya kudu semangat. Pokok pikiran saya itu besok pagi harus kepasar jualan, udah setiap hari itu yang saya pikirkan... (W1.S3.52).”*

## b) Eksternal

Selama ini keluarga SR cukup memberikan dukungan pada SR, karena keluarga juga mengetahui situasi yang dihadapinya, terutama anak-anak SR. Anak-anak dari subjek membantu berupa materi meski tidak banyak, menurut SR ia dan anak-anaknya sudah berusaha untuk merawat suaminya, dan masih mampu meski pas-pasan (W1.S3.19, W1.S3.20, W1.S3.21). Berjalannya waktu karena SR merasa sendiri dan tidak tahan dengan tekanan yang dirasakan,

akhirnya mencari teman bercerita untuk sekedar berbagi perasaannya. Biasanya ia bercerita pada saudara dekat yang tinggal dekat dengan rumahnya. SR mengatakan bahwa ia merasa sangat senang untuk didengar karena ia selalu merasa sendiri (W1.S3.56).

*“Ya iya cuman ke klinik aja daerah Bandulan. Kalo rumah sakit itu ada harus bayar lagi mbak (W1.S3.19). ...dia pengen tenang jadi anak-anak mengusahakan buat bapak sehat, ada disewakan rumah (W1.S3.20). Anak-anak itu ya berjuang semua anak tiga-tiganya ya aku. Ya dia (bapak) itu sering marah-marah karena kan saraf otak ini mbak (W1.S3.21).”*

## 2) Faktor Penghambat

Dalam meregulasi emosi ada faktor yang dapat menghambat dalam prosesnya. Terdapat dua faktor yang berpengaruh yaitu faktor internal dan eksternal.

### a) Internal

Selama terjadi masalah dengan pasangan SR hanya bisa menahan perasaannya atau melampiaskan dengan menangis karena menurutnya ia tidak mampu menuntut banyak pada suaminya dan hanya mampu memakluminya. Subjek juga memilih menahan perasaannya tanpa bercerita pada anak-anaknya di masa sulit, termasuk kesulitan dalam peran ganda yang dijalani (W1.S3.70). SR mengatakan ia merasa lelah karena pekerjaan juga urusan rumah tangga yang ditanggung sendirian, termasuk mengatur keuangan secara mandiri, melalui hal ini timbul perasaan putus asa dan stress dalam diri SR (W1.S3.50, W3.S3.25, W2.S3.8, W2.S3.6).

*“utek i ngunyah. Kalo bisa saya susah itu anak-anak jangan sampai tahu kalo bisa biar saya aja yang bawa...” (W1.S3.70). “ya gimana mbak, saya ini sebenarnya udah putus asa, wes stress lah” (W1.S3.50). Ya saya capek mbak, pekerjaannya banyak tapi kok malah ketambahan suami saya dateng-dateng marah... (W3.S3.25). Saya ngerasanya ya capek mbak, apa-apa saya, apalagi kalo bapak pas marah gitu, saya ngerasa kok ya gak ada terimakasihnya itu mbak*

*(W2.S3.8). ...susah semua ya mbak itu (keadaannya). Ya anak memang udah ndak dirumah tapi kan kebutuhan e bapak itu masih saya yang nanggung mbak (W2.S3.6).”*

b) Eksternal

Dengan keadaan anak yang sudah tinggal terpisah sebenarnya memberikan SR keringanan pada tanggungan keluarga. Namun, keadaan suami SR yang sakit parah mengharuskan SR tetap bekerja lagi untuk pengobatan dan biaya kebutuhan pokok lain (W1.S3.17). SR juga mengatakan bahwa ia kesulitan dalam mengurus pasangannya yang sakit, kendala dalam ekonomi yang kemudian berdampak pada sulitnya akses fasilitas kesehatan yang dibutuhkan (W1.S3.72). SR memutuskan untuk tinggal terpisah dengan suami, dan keputusan ini menimbulkan penilaian sosial di lingkungannya. SR mengatakan bahwa ia juga mendengar tentang omongan tidak baik dan merasa sakit hati setelah mengetahuinya (W2.S3.8).

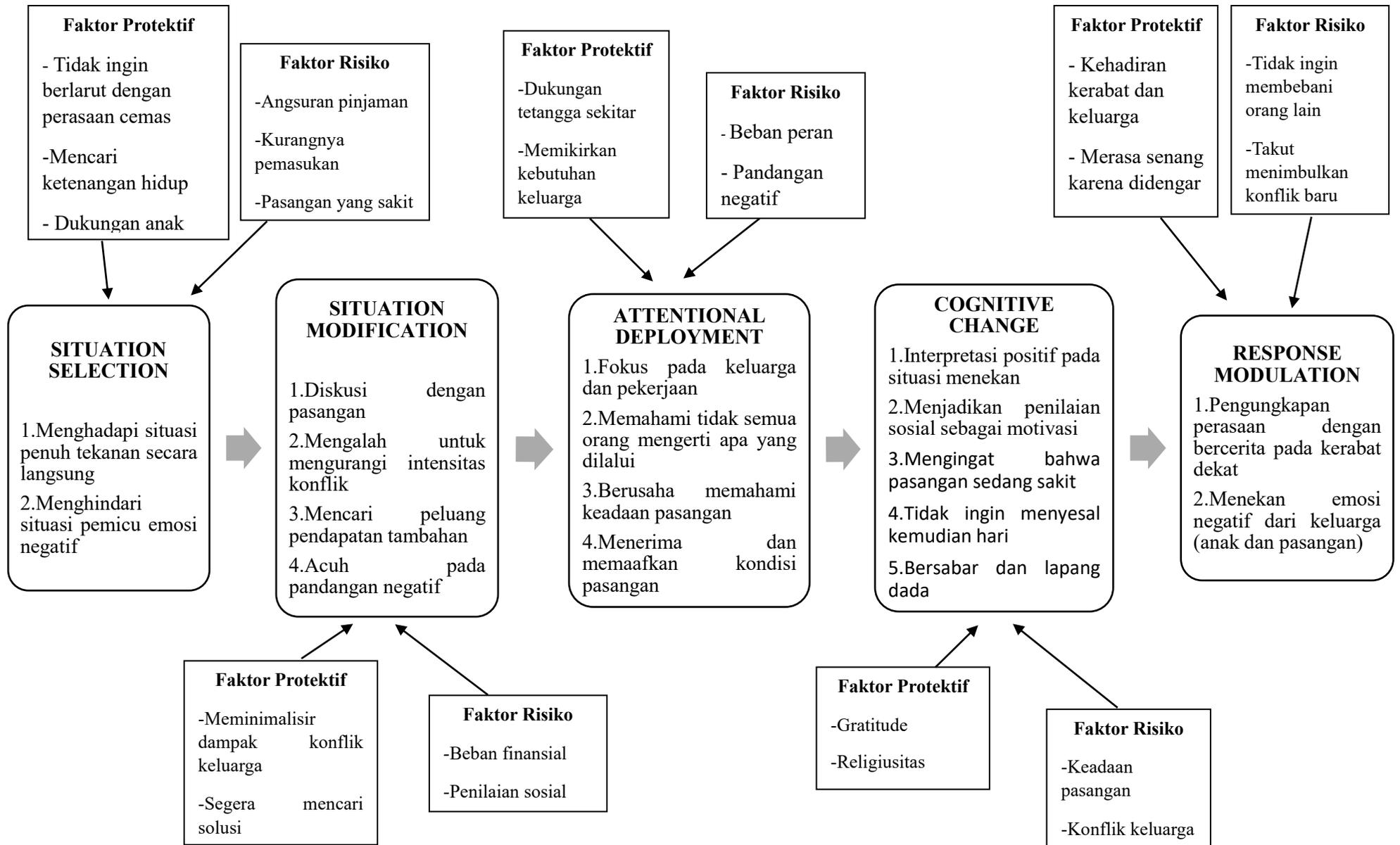
Semasa kecil SR jarang bertemu dengan kedua orang tuanya karena semuanya pergi berdagang pagi dan pulang larut malam, menurut SR orang tuanya tidak memiliki waktu untuk bercengkrama dirumah. Sehingga ia tidak terbiasa untuk berkeluh kesah atau sekedar bercerita membagikan perasannya pada keluarganya (W2.S3.24). Kemandirian untuk menghargai kerja keras orang tuanya juga sudah ia tanamkan sejak kecil, menurutnya ia tidak pernah mau terlibat masalah dengan anak yang lain, karena akan merepotkan orang tua jika ia terlibat masalah (W2.S3.27). Nilai ini yang ia bawa sampai besar, bahwa ia tidak bisa terbuka pada orang lain. Hal ini sesuai dengan yang disampaikan SR dalam wawancara sebagai berikut:

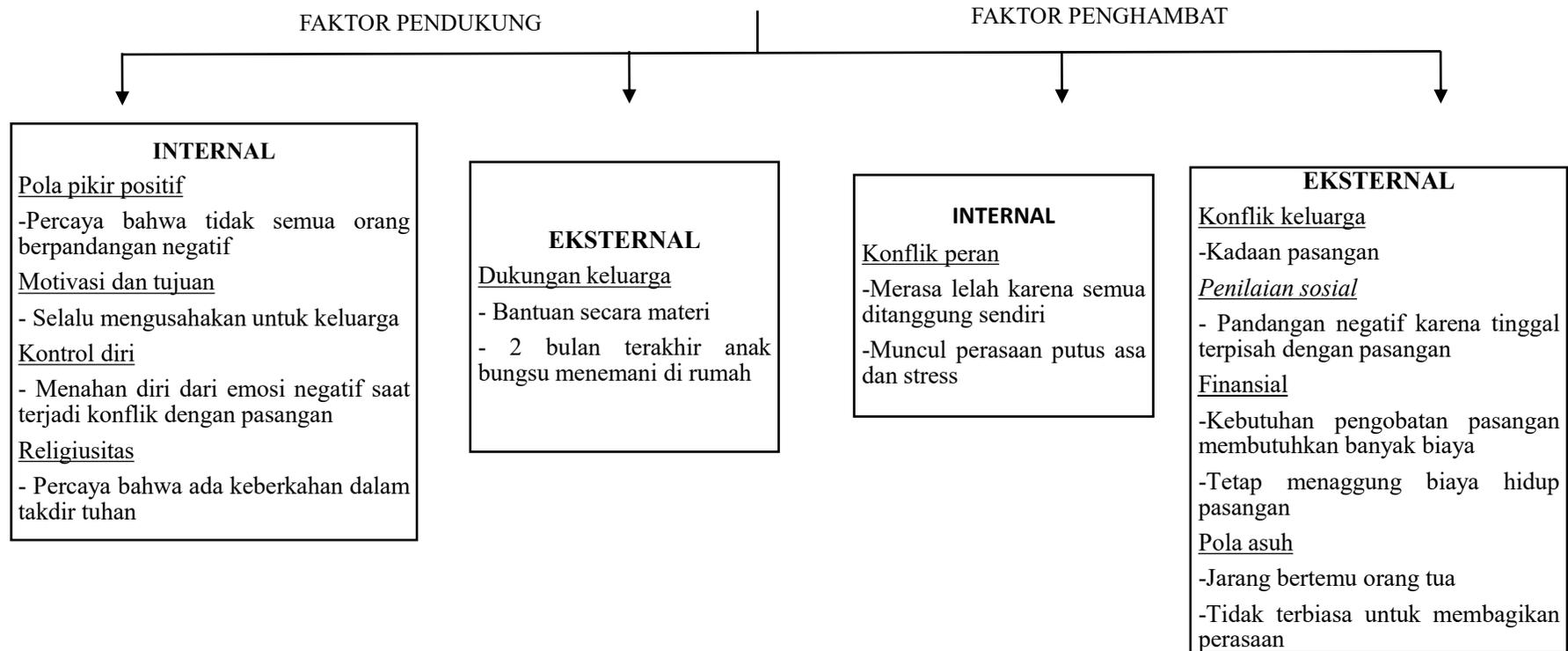
*“Saya pura-pura gak denger mbak, tapi ya pas sampek rumah memang kerasa sakit kalo ada omongan gak baik itu... (W2.S3.8).*

*“Paling beli jamu sama madu pahit itu. Itu kalau punya uang kalo ndak yaa ndak beli apa-apa... mahal obat saraf itu*

*mbak, makanya kalo dituruti moro (tiba-tiba) habis banyak (W1.S3.72).*

*“Dulu ya ketemu juga susah mbak ibu saya ya jualan seringnya gak ketemu dirumah (W2.S3.24). Ya kalo saya nakal malah buat kepikiran ibu saya nanti mbak hahaha. Gak enak saya juga ke ibu (W2.S3.27).*





**Gambar 4 3 Skema Hasil Temuan Subjek 3**

#### 4. Informan Ahli

Konsep Kepala Rumah Tangga menurut ahli adalah perempuan yang memiliki kriteria kehormatan dan pengambilan keputusan. Karena jika tidak ada kriteria tersebut maka dikatakan sebagai pencari nafkah utama keluarga (*female breadwinner*) (W1.AH.14). Karena Kepala Rumah Tangga masih lekat dengan ideologi patriarki, bahwa yang dihormati dan menjadi pengambil keputusan keluarga adalah laki-laki. Sehingga kriteria yang dimaksudkan dalam penelitian ini perlu dijelaskan penetapan ini kriteria berdasarkan apa, bagaimana serta definisi KRTP tersebut.

Beberapa keadaan yang dapat memicu emosi negatif pada KRTP yaitu (W1.AH.18):

- a. Pembagian kerja seksual yang tidak adil, dengan berkontribusi lebih dalam keluarga tetapi tetap memiliki beban yang lebih.
- b. Konflik peran, peran ganda yang dijalani dapat memicu kelelahan yang berujung pada keadaan stress.
- c. *Masculinity crisis*, dengan adanya peran perempuan yang lebih besar dibanding laki-laki ketika menjadi Kepala Rumah Tangga, terdapat ancaman dalam *psychological well-being* pada perempuan. Karena adanya *traditional generous* laki-laki akan melakukan *boosting masculinity*. Dua hal yang paling sering dilakukan yaitu dengan kekerasan (KDRT) atau selingkuh.

Pada hasil temuan penelitian informan ahli mengenai resiliensi pada *female breadwinner* terdapat kecenderungan mengenai resiliensi pada perempuan pencari nafkah utama keluarga. Perempuan yang mampu resilien pada saat krisis dalam kehidupan adalah perempuan memiliki *positive well-being*. Pada hasil temuan informan juga mengungkapkan beberapa faktor yang mendukung dan menghambat *positive well-being* pada *female breadwinner* (W1.AH.19). Terdapat dua faktor pendukung resiliensi pada perempuan sebagai pencari nafkah utama keluarga yaitu, faktor internal dan eksternal dengan beberapa aspek sebagai berikut:

a. Internal

- 1) *Gratitude*, rasa syukur atas keadaan masing-masing. Memiliki pekerjaan, serta *romantic relationship* dalam keluarga, atau memiliki anak juga bentuk anugerah yang perlu disyukuri karena belum tentu dimiliki oleh orang lain.
- 2) Penerimaan, dengan menerima bahwa tidak bisa menjadi sempurna dan percaya bahwa tidak perlu sempurna untuk bahagia.
- 3) Spiritualitas, percaya bahwa keadaan saat ini adalah takdir pemberian tuhan. Serta percaya bahwa ada dzat yang lebih tinggi yang membantu, dan sebagai tempat berpasrah diri.

b. Eksternal

- 1) *Support system*, bagaimanapun keluarga sebagai tempat pertama bagi KRTP. Baik *nuclear family*, *extended family* berperan penting.
- 2) *Maid*s, melalui asisten rumah tangga membantu mengurangi beban kerja KRTP terutama dalam ranah pekerjaan domestik.
- 3) Pasangan, dukungan suami tidak kalah penting. Dengan memandang positif peran istri yang bekerja, serta memberikan kontribusi dengan membantu pekerjaan utamanya tugas domestik.

Serta terdapat dua faktor penghambat yaitu internal dan eksternal, yang dijelaskan oleh informan sebagai berikut:

a. Internal

- 1) Kekecewaan, tidak menerima keadaan yang ada sehingga memunculkan konflik terus menerus. Konflik yang tidak terselesaikan dapat mengarah pada perceraian.
- 2) Nilai budaya, dengan perempuan yang menganut ideologi imam, bahwa seorang laki-laki harus bisa dijadikan imam dunia

ketika gajinya tinggi, maka ketika suami tidak berada gaji tersebut ia tidak bisa menghormati suaminya.

b. Eksternal

- 1) *Lack of support*, perasaan kesepian dan sendirian berjuang dan berusaha dapat timbul saat tidak adanya dukungan, dengan ini mempersulit perempuan untuk *resilience*.

**Tabel 4. 2 Perbandingan Temuan Hasil**

NO.	TAHAPAN	SUBJEK 1	SUBJEK 2	SUBJEK 3
1.	Situation Selection	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menghindari interaksi dengan orang pemicu situasi menekan</li> <li>• Menghadapi konflik dengan komunikasi secara langsung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menghindari interaksi dengan orang pemicu situasi menekan</li> <li>• Menghadapi konflik dengan komunikasi secara langsung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menghadapi situasi penuh tekanan secara langsung</li> <li>• Menghindari situasi pemicu emosi negatif</li> </ul>
2.	Situation Modification	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengalihkan topik pembicaraan untuk mengurangi rasa cemas</li> <li>• Menyelesaikan konflik dengan diskusi</li> <li>• Memberi jarak dan mencari ruang tenang</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Keluar rumah saat ada perlu saja</li> <li>• Mengalihkan topik sensitif lebih netral</li> <li>• Menyelesaikan konflik dengan negosiasi, berdiskusi</li> <li>• Meminta pasangan memahami keadaannya</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diskusi dengan pasangan</li> <li>• Mengalah untuk mengurangi intensitas konflik</li> <li>• Mencari peluang pendapatan tambahan</li> <li>• Acuh pada pandangan negatif</li> </ul>
3.	Attentional Deployment	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fokus untuk memberikan yang terbaik</li> <li>• Mengikuti kegiatan positif (kajian, latihan fisik)</li> <li>• Mengalihkan perhatian pada keluarga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menyibukkan diri untuk memecah fokus</li> <li>• Berkeliling menenangkan diri</li> <li>• Tidak peduli pada pandangan negatif</li> <li>• Fokus pada karir</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fokus pada keluarga dan pekerjaan</li> <li>• Memahami tidak semua orang mengerti apa yang dilalui</li> <li>• Berusaha memahami keadaan pasangan</li> <li>• Menerima dan memaafkan kondisi pasangan</li> </ul>
4.	Cognitive Change	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menganggap situasi menekan sebagai kesempatan belajar dan menjadi pengalaman</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Interpretasi positif pada situasi menekan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Interpretasi positif pada situasi menekan</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Keadaan mendorong menjadi pribadi berani mencoba dan mengambil keputusan</li> <li>• Mengingat hidup hanya sekali</li> <li>• Menerima dan memaafkan perilaku orang lain</li> <li>• Berpikir masih banyak hal baik yang bisa disyukuri</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Keadaan mendorong menjadi pribadi yang lebih mandiri dan aktif</li> <li>• Penerimaan keadaan dengan bersyukur, merasa cukup, melakukan pekerjaan semampunya</li> <li>• Percaya bahwa semua sudah menjadi takdir</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menjadikan penilaian sosial sebagai motivasi</li> <li>• Mengingat bahwa pasangan sedang sakit</li> <li>• Tidak ingin menyesal kemudian hari</li> <li>• Bersabar dan lapang dada</li> </ul>
5.	Response Modulation	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bercerita pada teman yang lebih tua</li> <li>• Memendam perasaan sendiri ketika tidak ada kehadiran teman</li> <li>• Memilih kabar positif untuk dibagikan pada keluarga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pengungkapan perasaan dengan bercerita pada kerabat dekat</li> <li>• Penekanan emosi negatif, memendam perasaan, menangis sendirian, mendiamkan orang lain</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pengungkapan perasaan dengan bercerita pada kerabat</li> <li>• Menekan emosi negatif dari keluarga (anak dan pasangan)</li> </ul>

**Tabel 4. 3 Temuan Faktor Pendukung dan Penghambat**

No.	Faktor		Subjek 1	Subjek 2	Subjek 3
1.	Faktor Pendukung	Internal	<p><u>Pola pikir positif</u> - Percaya semua dapat dilalui</p> <p><u>Motivasi dan tujuan</u> - Tidak ingin menyesal kemudian hari - Rasa bertanggung jawab atas keluarga</p> <p><u>Kontrol diri</u> - Berusaha memberikan yang terbaik</p> <p><u>Religiusitas</u> - Selalu melibatkan tuhan - Bergantung pada tuhan ketika tidak mampu</p>	<p><u>Perilaku adaptif</u> - Tidak ambil pusing saat ada cibiran - Menjadi pribadi mandiri dan percaya diri karena menjanda</p> <p><u>Motivasi dan tujuan</u> - Tekad kuat dan usaha besar untuk merubah keadaan - Selalu mengusahakan untuk keluarga</p> <p><u>Religiusitas</u> - Percaya akan pertolongan tuhan - Yakin bahwa keadaan dulu dan sekarang adalah takdir</p>	<p><u>Pola pikir positif</u> -Percaya bahwa tidak semua orang berpandangan negatif</p> <p><u>Motivasi dan tujuan</u> - Selalu mengusahakan untuk keluarga</p> <p><u>Kontrol diri</u> - Menahan diri dari emosi negatif saat terjadi konflik dengan pasangan</p> <p><u>Religiusitas</u> - Percaya bahwa ada keberkahan dalam takdir tuhan</p>
		Eksternal	<p><u>Dukungan keluarga</u> - Apresiasi pada hal kecil</p> <p><u>Dukungan komunitas</u> - Memberi saran dalam keputusan - Menjadi pendengar</p> <p><u>Pola asuh</u> - Keluarga selalu terbuka - Menanamkan kemandirian</p>	<p><u>Dukungan keluarga</u> - Kehadiran kerabat di saat susah - Menjadi teman bercerita</p>	<p><u>Dukungan keluarga</u> - Bantuan secara materi - Dua bulan terakhir anak bungsu menemani di rumah</p>

2.	Faktor Penghambat	Internal	<u>Konflik peran</u> - Membandingkan pencapaian dengan teman sejawat - kurangnya waktu untuk diri sendiri dan berkumpul dengan teman	<u>Konflik peran</u> - Merasa bersalah karena tidak memiliki waktu lebih dengan anak - Tidak banyak waktu untuk diri sendiri	<u>Konflik peran</u> -Merasa lelah karena semua ditanggung sendiri -Muncul perasaan putus asa dan stress
		Eksternal	<u>Konflik keluarga</u> -Perbedaan pendapat dengan ibu atau adik  <u>Penilaian sosial</u> - Cibiran karena tidak mampu	<u>Konflik keluarga</u> -Perkataan yang menyakiti - Selisih paham  <u>Penilaian sosial</u> - Ciibiran karena keadaan menjanda dan ekonomi yang belum stabil  <u>Pola Asuh</u> - Kurangnya kehadiran orang tua saat masa kecil - Tidak terbiasa untuk berbagi perasaan	<u>Konflik keluarga</u> -Kadaan pasangan  <u>Penilaian sosial</u> - Pandangan negatif karena tinggal terpisah dengan pasangan  <u>Finansial</u> -Kebutuhan pengobatan pasangan membutuhkan banyak biaya -Tetap menanggung biaya hidup pasangan  <u>Pola asuh</u> -Jarang bertemu orang tua -Tidak terbiasa untuk membagikan perasaan

Perubahan peran yang terjadi menimbulkan ketakutan akan ketidakmampuan menjalani tantangan dan tekanan yang beragam baik sosial, ekonomi, hingga psikologis. Kepala Rumah Tangga Perempuan yang selanjutnya disebut KRTP, secara sadar dan tidak sadar menjalankan tahapan regulasi emosi dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Proses regulasi emosi pada ketiga perempuan kepala rumah tangga dengan ekonomi menengah ke bawah menunjukkan dinamika yang unik, ketika menghadapi konflik atau saat keadaan penuh tekanan terjadi. Namun, ketiganya juga memiliki pola yang sama, seperti dalam tahap *situation selection* mereka memilih menghindari situasi pemicu konflik. Dalam tahap ini juga mereka menunjukkan adanya fleksibilitas dalam menghadapi tekanan emosional serta sosial. Sebagian dari mereka memiliki strategi proaktif dengan menghadapi konflik dengan berkomunikasi secara langsung. KRTP juga menerapkan strategi *situation modification* untuk mengurangi tekanan emosional yang dirasakan. Mereka mengubah lingkungan dan interaksi sosial dengan mengalihkan topik pembicaraan yang dirasa sensitif menjadi lebih netral, berdiskusi dengan orang terdekat, hingga memilih untuk mengurangi interaksi. Sebagian lainnya juga memilih untuk membangun ruang tenang untuk diri sendiri. Ketika merasakan tekanan emosional yang lebih kuat subjek menerapkan *attentional deployment*, mereka melakukan banyak aktivitas positif, sebagai bentuk pengalihan perhatian. Sebagian memilih untuk mengikuti kajian keagamaan atau menyibukkan diri dengan bekerja. Hal lain yang ditunjukkan oleh semua subjek adalah kemampuan untuk merefleksikan dan menafsirkan ulang situasi menekan menjadi positif. Tahapan ini disebut dengan *cognitive change*, KRTP menilai situasi menekan sebagai peluang untuk tumbuh dan belajar. Serta menguatkan diri dengan penerimaan dan memahami keadaan orang lain dan menumbuhkan rasa syukur. Tahapan akhir berupa *response modulation* adalah hasil intervensi emosi negatif yang dirasakan pada tahapan sebelumnya. Para perempuan pada akhirnya mampu mengekspresikan emosi secara positif pada orang lain. KRTP memilih untuk berbagi cerita pada orang terpercaya atau memilih memendam emosi sebagai bentuk penekanan ekspresi emosional negatif pada lingkungan terdekat. Namun, sebagian KRTP juga memberikan respon spontan atas akumulasi tekanan emosional berupa menangis atau mengacuhkan

orang lain. Proses ini memberikan gambaran dinamika yang kompleks antara usaha pemenuhan kebutuhan keluarga, menjalani tugas dan peran yang tumpang tindih, serta tantangan emosional yang dihadapi.

Kemampuan dalam meregulasi emosi juga dipengaruhi oleh beberapa hal. Terdapat faktor pendukung secara internal dan eksternal, pada faktor internal tiga hal yang menjadi poin utama yaitu kognitif, *individual differences*, dan religiusitas. Secara **kognitif** ditunjukkan dengan adanya kemampuan **pola pikir positif**, ketika menghadapi kesulitan KRTP percaya semua dapat dilalui dengan baik. Subjek juga menunjukkan kemampuan penafsiran pada situasi penuh tekanan menjadi lebih bermakna. Selain itu subjek memiliki dorongan internal yang kuat, tekad untuk memiliki kehidupan lebih baik menjadi **motivasi dan tujuan hidup** tersendiri bagi KRTP. Pada *individual differences* ditunjukkan dengan kemampuan **kontrol diri** yang baik, subjek memiliki kemampuan untuk mengontrol reaksi emosional spontan ketika dihadapkan konflik. Selain itu dengan adanya perilaku adaptif yang dimiliki oleh KRTP membantu mereka untuk mengelola emosi negatif. Hal ini ditunjukkan dengan tidak lagi terpengaruh dengan pandangan negatif, dan mampu mengembangkan diri menjadi lebih mandiri dan percaya diri sebagai hasil dari pengalaman hidup. Serta faktor **religiusitas** atau nilai-nilai spiritual yang dimiliki oleh KRTP, keyakinan pada takdir serta pertolongan dari Tuhan menjadi kekuatan utama dalam proses penerimaan dan penguatan dalam emosi positif. Pada faktor eksternal didapatkan dua poin utama yaitu dukungan lingkungan dan pola asuh. Melalui **dukungan lingkungan** terutama keluarga membantu menjaga keseimbangan emosi subjek. Dukungan ini dapat berupa kehadiran, bantuan materi, atau apresiasi pada hal kecil. Hal ini membantu untuk menjaga keseimbangan subjek. Selain keluarga dukungan ini juga didapat dari komunitas, subjek merasa terbantu atas kehadiran teman dari komunitas sosial, warga, atau pengajian, mereka dapat berbagi perasaan selain pada keluarga. Serta **pola asuh positif**, ketiga subjek dibesarkan dalam lingkungan keluarga yang menanamkan kemandirian yang kemudian menjadi fondasi kuat dalam pembentukan kepribadian subjek.

Disisi lain terdapat faktor penghambat proses regulasi emosi, baik secara internal maupun eksternal. Secara internal adanya **konflik peran** pada KRTP menjadi stressor tersendiri bagi subjek. Stressor seperti peran dan tugas yang tumpang tindih, menimbulkan kelelahan yang berlebih, adanya perasaan bersalah karena ketidakhadiran mereka untuk anak, atau kehilangan waktu untuk diri sendiri dan teman-teman. Faktor eksternal yang menghambat proses regulasi emosi ada konflik keluarga dan penilaian sosial yang ada. **Konflik keluarga** yang ditemukan pada subjek tidak hanya dihadapkan dengan perbedaan pandangan antara anggota keluarga, tetapi juga dengan kondisi anggota keluarga yang memprihatinkan memberikan beban emosional tersendiri bagi subjek.

## C. Pembahasan

### 1. Gambaran Proses Regulasi Emosi

Pada penelitian ini subjek 1 (AA) termasuk kategori perempuan lajang yang menafkahi diri sendiri dan keluarganya, subjek 2 (AK) termasuk kategori perempuan yang masih bersuami tapi menjadi pencari nafkah keluarga, dan subjek 3 (SR) termasuk kategori perempuan dengan suami yang tidak bekerja karena alasan kesehatan (pekka, 2022). Berperan sebagai kepala rumah tangga, para perempuan akan dihadapkan dengan berbagai tantangan baik dalam ekonomi, sosial, juga politik. Termasuk tantangan pada keterbatasan akses pekerjaan bagi kepala rumah tangga perempuan. Banyak yang menjadi hambatan perempuan dalam mencari pekerjaan, dari kriteria pekerja yang ketat, beban kerja berlebih, ketidaksetaraan gaji, menjadikan para perempuan ini banyak bekerja di sektor informal. Disaat yang sama selain sebagai perempuan yang bekerja diluar rumah, para perempuan ini tetap bertanggung jawab atas pekerjaan domestik untuk mengurus kebutuhan keluarga, yang kemudian para kepala rumah tangga perempuan ini harus menjalani *double burden* atau peran ganda (Darni, 2019).

Pengaruh budaya patriarki dalam fenomena peran ganda pada perempuan sangat besar. Seperti adanya pandangan bahwa perempuanlah yang mengerjakan tugas domestik seperti memasak, mencuci, mengurus anak dan sebagainya (Kholifah & Masruroh, 2022). Padahal banyak juga perempuan yang bekerja, mereka sering dianggap sebagai pencari nafkah tambahan atau sekunder dalam keluarga. Sehingga walaupun perempuan telah berkontribusi lebih, kewenangan laki-laki lebih besar dalam berbagai keadaan menjadi hal yang tak dapat dipungkiri (Putri & Anzari, 2021). Hal ini yang juga terjadi pada ketiga subjek penelitian, mereka menghadapi tantangan yang hampir sama, ketika harus memenuhi kebutuhan seluruh anggota keluarga sehari-hari, dan tetap mengurus tugas domestik rumah tangga, ataupun kewajiban lainnya. Melalui hal ini

tantangan psikologis juga harus dihadapi para perempuan kepala rumah tangga. Dengan ini kemampuan untuk mengelola emosi atau disebut regulasi emosi sangat diperlukan.

**a. *Situation Selection***

Perubahan peran pada kepala rumah tangga perempuan dapat terjadi secara bertahap maupun tiba-tiba. Mereka menjalankan tugas seperti urusan rumah tangga, mengatur keuangan keluarga, serta mengambil keputusan krusial dalam keluarga (Fard et al., 2022). Dengan perubahan peran ini memberikan beban serta tekanan yang berlipat, tekanan psikologis yang dirasakan ini dapat menjadi sumber stres bagi para kepala rumah tangga perempuan. Sari dan Yuwono (2019) mengatakan bahwa dengan peran ganda dalam rumah tangga berpotensi memunculkan stress karena faktor-faktor yang dihadapi. Seperti kehilangan identitas, kehilangan kepercayaan atas situasi baru, kehilangan penghasilan, juga masalah pengasuhan. Sehingga dalam hal ini perempuan kepala rumah tangga perlu memiliki kemampuan untuk beradaptasi dan mengembangkan diri.

Menurut model regulasi emosi Gross, hal pertama yang dapat dilakukan adalah *situation selection* atau pemilihan situasi (Gross, 2014). Pemilihan situasi menjadi strategi yang digunakan sebelum emosi terbentuk, oleh karena itu individu akan memprediksi emosi yang mungkin dialami dalam berbagai situasi (Taxer & Gross, 2018). Kemampuan untuk mengarahkan diri pada emosi positif serta usaha untuk mengurangi paparan dari emosi negatif. Hal ini juga terlihat pada subjek penelitian.

Perasaan yang muncul pada awal fase perubahan peran mereka merasa ketakutan, merasa rendah diri, tidak yakin akan mampu dalam menjalani tantangan kedepan. Perasaan ini juga dibenarkan oleh Fard et al., (2022) bahwa perempuan yang menjalani peran kepala rumah tangga pada awalnya memiliki ketakutan, rasa bersalah, kecemasan, mengisolasi diri, juga rasa kemarahan.

Perasaan negatif ini diperburuk ketika muncul penilaian sosial dari lingkungan para perempuan. Penilaian sosial yang muncul merupakan bentuk reaksi lingkungan atas perbedaan status yang dianggap berbeda secara kultural. Penilaian ini juga pengaruh atas stigma sosial mengenai peran yang dianggap berbeda (Kurniawati et al., 2022). Keadaan ini mendorong subjek untuk menyeleksi atau melakukan pemilihan situasi, untuk menekan respon negatif. Ketiga subjek sepakat untuk menghindari seseorang yang memicu emosi negatif. Ketiga subjek memilih bersikap acuh dengan menghiraukan cibiran dan tak mau ambil pusing. Tentu menghindar bukan cara yang adaptif, namun dengan memilih situasi tanpa makna khusus membantu menurunkan reaksi fisiologis pada individu, tetapi tidak mengurangi emosi negatif yang ada (Thuillard & Dan-Glauser, 2021).

Disisi lain ketiga subjek juga menyepakati bahwa ketika terjadi konflik mereka memilih untuk menyelesaikannya secara langsung. Dengan menghadapi masalah secara langsung berdampak positif bagi individu dalam meningkatkan kontrol diri serta efikasi diri, yang berpengaruh pada penguatan kemampuan resiliensi (Quoidbach & Gross, 2015). Akan tetapi cara yang digunakan antara ketiga subjek berbeda. AA yang terhitung dewasa awal, berbeda dengan AK dan SR yang lebih tua. AA memilih banyak bersosialisasi untuk menemukan penyelesaian. Sedangkan AK dan SR lebih selektif untuk penyelesaian masalah. Temuan ini masih relevan dengan temuan terdahulu, Urry dan Gross (2010) bahwa orang dewasa yang lebih tua memilih membangun hubungan sosial yang lebih kecil tetapi memiliki hubungan lebih intens. Hal yang mendorong mereka mengambil langkah ini, karena mereka dianggap lebih mampu untuk memprediksi konsekuensi emosional dari interaksi sosial tertentu (Fard et al., 2022).

### ***b. Situation Modification***

Setelah menyeleksi situasi yang diinginkan, yang kemudian mendorong individu untuk pengambilan tindakan secara langsung pada situasi untuk mengubah dampak emosionalnya (Gross, 2015). Tahap ini memuat cara yang digunakan individu untuk memodifikasi situasi tertentu yang mendatangkan situasi baru (Gross, 2015). Dalam menghadapi situasi yang tidak nyaman, atau sebuah percakapan yang mengarah pada hal sensitif perempuan kepala rumah tangga memilih untuk mengalihkan topik pembicaraan menjadi lebih netral. Sebagian subjek membuat jarak dan mencari ruang untuk berpikir, atau berdiskusi dengan orang terdekat. Dengan kata lain ketiga subjek menerapkan penyesuaian diri dalam situasi menekan. Hal ini menjadi usaha individu untuk mendatangkan situasi baru termasuk memahami orang lain, dan digunakan untuk mengubah secara langsung pengaruh dari emosi yang muncul (Suryani & Adri, 2024).

Menurut Gross (2015) tahap ini termasuk dalam *antecedent focused strategies*, yang berarti dilakukan sebelum emosi meluap dan umumnya lebih efektif dalam meredam emosi negatif, karena memungkinkan intervensi awal dalam proses pembentukan emosi. Livingstone & Isaacowitz (2015) mengatakan bahwa modifikasi situasi ini dapat meredakan kecemasan dalam jangka pendek, dengan memilih perilaku untuk mencegah paparan penuh pada situasi yang ditakuti. Secara empiris memodifikasi situasi terbukti secara efektif membantu menurunkan efek negatif pada individu terkait (Van Bockstaele et al., 2020).

### ***c. Attentional Deployment***

Dalam tahap ini bentuk umum yang sering digunakan adalah distraksi, yaitu dengan mengalihkan perhatian baik dari aspek emosional atas situasi tertentu atau menjauh dari situasi tersebut (Gross, 2015; Thompson, 1991). Perempuan kepala rumah tangga

memilih untuk terus mengingat keluarga yang menjadi tanggungan utama mereka. Meski memiliki latar belakang yang berbeda-beda, ketiga subjek sepakat bahwa keluarga menjadi hal utama yang tidak ingin dikecewakan. Hal ini terjadi karena perempuan kepala rumah tangga secara nyata mengemban tugas dalam pengelolaan manajemen keluarga menjadi sejahtera (Wibawa & Wihartanti, 2018). Distraksi ini dilakukan ketika tekanan emosional yang dirasakan lebih kuat. Dalam kondisi yang menimbulkan emosi negatif, distraksi cenderung mengurangi respons emosional terhadap stimulus yang menyakitkan dan menimbulkan emosi negatif, namun bersifat sesaat dan tidak mengubah pengalaman emosional secara mendalam (Li et al., 2020).

Perempuan kepala rumah tangga memilih berbagai aktivitas positif, beberapa strategi koping juga diterapkan masing-masing subjek. Baik dengan mengikuti kajian keagamaan, menyibukkan diri dengan pekerjaan, atau berusaha menghibur diri dengan mendengarkan musik. Ketiga subjek berusaha untuk mengabaikan masalah yang dialami serta melakukan kontrol diri, sebagai pengalihan perhatian dari situasi tidak menyenangkan, dan mengurangi intensitas emosi negatif yang ditimbulkan. Kontrol diri dalam tahap ini secara khusus berfokus pada pengaturan suasana hati dan keadaan perasaan yang penting untuk meningkatkan kemampuan beradaptasi dengan lingkungan (Pan et al., 2023). Sejalan dengan ini Paschke et al., (2016) menambahkan melalui hasil penelitiannya bahwa kontrol diri berkorelasi positif dengan keberhasilan regulasi emosi, baik secara subjektif maupun neurologis. Korelasi ini juga dibuktikan dengan semakin tinggi kontrol diri individu maka semakin mahir dalam strategi spontan yang proaktif mengatur konflik emosional dan lebih sedikit mengalami konflik emosional (Pan et al., 2023).

#### *d. Cognitive Change*

Ketika mengalihkan perhatian, individu juga memikirkan tentang makna dari situasi yang terjadi sekaligus menentukan apakah situasi tersebut disukai atau tidak oleh individu. Perubahan kognitif ini mengarah pada modifikasi penilaian seseorang terhadap suatu situasi untuk mengubah dampak emosionalnya (Gross, 2015; Ochsner & Gross, 2005). Perubahan ini dapat diterapkan untuk keadaan eksternal maupun internal. Penerapan keadaan internal dilakukan dalam pola pikir seseorang, sedangkan perubahan eksternal melibatkan perubahan lingkungan atau interaksi dengan orang lain (Gross, 2015).

Kemampuan penilaian ulang pada situasi menekan yang mengarah pada emosi negatif juga diterapkan pada perempuan kepala rumah tangga. Namun ditemukan keberagaman hasil pada penelitian ini. AA menilai ulang situasi dengan berpikir bahwa hidup hanya sekali maka ia berusaha memberikan yang terbaik. AK melakukan penilaian dengan menimbang manfaat pada situasi yang tidak diinginkan. SR menilai ulang situasi dengan berusaha untuk fokus pada hal yang dapat dikendalikan. Keberagaman ini terjadi karena proses ini meliputi persepsi individu terhadap situasi, serta kemampuan individu untuk mengevaluasi kapasitas diri dalam mengelola emosi (Quoidbach & Gross, 2015). Keunggulan dari tahap ini yaitu bukan hanya mengurangi intensitas emosi negatif tetapi juga meningkatkan emosi positif pada individu (Ochsner & Gross, 2005; Ratnasari & Suleeman, 2017). Hal ini juga ditemukan pada subjek, melalui usaha penilaian ulang memunculkan emosi positif berupa penerimaan, rasa syukur, semangat menjalani kehidupan juga ditemukan pada ketiga subjek. Modifikasi keadaan eksternal, juga diterapkan ketiga subjek dengan interpretasi situasi negatif menjadi positif. Seperti menilai perubahan peran sebagai

peluang untuk tumbuh dan belajar, serta mendorong menjadi pribadi lebih aktif dan mandiri. Interpretasi positif ini mewakili keyakinan pada kemampuan diri, serta kontrol diri individu (Xiang, 2024). Upaya adaptasi kognitif ini membantu individu untuk kembali pada keadaan psikologis sebelum terjadi situasi penuh tekanan (Van Bockstaele et al., 2020).

Secara khusus subjek AA juga melakukan *social downward comparison*, yaitu perbandingan sosial kebawah. Dari sisi dukungan keluarga, temannya tidak memiliki dukungan keluarga yang cukup dibandingkan dengan AA. Perbandingan ini termasuk evaluasi diri ke bawah terhadap orang yang kurang beruntung (Gibbons & Gerrard, 1989). Dari perbandingan dengan keadaan temannya, menurut AA membantunya untuk lebih bersyukur atas keadaannya yang lebih baik karena dukungan keluarga yang didapat. Hal ini juga sejalan dengan temuan (Putra, 2018) bahwa efek dari perbandingan ke bawah ini dapat meningkatkan *self-esteem* seseorang.

Meski beragam cara yang digunakan subjek dari penilaian ulang, interpretasi positif, hingga *social downward comparison* namun tetap memiliki tujuan yang sama yaitu mengubah dampak emosional. Hal tersebut membantu mengarahkan subjek pada pembentukan emosi positif dan penerimaan. Disamping itu nilai keagamaan dari ketiga subjek juga berperan penting. Melalui keyakinan dan nilai agama dapat mempengaruhi pada cara penilaian serta pemaknaan situasi pemicu emosional seseorang. Subjek menekankan rasa syukur atas keadaan, rasa percaya bahwa yang dijalani adalah takdir yang digariskan tuhan, dan bentuk kasih sayang tuhan. Hasil ini juga selaras dengan temuan Nursanti et al. (2021) bahwa terdapat korelasi positif yang kuat antara religiusitas dengan regulasi emosi. Karena pada saat yang sama religiusitas menjadi sumber kekuatan dan bentuk kepedulian pada diri sendiri (Mundo et al., 2019). Meskipun dengan strategi ini tidak membantu

subjek dalam penyelesaian masalah secara langsung, akan tetapi dari sisi psikologis memberikan rasa aman dan keamanan tersendiri bagi seseorang (Mundo et al., 2019).

**e. *Response Modulation***

Berbeda dengan strategi sebelumnya yang berfokus pada *anteseden* atau strategi yang diterapkan saat proses pembentukan emosional *state*, *response modulation* merupakan strategi yang berfokus pada respon yang muncul sesaat setelah kecenderungan emosi diaktifkan secara utuh (Sheppes & Gross, 2011). Tahap ini mencakup usaha individu dalam mengontrol respon emosional yang ditunjukkan pada situasi tidak menyenangkan. Tahap ini memberikan gambaran hasil intervensi atas emosi negatif yang dirasakan pada tahap sebelumnya. Perempuan kepala rumah tangga pada akhirnya mampu mengekspresikan perasaan secara positif, dengan bercerita pada orang lain tentang masalah yang dihadapi, tentunya respon ini lebih adaptif dibanding memendam emosi. Karena ketika individu menghadapi emosi kuat, mendorong individu berperilaku adaptif atau maladaptif untuk mengurangi perasaan tersebut (Uvnäs-Moberg et al., 2016). Sehingga seseorang dapat melakukan berbagai cara untuk mengalihkan perhatian mereka, dengan cara merokok, menggunakan obat-obatan, alkohol, makan, latihan fisik, relaksasi pernapasan, *faking*, berbicara dengan teman atau keluarga (Taxer & Gross, 2018).

Disisi lain subjek juga melakukan penekanan emosi yang tidak mampu ia tampung. Terutama AK dan SR keduanya menangis sendirian ketika berada pada puncak emosi negatif yang tak terbendung. Menangis dapat terjadi pada situasi emosional, baik saat diliputi oleh emosi positif ataupun negatif. (Patrick, 2024) menyatakan bahwa menangis menjadi bagian dari kemampuan menenangkan diri atau *self-soothing*, salah satu strategi koping berfokus pada emosi, yang merujuk pada penerapan perilaku dan

kognisi untuk menangani emosi yang tidak diinginkan secara langsung. Dalam hal ini menangis menjadi respon spontan subjek atas akumulasi tekanan emosional yang dirasakan oleh subjek penelitian. Pada tahap akhir ini setelah mengalami masalah dan menimbulkan emosi negatif ketiga subjek cenderung bersabar, mensyukuri serta berusaha menjalani hidup dengan baik. Serta memandang peran ini sebagai tanggung jawab mereka. Dengan ini hasil intervensi menunjukkan respon positif, karena melalui penerimaan menjadi hasil akhir atas proses pengelolaan emosi yang efektif (Suryani & Adri, 2024).

## **2. Peran Kondisi Ekonomi pada Regulasi Emosi Kepala Rumah Tangga Perempuan**

Menurut Dar (2018) keluarga yang dikepalai oleh perempuan lebih rentan terhadap permasalahan ekonomi. Selaras dengan ini menurut Citra et al. (2020) keadaan ekonomi menjadi faktor utama alasan perempuan terlibat dalam kegiatan ekonomi. Faktor yang sama terjadi pada ketiga subjek, ketiganya bekerja karena masalah pemenuhan kebutuhan keluarga. Keadaan ekonomi yang berada dalam kelas menengah bawah bersamaan adanya tanggungan keluarga yang besar, mengharuskan perempuan memiliki strategi yang tepat dan memutar otak untuk pemenuhan kebutuhan sehari-hari. Beberapa strategi dapat diterapkan untuk mengatasi permasalahan ekonomi keluarga yaitu, pengurangan pada jumlah konsumsi, mengonsumsi hasil produk sendiri, mencari tambahan pekerjaan, mencari bantuan, dan menjual aset (Börner et al., 2015).

Subjek dalam penelitian ini memilih untuk mencari pekerjaan tambahan sebagai penopang finansial keluarga. Namun, sebagian lainnya masih memerlukan bantuan dengan berhutang untuk memutar keuangan. Keputusan untuk mencari pekerjaan tambahan dan berhutang memberikan tekanan tersendiri pada kepala keluarga kelas menengah

bawah. Karena kesibukkan dalam bekerja akhirnya berdampak pada waktu luang yang dimiliki. Ketiga subjek juga merasakan waktu luang yang terganggu terutama untuk beristirahat ataupun waktu untuk sekedar berkumpul dengan teman. Padahal waktu luang (*leisure time*) berkaitan erat dengan kesehatan mental individu (Fancourt & Walker, 2022). Maka keberadaan Asisten Rumah Tangga (ART) atau *maids* sangat diperlukan, dengan tujuan mengurangi beban tugas bagi perempuan kepala rumah tangga atau perempuan bekerja. Akan tetapi pada akhirnya mereka kerjakan sendiri karena kondisi ekonomi yang tidak memadai. Tak jarang perempuan kepala rumah tangga yang memiliki anak memilih untuk tinggal bersama orang tua dan melibatkan mereka dalam pengasuhan anak ketika mereka harus pergi bekerja (Rahayu, 2017).

Hambatan yang dialami oleh perempuan kepala keluarga karena kondisi ekonomi memang mempengaruhi kemampuan akses secara struktural. Seperti layanan kesehatan ataupun bantuan dari Asisten Rumah Tangga (ART) menjadi sulit dijangkau karena keterbatasan finansial. Ketika beban kerja dan peran yang menumpuk, para perempuan tidak memiliki akses hiburan serta akses layanan kesehatan mental yang mumpuni untuk membantu pengelolaan stress dan emosi negatif. Namun ketiga subjek tetap menunjukkan usaha pengelolaan emosi secara positif. Hal ini terjadi karena kondisi ekonomi bukan satu-satunya faktor untuk mencapai kesejahteraan bagi perempuan kepala rumah tangga (Yulfa et al., 2022). Terdapat faktor lain yang membantu perempuan sejatara dalam peran tanggung jawabnya.

### **3. Faktor yang Mempengaruhi Proses Regulasi Emosi**

#### **a. Faktor Pendukung**

Dalam regulasi emosi terdapat banyak faktor yang mendukung subjek dalam mengelola emosi selama menjalankan peran ganda.

Faktor yang muncul tersebut baik dari faktor internal maupun eksternal. Adapun faktor-faktor tersebut antara lain:

1) Internal

a) *Individual differences*

Menurut Taxer dan Gross (2018) perbedaan individu dalam meregulasi emosi dipengaruhi oleh tujuan, frekuensi dan kemampuan masing-masing individu. Perbedaan tujuan mengelola emosi ditemukan pada subjek penelitian. Subjek meregulasi emosi dengan tujuan untuk mengurangi emosi negatif serta beban yang dirasakan. Sedangkan sebagian subjek lainnya meregulasi emosi bertujuan untuk lebih tenang dalam beraktivitas, serta mengkondisikan pikiran dan hati. Dengan adanya tujuan ini mendorong para perempuan kepala rumah tangga mengelola emosi negatif yang dirasakan. Kemampuan setiap individu juga berbeda, terlihat ketika sebagian subjek secara mandiri menyelesaikan konflik yang terjadi, tetapi sebagian lainnya masih memerlukan masukan dari lingkungan sekitar.

Kontrol diri merujuk pada kemampuan mencapai tujuan meskipun terdapat gangguan ataupun pengalaman tidak diinginkan (Tangney et al., 2018). Subjek menunjukkan kontrol diri yang baik dalam menghadapi situasi menekan. Menjadi lebih mandiri dan percaya diri saat menjadi penyangga ekonomi, menjadi bentuk perilaku adaptif subjek. Melalui kontrol diri dan perilaku adaptif yang dimiliki membantu subjek mengelola emosi mereka. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian lain bahwa dengan adanya kontrol diri yang tinggi pada anak-anak dan orang dewasa mampu mengatasi tekanan emosional lebih mudah (Paschke et al., 2016).

b) Kognitif

Utomo (2015) mengatakan dalam pendekatan kognitif emosi yang muncul pada individu adalah hasil atas penilaian terhadap situasi yang sedang dihadapi. Subjek memiliki pola pikir yang positif dalam menghadapi emosi negatif. Subjek percaya bahwa semua akan berlalu, termasuk kesulitan yang dihadapi. Ketika dihadapkan pada masalah ataupun situasi tidak diinginkan yaitu menjadi kepala rumah tangga, subjek memiliki motivasi tersendiri. Dengan tekad, usaha, serta rasa tanggung jawab subjek mampu meregulasi emosi negatif yang dirasakan. Karena melalui penilaian positif individu dapat membangun respon emosi yang positif begitupun sebaliknya, ketika subjek memberikan penilaian negatif dapat memunculkan emosi negatif (Utomo, 2015).

c) Religiusitas

Islam juga menghimbau para penganutnya untuk mampu mengelola emosi dengan baik, dengan emosi yang terkontrol dapat membantu umat dalam menjaga ataupun meningkatkan hubungan silaturahmi baik sesama umat maupun antar umat agama lain, serta mempermudah dalam mengembangkan dan meningkatkan pemahaman mengenai nilai keislaman (Harmalis, 2022). Hal ini juga terungkap dalam hasil penelitian, subjek memiliki keyakinan dan nilai agama yang berperan penting atas penerimaan keadaan. Ketiga subjek sepakat dengan percaya atas pertolongan tuhan, melibatkan tuhan dalam kehidupan, dan berserah diri pada pencipta, membantu mereka untuk lebih tenang. Dengan upaya ini perempuan dapat mengurangi intensitas emosi negatif dan mengarahkan pada hal positif serta membantu mereka untuk kembali fokus pada kehidupan. Hal ini dibenarkan oleh Nursanti et al. (2021) bahwa terdapat

korelasi positif antara religiusitas dengan regulasi emosi, dimana semakin tinggi religiusitas maka semakin tinggi regulasi emosi seseorang.

## 2) Eksternal

### a) Dukungan sosial

Anugari dan Masykur (2018) menjelaskan perubahan peran sebagai penyangga ekonomi keluarga bukanlah hal yang mudah, mereka memerlukan adaptasi terlebih dahulu. Penyesuaian ini jauh lebih berat dan kompleks karena berbenturan dengan peran lainnya, sehingga sangat perlu adanya dukungan sosial. Dukungan ini didapatkan dari keluarga maupun teman, baik secara materi ataupun non-materi seperti bantuan dalam pengasuhan anak (Mundo et al., 2019). Hal ini dirasakan oleh subjek dimana ketika harus bekerja subjek menitipkan anak pada orang tuanya ataupun orang terdekat lain. Dukungan non-materi lainnya juga diterima subjek dengan bentuk afeksi dan motivasi dari keluarga. Secara materi subjek juga didukung oleh orang-orang sekitarnya. Dukungan yang diberikan ini membangun emosi positif pada subjek. Meski tidak berkorelasi secara langsung dukungan sosial memiliki signifikansi melalui mediasi regulasi emosi (Behriz et al., 2023).

### b) Pola asuh

Menurut Thompson (1991) strategi intervensi langsung dari orang tua, *reinforcement*, proses modeling serta kontrol dalam pengasuhan mampu meningkatkan kemampuan dan pengelolaan emosi pada anak. Subjek tidak banyak membahas mengenai pola asuh karena sebagian mengaku tidak ingat dimasa-masa kecil. Namun, pada hasil ditemukan bahwa sebagian lainnya mendapat dorongan dari orang tua

untuk mandiri sejak kecil. Mereka berusaha untuk mencari solusi atas masalah yang ada, mengelola barang pribadi, serta pengambilan keputusan. Dengan kebiasaan ini membantu subjek untuk mengelola perasaan, mengembangkan kemandirian ketika menjadi penyangga ekonomi keluarga. Dengan ini pola asuh memberikan pengaruh signifikan atas kemampuan regulasi emosi (Haryono et al., 2018).

## **b. Faktor Penghambat**

### 1) Internal

#### a) Stressor

Menurut Hasanah & Widuri (2014) stressor menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi regulasi emosi. Konflik peran menjadi salah satu stressor bagi subjek. Greenhaus & Beutell (1989) menyatakan konflik peran terjadi karena adanya benturan dua peran, dimana tekanan peran pekerjaan dan peran keluarga yang tidak berkesinambungan. Dengan pekerjaan publik dan pekerjaan domestik yang dilakukan secara mandiri oleh subjek, seringkali subjek terpaksa meninggalkan salah satu peran. Seseorang dapat mengalami kekurangan waktu untuk peran lainnya, karena menghabiskan waktu lebih untuk memenuhi peran yang penting bagi mereka (Riskasari, 2016).

### 2) Eksternal

#### a) Lingkungan sosial dan keluarga

Respon sosial tidak selalu berupa dukungan positif pada perempuan kepala rumah tangga. Ada juga respon negatif yang kemudian mempengaruhi dinamika emosi dan reaksi perempuan kepala rumah tangga. Seringkali subjek mengalami stigma sosial, seperti cibiran karena status janda, atau keadaan ekonomi dan keadaan yang berbeda dengan

standar lingkungan sekitar. Penilaian negatif yang terjadi menyebabkan subjek terkadang merasa terasingkan dan menyebabkan tekanan psikologis. Hal ini yang akan menghambat proses regulasi emosi perempuan kepala rumah tangga. Karena dengan kurangnya dukungan sosial individu cenderung melakukan penekanan ekspresif dan lebih banyak merasakan emosi negatif (John & Gross, 2004). Dukungan yang diperlukan adalah kehadiran orang-orang terdekat baik keluarga, teman, tetangga, dan bantuan nyata dari orang terdekat, serta penghargaan dan penerimaan yang positif atas perannya (Aprilia, 2013).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dijelaskan, tentunya peneliti masih memiliki keterbatasan pada hasil penelitian. Hal ini berupa informasi yang kurang mendalam tentang hubungan keadaan ekonomi dengan kemampuan regulasi emosi pada kepala rumah tangga perempuan, dan juga keterbatasan partisipan sehingga temuan tidak bisa digeneralisasi pada populasi lebih besar seperti kondisi sosio-kultural di Indonesia.

Penelitian ini dapat berkontribusi dalam pemahaman mengenai strategi regulasi emosi perempuan dengan adanya tekanan ekonomi serta tanggung jawab rumah tangga yang tinggi, terkhusus untuk perempuan yang bereperan ganda. Hasil penelitian ini juga dapat menjadi implikasi dalam perancangan kebijakan dari pemerintah daerah ataupun organisasi sosial, untuk membantu kepala rumah tangga perempuan dalam mengelola tekanan emosional dan ekonomi.

## BAB V PENUTUP

### A. Kesimpulan

Berdasarkan pemaparan hasil penelitian di atas, didapatkan gambaran mengenai proses regulasi emosi pada kepala rumah tangga perempuan. Reaksi psikologis berupa ketakutan akan ketidakmampuan dalam mengelola finansial keluarga, serta menghadapi tantangan keluarga secara mandiri muncul ketika perubahan peran terjadi. Hal ini sangat mungkin terjadi karena adanya beban peran ganda yang dijalani oleh perempuan kepala rumah tangga. Selanjutnya tekanan ini dapat memicu munculnya emosi negatif yang dapat mengarah pada keadaan stres, jika tidak dikelola dengan baik. Pengelolaan emosi atau regulasi emosi inilah yang sangat dibutuhkan kepala rumah tangga dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

1. Proses regulasi emosi mencakup usaha yang dilakukan kepala rumah tangga perempuan untuk menumbuhkan emosi positif dan mengelola emosi negatif. Usaha ini meliputi strategi dan cara individu dalam setiap tahapan prosesnya. Para perempuan kepala rumah tangga secara sadar ataupun tidak sadar telah menerapkan tahapan pengelolaan emosi. Seperti menghindari situasi penuh tekanan dalam *situation selection*, berusaha mengubah pembicaraan yang dirasa sensitif atau memilih mengurangi interaksi dengan pemicu konflik sebagai proses *situation modification*, secara aktif melakukan berbagai kegiatan positif baik bekerja atau mengikuti kegiatan keagamaan sebagai bentuk *attentional deployment*, perempuan juga mampu untuk merefleksikan serta menafsirkan ulang situasi menekan menjadi positif pada *cognitive change*, yang akhirnya menghasilkan respon emosi yang adaptif seperti menunjukkan penerimaan, berbicara dengan teman atau keluarga, juga bersyukur atas apa yang ada sebagai bentuk *response modulation*.
2. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi proses regulasi emosi seseorang. Faktor pendukung secara internal seperti perbedaan

individu, kemampuan kognitif, serta religiusitas dan faktor eksternal berupa dukungan sosial dan pola asuh. Perbedaan individu ditunjukkan kemampuan kontrol diri, penting adanya kontrol diri atas situasi yang tidak diinginkan untuk membantu perempuan mencapai tujuan. Faktor kognitif dengan memiliki pola pikir positif serta memiliki motivasi serta tujuan dalam hidup akan lebih efektif membantu perempuan bangkit dari keterpurukan dan berkembang. Tidak kalah penting peran religiusitas pada perempuan dengan memasrahkan, mengembalikan semua pada Allah, serta yakin akan pertolongan Allah mendorong individu dalam penerimaan diri dan keadaan. Faktor dukungan sosial menjadi faktor utama secara eksternal. Dengan bantuan non-materi berupa afeksi, motivasi serta bantuan materi baik dari keluarga, teman, lingkungan sangat membantu perempuan menjalani perannya. Selain itu faktor penghambat proses regulasi emosi secara internal berupa adanya stressor dan faktor eksternal berupa penilaian sosial. Stressor berupa adanya konflik peran karena pandangan dan budaya patriarki memberikan dampak besar pada perempuan. Adanya penilaian sosial berupa stigma sosial menjadikan perempuan sulit diterima dalam masyarakat dan memberikan tekanan tersendiri bagi perempuan kepala rumah tangga.

Keadaan yang awalnya memaksa menjadi lebih bisa diterima perempuan kepala rumah tangga. Tentunya hal ini terjadi karena upaya mereka dalam menghadapi tantangan dalam peran ganda yang dijalani. Perempuan kepala rumah tangga berproses untuk memahami pola kehidupan sehingga membantu mereka untuk terbiasa menangani tugas dan perannya. Secara keseluruhan perempuan kepala rumah tangga menunjukkan kemampuan yang baik dalam pengelolaan atau regulasi emosi serta mampu menjalankan peran ganda dengan berbagai tantangannya. Melalui strategi koping dan dukungan sosial menghasilkan penerimaan diri dan kebahagiaan yang kemudian berdampak pada kesejahteraan perempuan kepala keluarga.

## B. Saran

Berdasarkan hasil dan kesimpulan yang telah dilakukan dalam penelitian ini, terdapat beberapa saran peneliti untuk penelitian mendatang, yaitu:

1. Bagi Kepala Rumah Tangga Perempuan, peneliti berharap para perempuan mampu mengelola emosi negatif dan mengembangkan emosi positif melalui strategi koping yang efektif. Serta usaha secara mental dan perilaku untuk mencegah dan mengatasi serta ketahanan diri pada keadaan pemicu stres.
2. Bagi keluarga, peneliti berharap selalu memberikan dukungan pada kepala rumah tangga perempuan. Baik dukungan secara materi maupun non-materi, dengan kehadiran keluarga para perempuan tidak merasa kesepian, dan menjadi ruang aman dan nyaman.
3. Bagi masyarakat, peneliti berharap masyarakat dapat menerima kehadiran perempuan sebagai kepala keluarga, terutama dalam keberfungsian sosial seperti pengambilan keputusan bersama. Diharapkan masyarakat dapat memberikan dukungan serta respon positif. Serta tidak memberikan stigma buruk untuk perempuan dan keluarganya, diharapkan dapat memberikan dukungan serta respon positif.
4. Bagi peneliti selanjutnya, peneliti berharap untuk dilakukan penelitian lebih mendalam mengenai tujuan jangka panjang regulasi emosi khususnya pada kepala rumah tangga perempuan. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat meneliti perbandingan kesejahteraan antara perempuan bekerja dan tidak bekerja.
5. Bagi psikolog, peneliti berharap psikolog dapat menyediakan layanan konseling yang terjangkau baik waktu, lokasi, juga biaya bagi individu ataupun kelompok rentan terutama kepala rumah tangga perempuan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdussamad, Z. (2021). *Metode Penelitian Kualitatif*. Syakir Media Press.
- Agus. (2021). *Kota Malang Miliki 60 Ribu Kepala Rumah Taangga Perempuan*. Kabarmalang.Com. <https://kabarmalang.com/22473/kota-malang-miliki-60-ribu-kepala-rumah-tangga-perempuan>
- Anugari, D. S., & Masykur, A. M. (2018). Studi Fenomenologis Deskriptif Tentang Pengalaman Menjadi Penyangga Ekonomi Keluarga Di Usia Remaja. *Jurnal Empati*, 7(2), 430–438.
- Aprilia, W. (2013). Resiliensi dan Dukungan Sosial pada Orang Tua Tunggal (Studi Kasus pada Ibu Tunggal di Samarinda). *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(3), 157–163. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v1i3.3326>
- Arikunto, S. (1998). *PROSEDUR PENELITIAN Suatu Pendekatan Praktek*. PT Rineka Cipta.
- Azara, F., Widyatno, A., Bisri, M., & Hapsari, A. D. (2022). *The Relationship Between Emotion Regulation and Resilience in Single Mothers Possessing Multiple Roles in Malang City*. 2021(ICoPsy 2021), 222–229. <https://doi.org/10.18502/kss.v7i1.10213>
- Badan Pusat Statistik. (2023). Perempuan dan Laki-laki 2023 di Indonesia. In *Badan Pusat Statistik* (Vol. 14). <https://www.bps.go.id/id/publication/2023/12/22/e5942bdd51b158776ee5ebf/perempuan-dan-laki-laki-di-indonesia-2023.html>
- Badan Pusat Statistik Provinsi Kalimantan Timur. (2024). Badan Pusat Statistik. <https://kaltim.bps.go.id/subject/5/konsumsi-dan-pengeluaran.html>
- Behriz, M., Marashian, F. S., & Alizadeh, M. (2023). The Relationship of Social Support and Psychological Capital with Empowerment of Female Heads of Households: The Mediating Role of Cognitive Emotion Regulation. *Caspian*

*Journal of Health Research*, 8(2), 93–102. <https://doi.org/https://doi.org/10.32598/CJHR.8.2.408.2>

Börner, J., Shively, G., Wunder, S., & Wyman, M. (2015). How Do Rural Households Cope with Economic Shocks? Insights from Global Data using Hierarchical Analysis. *Journal of Agricultural Economics*, 66(2), 392–414. <https://doi.org/10.1111/1477-9552.12097>

BPS-RI. (2023). *Persentase Rumah Tangga menurut Daerah Tempat Tinggal, Kelompok Umur, Jenis Kelamin Kepala Rumah Tangga, dan Status Perkawinan, 2009-2023*. Badan Pusat Statistik. <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/1/MTYwNSMx/persentase-rumah-tangga-menurut-daerah-tempat-tinggal-kelompok-umur-jenis-kelamin-kepala-rumah-tangga-dan-status-perkawinan-2009-2023.html>

Bungin, B. (2001). *Metode Penelitian Sosial Format-format Kuantitatif dan Kualitatif*. Airlangga University Press.

Bungin, B. (2003). *ANALISIS DATA PENELITIAN KUALITATIF*. PT Rajagrafindo Persada.

Chaplin, J. P., & Kartono, K. (1993). *Kamus lengkap psikologi / C.P. Chaplin; penerjemah, Kartini Kartono* (2nd ed.). Rajawali.

Citra, S. S., Elfindri, E., & Bachtiar, N. (2020). Secondary Job'S Di Indonesia. *Jurnal Menara Ekonomi : Penelitian Dan Kajian Ilmiah Bidang Ekonomi*, 6(3), 77–88. <https://doi.org/10.31869/me.v6i3.2242>

Dar, T. B. (2018). Analysis of the Female-headed households, situation in India with special reference to Jammu and Kashmir. *International Journal of Research & Review (Www.Ijrrjournal.Com)*, 5(9), 43. [www.ijrrjournal.com](http://www.ijrrjournal.com)

Darmansyah, M., Faturrahman, L. A., Sustini, F., M., F., Yasin, S., Suryansyah, M., & Zain, M. T. (1986). *Ilmu Sosial Dasar (Kumpulan Esai)*. Usaha Nasional.

Darni, S. (2019). Fenomena Double Burden Perempuan Pemulung Muslim Dalam

- Pengelolaan Ekonomi Keluarga. *Marwah: Jurnal Perempuan, Agama Dan Jender*, 17(2), 183. <https://doi.org/10.24014/marwah.v17i2.4842>
- Emzir. (2010). *ANALISIS DATA: Metodologi Penelitian Kualitatif* (1st ed.). Rajawali Pers.
- Ernawati. (2013). MENYIBAK PEREMPUAN KEPALA KELUARGA. *MUWÁZÁH*, 5, 154–162.
- Fancourt, D., & Walker, E. (2022). *Europe PMC Funders Group How leisure activities affect health : a narrative review and multi- level theoretical framework of mechanisms of action.* 8(4), 329–339. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30384-9](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30384-9).How
- Fard, H. A., Noei, M. G., & Khani, S. R. (2022). Comparison of psychological hardiness , self-differentiation and psychological burnout in female-headed households and normal women in Marvdasht. *Technology of Education Journal*.
- Fosco, G. M., & Grych, J. H. (2013). Capturing the Family Context of Emotion Regulation: A Family Systems Model Comparison Approach. *Journal of Family Issues*, 34(4), 557–578. <https://doi.org/10.1177/0192513X12445889>
- Gibbons, F. X., & Gerrard, M. (1989). Effects of Upward and Downward Social Comparison on Mood States. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 8(1), 14–31. <https://doi.org/10.1521/jscp.1989.8.1.14>
- Gračanin, A., Bylsma, L. M., & Vingerhoets, A. J. J. M. (2014). Is crying a self-soothing behavior? *Frontiers in Psychology*, 5(MAY), 1–15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00502>
- Gramzow, R. H., Sedikides, C., Panter, A. T., & Insko, C. A. (2000). Aspects of self-regulation and self-structure as predictors of perceived emotional distress. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(2), 188–205. <https://doi.org/10.1177/0146167200264006>

- Greenhaus, J. H., & Beutell, N. J. (1989). *Sources of Work-Family Conflict among Two-Career Couples*. 153, 133–153.
- Gross, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions in Psychological Science*, 10(6), 214–219. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00152>
- Gross, J. J. (2013). Emotion regulation: Taking stock and moving forward. *Emotion*, 13(3), 359–365. <https://doi.org/10.1037/a0032135>
- Gross, J. J. (2014). *Handbook of Emotion Regulation* (second). The Guilford Press.
- Gross, J. J. (2015). Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion Regulation: Conceptual Foundations. In *Handbook of emotion regulation* (pp. 3–24). The Guilford Press.
- Harmalis. (2022). Regulasi Emosi dalam Perspektif Islam. *Journal on Education*, 04(04), 1781–1788.
- Haryono, S. E., Anggraini, H., & Muntomimah, S. (2018). PENGARUH POLA ASUH ORANG TUA TERHADAP KEMANDIRIAN DAN KEMAMPUAN REGULASI EMOSI ANAK USIA DINI. 03(01), 1–10.
- Hasanah, T. D. U., & Widuri, E. L. (2014). Regulasi emosi pada ibu single parent. *Jurnal Psikologi Integratif*, 2(1), 86–92.
- Hude, M. D. (2006). *Penjelajahan Religio-Psikologis tentang Emosi Manusia di dalam Al-Qur'an*. Penerbit Erlangga.
- Jahja, Y. (2011). *Psikologi Perkembangan* (1st ed.). Prenada Media.
- John, O. P., & Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of Personality*, 72(6), 1301–1334. <https://doi.org/10.1111/j.1467->

6494.2004.00298.x

- Julia Cleves, M. (2007). *GENDER DAN PEMBANGUNAN*. Pustaka Pelajar.
- Kholifah, F. N., & Masruroh, R. S. (2022). Peran Ganda Perempuan Dalam Budaya Patriarki Di Indonesia Menggunakan Analisis Said Ramadhan Al-Buthi the Dual Role of Women in Patriarchal Culture in Indonesia Using Said Ramadhan Al-Buthi'S Analysis. *Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Dan Konseling Islam*, 5(2), 173–184.
- Komnas Perempuan. (2023). *Siaran Pers Komnas Perempuan Memperingati Hari Perempuan Kepala Keluarga: Pentingnya Perlindungan Substantif bagi Perempuan Kepala Keluarga dari Kekerasan berbasis Gender*. Komnasperempuan.Go.Id. <https://komnasperempuan.go.id/siaran-pers-detail/siaran-pers-komnas-perempuan-memperingati-hari-perempuan-kepala-keluarga-pentingnya-perlindungan-substantif-bagi-perempuan-kepala-keluarga-dari-kekerasan-berbasis-gender>
- Koole, S. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and Emotion*, 23(1), 4–41. <https://doi.org/10.1080/02699930802619031>
- Kurniawati, D. K., Atri Komalasari, M., & Nasrullah, A. (2022). Perjuangan Perempuan Kepala Keluarga dalam Menghadapi Stigma Sosial: Studi Kasus Perempuan Penjual Ikan Bakar. *Jurnal Wanita Dan Keluarga*, 3(2), 77–89. <https://doi.org/10.22146/jwk.5811>
- Lestari, N. P. (2020). *Tak Hanya Laki-Laki, Perempuan Juga Bisa Menjadi Kepala Keluarga*. Konde.Co. <https://www.konde.co/2020/09/tak-hanya-laki-laki-perempuan-juga-bisa.html/>
- Li, P., Zhu, C., Leng, Y., & Luo, W. (2020). Distraction and expressive suppression strategies in down-regulation of high- and low-intensity positive emotions. *International Journal of Psychophysiology*, 158(October), 56–61. <https://doi.org/10.1016/j.ijpsycho.2020.09.010>

- Livingstone, K. M., & Isaacowitz, D. M. (2015). Situation Selection and Modification for Emotion Regulation in Younger and Older Adults. *Social Psychological and Personality Science*, 6(8), 904–910. <https://doi.org/10.1177/1948550615593148>
- Marliani, R., Nasrudin, E., Rahmawati, R., & Ramdani, Z. (2020). Regulasi Emosi, Stres, dan Kesejahteraan Psikologis: Studi Pada Ibu Work From Home dalam Menghadapi Pandemi COVID-19. *Karya Tulis Ilmiah LP2M UIN SGD Bandung*, 1–12.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldana, J. (2014). *Qualitative Data Analysis* (3rd ed.). SAGE Publications.
- Moleong, L. J. (2005). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Rosdakarya.
- Moleong, L. J. (2014). *Metode Penelitian Kualitatif*. PT Remaja Rosdakarya.
- Monica, H., Widajanti, L., & Suyatno. (2020). Perbandingan Pola Asuh dan Status Gizi Anak Usia 7-59 Bulan Antara Orang Tua Tunggal dan Bukan Orang Tua Tunggal (Studi di Kecamatan Pati Kabupaten Pati Provinsi Jawa Tengah Tahun 2019). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(3), 373–382.
- Mundo, J. C. Del, Jannie, M., Macanlalay, A., Dominic, M., & Mundo, C. Del. (2019). Solo Mothers ' Challenges and Coping Strategies : A Phenomenological Study in the City of Manila. *Philippine Journal of Health Research and Development*, 23(1), 29–37.
- Noor, M. A. (1997). *Ilmu Sosial Dasar*. Pustaka Setia.
- Nursanti, E., Gadis, N., & Hariyanto, L. (2021). Religiusitas Dengan Regulasi Emosi Pada Ibu Single Parent. *IDEA: Jurnal Psikologi*, 5(2), 65–72. <https://doi.org/10.32492/idea.v5i2.5201>
- Ochsner, K. N., & Gross, J. J. (2005). The cognitive control of emotion. *Trends in Cognitive Sciences*, 9(5), 242–249. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2005.03.010>
- Pan, W., Long, Y., Wang, H., & Yue, C. (2023). More Proactive but Less Efficient:

- The Effect of Trait Self Control on Emotion Regulation and its Neural Mechanisms. *Behavioural Brain Research*, 452. <https://doi.org/10.1016/j.bbr.2023.114567>
- Parrott, W. G. (2001). Implications of Dysfunctional Emotions for Understanding How Emotions Function. *Review of General Psychology*, 5(3), 180–186. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.5.3.180>
- Paschke, L. M., Dörfel, D., Steimke, R., Trempler, I., Magrabi, A., Ludwig, V. U., Schubert, T., Stelzel, C., & Walter, H. (2016). Individual differences in self-reported self-control predict successful emotion regulation. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 11(8), 1193–1204. <https://doi.org/10.1093/scan/nsw036>
- Patrick, B. (2024). *Self-Soothing Behaviors in High-Stress Professions : Strategies , Efficacy , and Implications for Well-being*. December.
- pekka. (2022). *Latar Belakang Pemberdayaan Perempuan Kepala Keluarga*. Pekka.or.Id. <https://pekka.or.id/latar-belakang/>
- Putra, J. S. (2018). Peran Syukur sebagai Moderator Pengaruh Perbandingan Sosial terhadap Self-esteem pada Remaja Pengguna Media Sosial. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(2), 197. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v3i2.2650>
- Putri, A. S., & Anzari, P. P. (2021). Dinamika peran ganda perempuan dalam keluarga petani di Indonesia. In *Jurnal Integrasi dan Harmoni Inovatif Ilmu-Ilmu Sosial (JIHI3S)* (Vol. 1, Issue 6, pp. 757–763). <https://doi.org/10.17977/um063v1i6p757-763>
- Quoidbach, J., & Gross, J. J. (2015). Positive Interventions: An Emotion Regulation Perspective Positive Interventions: An Emotion Regulation Perspective. *Psychological Bulletin*, 141(2), 25–27.
- R. Artino Jr, A. (2011). *Regulation of Emotion* (S. Goldstein & J. A. Naglieri (Eds.); Encycloped). Springer, Boston, MA.

- Rahayu, A. S. (2017). Kehidupan Sosial Ekonomi Single Mother dalam Ranah Domestik dan Publik. *Analisa Sosiologi*, 6(1), 82–99.
- Ramadhanti, D., Mulyadi, H., & Razati, G. (2016). Pengaruh Status Sosial Ekonomi Orang Tua Terhadap Sikap Kewirausahaan. *Strategic : Jurnal Pendidikan Manajemen Bisnis*, 11(20), 32–37. <https://doi.org/10.17509/strategic.v16i2.7068>
- Ratnasari, S., & Suleeman, J. (2017). Perbedaan Regulasi Emosi Perempuan dan Laki-Laki di Perguruan Tinggi. *Jurnal Psikologi Sosial*, 15(1), 35–46. <https://doi.org/10.7454/jps.2017.4>
- Riskasari, W. (2016). Konflik Peran Ganda Wanita Berkarir. *Jurnal Psikologi Islam Al-Qalb*, 8(5), 55.
- Rustina. (2014). KELUARGA DALAM KAJIAN SOSIOLOGI. *Jurnal Musawa IAIN Palu*, 6, 287–322.
- Sari, D. N., & Yuwono, S. (2019). *Stres Kerja pada Ibu Single Parent*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Sensus Penduduk. (2022). *Jumlah Penduduk menurut Kelompok Umur, Jenis Kelamin, dan Hubungan dengan Kepala Rumah Tangga Indonesia*. Badan Pusat Statistik. <https://sensus.bps.go.id/topik/tabular/sp2022/191/1/0>
- Sharma, S. (1984). Women-Headed Families: Problems and Copings Strategies. *Equal Opportunities International*, 3(4), 30–35. <https://doi.org/10.1108/eb010412>
- Sheppes, G., & Gross, J. J. (2011). Is Timing everything? Temporal considerations in emotion regulation. *Personality and Social Psychology Review*, 15(4), 319–331. <https://doi.org/10.1177/1088868310395778>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). *MEMAHAMI PENELITIAN KUALITATIF*. Alfabeta.
- Suryani, S. P., & Adri, Z. (2024). Studi Fenomenologis Gambaran Regulasi Emosi

- Pada Ibu Tunggal Yang Bekerja. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4, 13245–13254. <http://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/14241%0Ahttp://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/download/14241/9840>
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2018). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 271–324.
- Taxer, J. L., & Gross, J. J. (2018). Emotion regulation in teachers: The “why” and “how.” *Teaching and Teacher Education*, 74, 180–189. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2018.05.008>
- Thayer, J. F., & Lane, R. D. (2000). A model of neurovisceral integration in emotion regulation and dysregulation. *Journal of Affective Disorders*, 61(3), 201–216. [https://doi.org/10.1016/S0165-0327\(00\)00338-4](https://doi.org/10.1016/S0165-0327(00)00338-4)
- Thompson, R. A. (1991). Emotional regulation and emotional development. *Educational Psychology Review*, 3(4), 269–307. <https://doi.org/10.1007/BF01319934>
- Thuillard, S., & Dan-Glauser, E. S. (2021). Situation selection for the regulation of emotion responses: Non-meaningful choice options retain partial physiological regulatory impact. *International Journal of Psychophysiology*, 162, 130–144. <https://doi.org/10.1016/j.ijpsycho.2021.02.009>
- Trochim, W. M. K. (2008). *Qualitative Validity*. <https://conjointly.com/kb/qualitative-validity/>
- Tumbage, S. M. ., Tasik, F. C. ., & Tumengkol, S. M. (2017). Peran Ganda Ibu Rumah Tangga Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Keluarga Di Desa Allude Kecamatan Kolongan Kabupaten Talaud. *Acta Diurna*, VI(2), 2.
- Urry, H. L., & Gross, J. J. (2010). Emotion Regulation in Older Age. *Current Directions in Psychological Science*, 19(6), 352–357. <https://doi.org/10.1177/0963721410388395>

- Utomo, B. H. (2015). Keterkaitan Antara Kognitif dengan Regulasi Emosi. *Research Gate, September*, 1–3.
- Uvnäs-Moberg, K., Handlin, L., & Petersson, M. (2016). Self-soothing behaviors with particular reference to oxytocin release induced by non-noxious sensory stimulation. *Frontiers in Psychology*, 5(OCT), 1–16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.01529>
- Van Bockstaele, B., Atticciati, L., Hiekkaranta, A. P., Larsen, H., & Verschuere, B. (2020). Choose change: Situation modification, distraction, and reappraisal in mild versus intense negative situations. *Motivation and Emotion*, 44(4), 583–596. <https://doi.org/10.1007/s11031-019-09811-8>
- Wibawa, R. P., & Wihartanti, L. V. (2018). Peran Perempuan Kepala Keluarga dalam Menciptakan Kesejahteraan Keluarga. *EcoSocio: Jurnal Ilmu Dan Pendidikan Ekonomi-Sosial*, 2(2), 145–152. <http://publikasi.stkippgri-bkl.ac.id/index.php/ECS/article/view/35>
- Xiang, K. (2024). Relationship Between Positive Illusions, Psychological Resilience, and Subjective Well-Being in College Students: A New Attempt at Positive Psychology. *Psychological Reports*. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/00332941241269471>
- Yin, R. K. (2014). *Studi Kasus Desain & Metode*. PT Rajagrafindo Persada.
- Yulfa, R., Puspitawati, H., & Muflikhati, I. (2022). Tekanan Ekonomi, Coping Ekonomi, Dukungan Sosial, Dan Kesejahteraan Perempuan Kepala Keluarga. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 15(1), 14–26. <https://doi.org/10.24156/jikk.2022.15.1.14>

# LAMPIRAN

### Lampiran 1 Pedoman Wawancara

No.	PROSES	DEFINISI
1.	<p><b><i>Situation Selection</i></b></p> <p>Keputusan untuk menghindari atau mendekati situasi yang tidak diinginkan.</p>	<p>Mendekati/ menghadapi situasi yang tidak diinginkan untuk mengurangi dampak negatif yang dirasakan atau yang akan dirasakan berdasarkan situasi.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Untuk mengurangi perasaan cemas, menghadapi situasi yang penuh tekanan secara langsung</li> <li>2. Ketika merasakan hal yang tidak menyenangkan untuk didiskusikan dengan seseorang, menghadapi mereka secara langsung untuk merasa lebih baik</li> <li>3. Menghadapi situasi yang menjengkelkan secara langsung agar tidak terlalu kecewa.</li> <li>4. Untuk mengurangi kekesalan yang saya rasakan, saya mengatasinya secara langsung.</li> </ol>

		<p>Menghindari situasi yang tidak menyenangkan untuk mengurangi dampak negatif yang dirasakan (atau yang akan dirasakan) terkait situasi tersebut.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menghindari situasi yang penuh tekanan, untuk mencegah merasa cemas</li> <li>2. Untuk mengurangi merasa buruk, menghindari orang yang sekiranya berinteraksi dengan mereka menjadi tidak menyenangkan</li> <li>3. Menghindari situasi yang orang lain katakan tidak menyenangkan</li> <li>4. Menghindari percakapan yang membuat kesal untuk mengurangi rasa kesal</li> <li>5. Untuk mengurangi rasa cemas, menghindari situasi yang penuh tekanan</li> </ol>
2.	<p><b><i>Situation Modification</i></b></p> <p>Memodifikasi situasi eksternal yang tidak diinginkan. Dengan menyelesaikan konflik atau menghindari konflik.</p>	<p>Menyelesaikan konflik untuk mengurangi perasaan negatif dampak dari interaksi yang dilakukan.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Selama konflik, berusaha tenang dan melakukan negosiasi penyelesaian dari konflik.</li> <li>2. Berusaha untuk menemukan solusi dari konflik, untuk mengurangi kecemasan yang dirasakan dari orang-orang.</li> <li>3. Untuk mengurangi kekesalan dari konflik, berusaha untuk berkompromi.</li> </ol>

		<ol style="list-style-type: none"> <li>4. Untuk mengurangi bagaimana buruknya konflik yang dirasakan, berusaha untuk menyelesaikan kesalahpahaman.</li> <li>5. Berusaha untuk negosiasi penyelesaian konflik, yang dimiliki dengan oranglain, untuk mengurangi perasaan buruk yang dirasakan.</li> <li>6. Selama konflik berlangsung, untuk menenangkan diri berusaha untuk berkompromi</li> </ol> <p>Mengubah percakapan untuk menghindari konflik daripada menyelesaikannya.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengarahkan percakapan yang diperdebatkan ke topik yang berbeda, untuk mengurangi rasa kesal yang dirasakan</li> <li>2. Mengarahkan percakapan yang sensitif ke topik netral, untuk mengurangi dampak perasaan buruk</li> <li>3. Selama konflik berlangsung mengubah topik untuk mengurangi perasaan menjadi tidak terlalu menjengkelkan, untuk mengurangi rasa buruk</li> <li>4. Untuk mengurangi rasa cemas selama konflik, mengarahkan topik lain</li> <li>5. Mengubah topik untuk mengurangi rasa kesal selama percakapan yang sensitive, mengubah topik</li> </ol>
--	--	--

3.	<p><b><i>Attentional Deployment</i></b></p> <p>Memecah fokus perhatian terhadap hal lain, selama konflik atau mengalihkan perhatian secara kognitif pada saat situasi penuh tekanan.</p>	<p>Berfokus pada aspek paling tidak negatif dalam situasi yang menimbulkan emosi atau berdasarkan situasi eksternal.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Berfokus pada komponen yang paling tidak negatif dari situasi yang penuh tekanan, untuk mengurangi rasa cemas.</li> <li>2. Untuk mengurangi rasa cemas yang dirasakan selama percakapan yang penuh tekanan, berfokus pada hal-hal yang tidak negatif yang dikatakan orang lain.</li> <li>3. Berkonsentrasi pada aspek-aspek yang paling tidak negatif dari situasi yang menjengkelkan, untuk mengurangi rasa kesal.</li> <li>4. Untuk mengurangi seberapa buruk perasaan selama percakapan yang tidak menyenangkan, berfokus pada hal menyenangkan yang dikatakan orang tersebut.</li> </ol> <p>Mengarahkan perhatian dari situasi yang tidak diinginkan ke aspek netral atau non-negatif didalam situasi atau diluar situasi pada situasi emosional</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Selama percakapan yang penuh tekanan, mengalihkan perhatian untuk mengurangi rasa cemas</li> <li>2. Untuk mengurangi rasa cemas selama situasi yang membuat cemas, mengalihkan perhatian dari apa yang terjadi</li> </ol>
----	--	---

		<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Menyibukkan diri selama situasi yang tidak menyenangkan untuk mengurangi perasaan buruk</li> <li>4. Untuk mengurangi perasaan cemas dalam situasi penuh tekanan, mengalihkan perhatian menjauhi situasi</li> <li>5. Untuk mengurangi perasaan buruk selama situasi tidak menyenangkan, melakukan sesuatu untuk menyibukkan diri</li> </ol>
4.	<p><b><i>Cognitive Change</i></b></p> <p>Menahan diri secara kognitif, berpikir ulang mengevaluasi kembali situasi. Interpretasi peristiwa lebih positif. Individu lebih mempertimbangkan manfaat dan mengurangi ekspektasi pada situasi tertentu.</p>	<p>Mempertimbangkan manfaat dari situasi yang tidak menyenangkan</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Untuk mengurangi rasa kesal ketika sesuatu terjadi, berpikir bahwa ini kesempatan untuk bertumbuh</li> <li>2. Ketika sesuatu terjadi tidak berjalan dengan baik, untuk menenangkan diri mencoba untuk melihat berkah yang tersembunyi</li> <li>3. Berpikir tentang kemungkinan manfaat dari situasi yang tidak menyenangkan</li> <li>4. Berpikir tentang hal baik yang mungkin datang dari situasi penuh tekanan</li> <li>5. Ketika sesuatu tidak berjalan sesuai dengan yang direncanakan, berpikir bahwa ini sebagai kesempatan untuk belajar</li> </ol>

		<p>6. Ketika sesuatu tidak berjalan dengan yang diinginkan, mencoba berpikir apa yang bisa menjadi manfaat</p>
		<p>Mempertanyakan suatu tujuan/minat/motivasi/yang kemudian terlihat kurang penting</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Melakukan evaluasi ketika sesuatu berjalan tidak sesuai rencana, untuk mengurangi rasa kesal</li> <li>2. Ketika sesuatu tidak berjalan seperti yang diinginkan, untuk merasa tidak terlalu buruk, saya memutuskan bahwa mungkin hal itu tidak terlalu penting</li> <li>3. Ketika berusaha untuk mencapai yang diinginkan menjadikan diri berada pada situasi penuh tekanan, untuk mengurangi rasa cemas mempertanyakan kembali tujuan tentang apa yang diinginkan sebenarnya</li> </ol>
5.	<p><b><i>Response Modulation</i></b> Modulasi respon, usaha untuk melakukan perubahan respon emosi. Mempengaruhi respon fisiologis, pengalaman emosi,</p>	<p>Menunjukkan emosi dengan berbicara dengan orang lain mengenai situasi dan emosi yang ditimbulkan dari situasi tersebut</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengungkapkan perasaan pada teman sebagai cara untuk mengurangi perasaan buruk</li> <li>2. Untuk mengurangi tekanan, mencari pertolongan oranglain</li> </ol>

	<p>menanggapi perilaku secara langsung.</p> <p>Didukung melalui berbagi emosi atau penekanan ekspresif.</p>	<p>3. Berbicara dengan orang lain apa yang membuat cemas, untuk mengurangi rasa cemas</p> <hr/> <p>Menekan ekspresi dari emosi untuk mengatur emosi yang dirasakan</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menekan ekspresi dari emosi selama percakapan penuh tekanan, untuk mengurangi rasa cemas</li> <li>2. Untuk menenangkan diri, tidak menunjukkan kepada orang lain apa yang dirasakan</li> <li>3. Tidak bercerita pada oranglain ketika merasa kesal, sebagai cara untuk mengurangi rasa kesal yang dirasakan</li> </ol>
6.	<b>Faktor Mempengaruhi</b>	
	<b>Internal</b>	
	<i>Individual differences</i>	Apakah Anda sering bersitegang karena perilaku Anda terhadap orang lain?
		Apakah Anda pribadi yang diterima di lingkungan sekitar?
	Sistem kognitif	Bagaimana cara Anda menerima peristiwa yang menimbulkan masalah?
		Apa tantangan terbesar selama menjadi KRTP ?
		Bagaimana cara anda untuk menghadapi hal tersebut?
	<b>Eksternal</b>	
	<i>Caregiving</i> (pola pengasuhan)	Apakah dahulu Anda selalu bercerita tentang masalah Anda kepada orang tua?

		Bagaimana cara orang tua Anda membantu menyelesaikan masalah Anda sewaktu kecil?
	Lingkungan sosial	Bagaimana dukungan sosial yang Anda terima selama mengurus keluarga?
		Bagaimana dampak keadaan Anda sebagai kepala rumah tangga dalam bersosialisasi Anda?

## Lampiran 2 Informed Consent Subjek 1

### Bagian 2: Pernyataan Kesediaan

#### LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PARTISIPASI

Dengan ini saya menyatakan persetujuan saya untuk dapat ikut berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian yang berjudul "**Regulasi Emosi pada Kepala Rumah Tangga Perempuan dengan Ekonomi Menengah Kebawah di Kota Malang**". Saya menyatakan bahwa keikutsertaan saya dalam penelitian ini saya lakukan secara sukarela atau tanpa paksaan dari pihak manapun.

Saya juga memperkenankan peneliti untuk menggunakan data-data yang saya berikan untuk dipergunakan sesuai dengan kepentingan dan tujuan penelitian. Saya menyadari dan memahami bahwa data yang saya berikan dan yang akan digunakan memuat informasi-informasi yang jelas tentang diri saya. Seperti informasi nama, Alamat lengkap, nomor kontak, dan informasi lengkap lainnya, hanya saya izinkan untuk diketahui oleh peneliti atau pihak terkait yang berwenang dalam penelitian.

Sebagai responden dalam penelitian ini, saya menyetujui untuk bertemu dan melakukan wawancara pada waktu dan tempat yang akan disepakati bersama. Dalam melakukan wawancara, saya juga memperkenankan peneliti menggunakan alat bantu perekam untuk menghindari kesalahan dan atau adanya informasi yang tidak lengkap mengenai diri saya yang akan digunakan untuk menganalisis penelitian tersebut.

Malang, 20 September 2024



AA (Any Arumada)



Peneliti

## Lampiran 3 Informed Consent Subjek 2

### Bagian 2: Pernyataan Kesiapan

#### LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PARTISIPASI

Dengan ini saya menyatakan persetujuan saya untuk dapat ikut berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian yang berjudul "**Regulasi Emosi pada Kepala Rumah Tangga Perempuan dengan Ekonomi Menengah Kebawah di Kota Malang**". Saya menyatakan bahwa keikutsertaan saya dalam penelitian ini saya lakukan secara sukarela atau tanpa paksaan dari pihak manapun.

Saya juga memperkenankan peneliti untuk menggunakan data-data yang saya berikan untuk dipergunakan sesuai dengan kepentingan dan tujuan penelitian. Saya menyadari dan memahami bahwa data yang saya berikan dan yang akan digunakan memuat informasi-informasi yang jelas tentang diri saya. Seperti informasi nama, Alamat lengkap, nomor kontak, dan informasi lengkap lainnya, hanya saya izinkan untuk diketahui oleh peneliti atau pihak terkait yang berwenang dalam penelitian.

Sebagai responden dalam penelitian ini, saya menyetujui untuk bertemu dan melakukan wawancara pada waktu dan tempat yang akan disepakati bersama. Dalam melakukan wawancara, saya juga memperkenankan peneliti menggunakan alat bantu perekam untuk menghindari kesalahan dan atau adanya informasi yang tidak lengkap mengenai diri saya yang akan digunakan untuk menganalisis penelitian tersebut.

Malang, 11 September 2024



AK. (Anis Kuslita)



Peneliti

### Lampiran 4 Informed Consent Subjek 3

#### Bagian 2: Pernyataan Kesediaan

##### LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PARTISIPASI

Dengan ini saya menyatakan persetujuan saya untuk dapat ikut berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian yang berjudul **“Regulasi Emosi pada Kepala Rumah Tangga Perempuan dengan Ekonomi Menengah Kebawah di Kota Malang”**. Saya menyatakan bahwa keikutsertaan saya dalam penelitian ini saya lakukan secara sukarela atau tanpa paksaan dari pihak manapun.

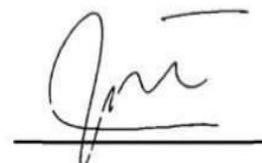
Saya juga memperkenankan peneliti untuk menggunakan data-data yang saya berikan untuk dipergunakan sesuai dengan kepentingan dan tujuan penelitian. Saya menyadari dan memahami bahwa data yang saya berikan dan yang akan digunakan memuat informasi-informasi yang jelas tentang diri saya. Seperti informasi nama, Alamat lengkap, nomor kontak, dan informasi lengkap lainnya, hanya saya izinkan untuk diketahui oleh peneliti atau pihak terkait yang berwenang dalam penelitian.

Sebagai responden dalam penelitian ini, saya menyetujui untuk bertemu dan melakukan wawancara pada waktu dan tempat yang akan disepakati bersama. Dalam melakukan wawancara, saya juga memperkenankan peneliti menggunakan alat bantu perekam untuk menghindari kesalahan dan atau adanya informasi yang tidak lengkap mengenai diri saya yang akan digunakan untuk menganalisis penelitian tersebut.

Malang, 25 Oktober 2024



Peneliti



## Lampiran 5 Informed Consent Informan Ahli

### Bagian 2: Pernyataan Kesiadaan

#### LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PARTISIPASI

Dengan ini saya menyatakan persetujuan saya untuk dapat ikut berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian yang berjudul “Regulasi Emosi pada Kepala Rumah Tangga Perempuan dengan Ekonomi Menengah Kebawah di Kota Malang”. Saya menyatakan bahwa keikutsertaan saya dalam penelitian ini saya lakukan secara sukarela atau tanpa paksaan dari pihak manapun.

Saya juga memperkenankan peneliti untuk menggunakan data-data yang saya berikan untuk dipergunakan sesuai dengan kepentingan dan tujuan penelitian. Saya menyadari dan memahami bahwa data yang saya berikan dan yang akan digunakan memuat informasi-informasi yang jelas tentang diri saya. Seperti informasi nama, Alamat lengkap, nomor kontak, dan informasi lengkap lainnya, hanya saya izinkan untuk diketahui oleh peneliti atau pihak terkait yang berwenang dalam penelitian.

Sebagai responden dalam penelitian ini, saya menyetujui untuk bertemu dan melakukan wawancara pada waktu dan tempat yang akan disepakati bersama. Dalam melakukan wawancara, saya juga memperkenankan peneliti menggunakan alat bantu perekam untuk menghindari kesalahan dan atau adanya informasi yang tidak lengkap mengenai diri saya yang akan digunakan untuk menganalisis penelitian tersebut.

Malang, 25 Oktober 2024

  
\_\_\_\_\_  
Peneliti

  
Dr. Hj. Isticadah, m. A.  
\_\_\_\_\_  
Informan Ahli

**Lampiran 6**  
**Transkrip Wawancara Subjek 1**

Nama : AA

Usia : 24 Tahun

Pekerjaan : Mahasiswi

Tanggal/tempat : 9 September 2024 / Tempat Kerja Subjek

<b>Kode</b>	<b>Observasi</b>	<b>Transkrip Dokumen</b>	<b>Pemadatan Fakta</b>	<b>Interpretasi</b>
W1.S1.1		P: Bismillah, Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh S: Wa'alaikumussalaam Warahmatullahi Wabarakatuh		
W1.S1.2		P: Selamat siang kak. Perkenalkan saya Safira Regita dari Fakultas Psikologi. Sesuai dengan persetujuan yang sudah ditandatangani, hari ini saya ingin mewawancarai kakak berkaitan dengan skripsi yang sedang saya susun. S: Iya mbak		
W1.S1.3		P: Langsung saja ya kak kita mulai S: Iya mbak		

W1.S1.4		<p>P: Baik, boleh kakak menceritakan diri kakak dan kesibukan sekarang ini?</p> <p>S: Baik, perkenalkan saya AA saat ini saya sedang menempuh pendidikan di Universitas Gajayana Malang saat ini sedang di semester tujuh, dan untuk kegiatan sehari-hari saya sedang fokus kuliah saja dan sembari mengisi <i>part-time</i>, kebetulan saya mengajar di beberapa sekolah, yaitu mengajar <i>club</i> pencak silat karena saya ada <i>basic</i> di pencak silat.</p>		
W1.S1.5		<p>P: Selain mengisi club tadi, apa ada kesibukan lain? karena melihat beberapa hari lalu janji bertemu batal karena ada kesibukan lainnya.</p> <p>S: Hahaha, iya banyak sih mbak karena aku itu emang gak bisa diem, dan bagaimana caranya bisa menghasilkan uang, karena aku biayain kuliah sendiri, udah gak minta uang orang tua jadi sebisa mungkin aku harus mikir gimana caranya aku bisa dapet uang.</p> <p>Tapi juga bukan soal materi aja, tentunya pengalaman juga mumpung masih muda karena aku dari kecil udah suka jualan, makin kesini akhirnya aku alhamdulillah buka kayak apa ya?</p>	<p>Berusaha untuk mencari penghasilan sendiri.</p> <p>Berjualan sendiri, mencari lowongan kerja sendiri.</p>	Kemandirian

		<p><i>stand</i> bisnis, jualan mochi baru jalan 2 bulan, tapi sebelum ini udah banyak jualan bisnis yang aku jalani.</p> <p>Itu yang sekarang aku jalanin di Lapangan Rampal setiap malam.</p>		
W1.S1.6		<p>P: Ohh, berarti kalo siang gini ada kegiatan ngisi <i>club</i> tapi kalo malam itu ada sibuk jualan ya kak?</p> <p>S: Iya <i>full</i> jualan hehhe</p>		
W1.S1.7		<p>P: Terus nih, kalo keseharian kakak nih bekerja ini bukan cuman buat sendiri aja, tapi buat keluarga juga?</p> <p>S: Iya, ehmm gimana ya ehmm ini sih karena beberapa tahun ini orang tuaku memutuskan untuk tidak bekerja, nah dimana ini aku kan udah tinggalnya serumah sama ibu aja, jadi ibu udah gak kerja karena pengen ngurusin anak-anak nya. Makanya gak ada pemasukan dong, nah akhirnya disini aku ngebantu ibu nge-<i>back up</i> ibu buat mencukupi kebutuhan keseharian, terus juga adek aku mau masuk pondok jadi harus makin ditambah buat cari pemasukan</p>	<p>Keadaan orang tua yang bercerai, tidak ada kepala keluarga.</p> <p>Menjadi pencari nafkah utama keluarga.</p>	Konflik peran

W1.S1.8		<p>P: Terus tadi kakak kan cerita ada kalo ada usaha sambilan nih, selama bekerja ini apa kakak juga ada mengurus seluruh keluarga?</p> <p>S: Mengurus keluarga yang seperti apa ya mbak?</p>		
W1.S1.9		<p>P: Yang dimaksud seperti memperhatikan kebutuhan pangan, juga kebutuhan lain misalnya sabun mandi, air, dan sebagainya.</p> <p>S: Kalo aku kurang memperhatikan masalah seperti itu, karena masalah itu orang tua yang atur mungkin buat bantu itu misalnya biaya administrasi sekolah itu aku ya, cuman kalo kebutuhan dirumah itu <i>pure</i> orang tua jadi ibu bantu buat ngurus itu</p>	Ibu membantu mengurus kebutuhan rumah.	Dukungan keluarga
W1.S1.10		<p>P: Tapi kalo dari ibu kakak benar-benar sebagai ibu rumah tangga aja selama ini?</p> <p>S: Sebenarnya ada pemasukan dari ibu, jadi kadang kalo <i>weekend</i> diajakin temenya buat jualan gitu, tapi itu pun jarang banget. Kalo pas ada panggilan aja.</p>		
W1.S1.11		<p>P: Terus kan kakak kerja sendiri ya, walaupun gak sepenuhnya ambil peran buat mengurus kebutuhan keluarga dirumah tapi juga kakak mengambil alih kebutuhan keluarga disisi lain. Nah</p>	Rasa lelah kerap dirasakan.	Self-knowledge

		<p>pernah gak kak muncul perasaan yang gak biasa ketika lagi kerja, ngurus-ngurus kebutuhan lain buat keluarga, perasaan apa yang paling sering muncul ketika menjalani itu semua sendiri?</p> <p>S: Ehmm perasaan ya? Banyak sebenarnya mbak kadang misalnya kalo lagi capek ya, pengennya kayak udahan aja, karena capek nih gini terus sebenarnya manusiawi capek ya pasti ada sering pengen itu menikmati kegiatan yang lain kayak kegiatan sosial bareng temen-temen kan aku juga anaknya aktif juga di kampus jadi kepengen kumpul bareng temen-temen, kadang waktu buat itu juga susah.</p> <p>Ya disitu titik gak enakya kayak pengen kumpul sama yang lain tapi aku gak bisa ikutan, tapi pastinya bersyukur ya karena gak semua orang dikasih kesempatan untuk menjalani hal ini, yah harus disyukuri sih gak papa dijalaniin aja.</p>	<p>Keinginan yang harus ditunda karena kesibukan bekerja.</p> <p>Bersyukur karena berkesempatan bekerja.</p>	<p>Masalah pemenuhan kebutuhan keluarga.</p> <p>Gratitude</p>
W1.S1.12		<p>P: Berarti kan ada rasa capek itu ya tadi dibilang, tapi gak bisa kumpul sama temen, ada rasa kesal itu ada yang muncul gak dalam diri kakak?</p>	<p>Merasa kesal atas keinginan yang tertunda.</p>	<p>Pengalaman emosi, Self-knowledge</p>

		<p>S: Pasti ada dong, kesel banget aduh harusnya aku bisa ini, harusnya aku keluar karena gak setiap saat kita keluar, maksudnya juga kadang ada temen SMA yang ngajakin kumpul juga, yah sekedar buat kumpul bercanda aja tapi buat kumpul kan susah ya mereka. Maksudnya kayak di momen gitu aja aku gak bisa nyempetin.</p>		
W1.S1.13		<p>P: Jadi kebetulan pada bisa eh ternyata malah kakak sendiri yang gak bisa gitu ya?</p> <p>S: Nah, iya betul banget mbak</p>		
W1.S1.14		<p>P: Ehmm menurut kakak nih,ada rasa capek ada rasa kesal tapi ada rasa syukur itu juga. Nah kenapa ada perasaan itu muncul dalam diri kakak?</p> <p>S: Dari rasa capek dan kesel itu udah ketutup ya sama rasa syukur yang muncul pada diriku. Alhamdulillah iya</p>		
W1.S1.15		<p>P: Tapi ada gak kak,kakak memendam perasaan yang belum terungkapkan? Apa kakak pernah ngerasa gak adil?</p> <p>S: Pernah ngerasa gak adil? Ehmm</p>		
W1.S1.16		<p>P: Kan kakak 4 bersaudara ya, tapi kan juga ada yang cukup dewasa untuk juga membantu keluarga, tapi pernah gak</p>	Diskusi bersama orangtua.	Cara penyelesaian masalah

		<p>berpikir atau merasa kenapa harus aku yang menanggung semua ini?</p> <p>S: Pernah, bahkan aku juga pernah ngobrol sama orang tuaku karena hal itu, karena aku udah dititik kayak aku gak bisa gini terus maksudnya aku kuliah banyak tugas dan aku harus bekerja dan itu kan masalah yang sangat kompleks ya, jadi ya kita manusia banyak kekurangan pastinya kita merasakan banyak hal dari lingkup kita kumpul mungkin capek dari situasi capek dari diri sendiri nah mungkin kalo ngerasa gak adil kadang aku mikir sih mbak kayak, ehmm lumayan berat ya cobaannya emangnya aku bisa ta ngelewatin semuanya, pastinya ada rasa-rasa kayak marah kesal, dan memberontak hal itu, tapi ya balik lagi ini takdirnya dan aku harus menjalani hal ini.</p>	<p>Ragu bisa menjalani.</p> <p>Percaya bahwa ini takdir dan harus dijalani.</p>	<p><i>Situation Modification</i></p> <p>Self-doubt</p> <p>Penerimaan</p> <p>Religiusitas</p>
W1.S1.17		<p>P: Jadi ya legowo aja ya kak?</p> <p>S: Iya kalo gak gitu ya, ini gak bisa <i>chill</i> hidupnya hehhe</p>		
W1.S1.18		<p>P: Kayak kepikiran gitu ya kak malahan?</p> <p>S: Iya bener banget aduhh,</p>		

W1.S1.19		<p>P: Oke berarti ada perasaan lain lagi ya kak yang ada, tadi ada marah juga ada perasaan gak adil dengan saudara yang lain, apa perasaan-perasaan tadi hanya berasal dari masalah keluarga aja? Atau dari kakak ada pemicu lainnya?</p> <p>S: Pemicu lainnya? Ada lahh, kayak temen kuliah ya, mungkin mereka kayak aku lebih kesalnya misalnya kayak kita ada <i>event</i> mereka itu dengan mudahnya nge-<i>florin</i> oh kita iuran segini ya, deadline segini, sedangkan kita yang harus ngatur keuangan itu kan harus dirinci pemasukan darimana dan pengeluaran hari ini pun harus dirinciin gitu. Itukan udah diluar budget kita atur ya jatuhnya, kita berarti kita ini ada keperluan mendadak nih, nah saat itu aku uangnya lagi gak ada dan ada juga yang ngomong “halah segitu aja masak gak ada sih, mintalah ke orang tua”. Tapi aku gak nanggapi itu ya karena mereka gak tau posisi aku dan aku mikir ngapain juga menjelaskan ke mereka jadi gak perlu debat soal itu. Akhirnya aku mikir keras gimana tetap ada uang buat bayar ini, tapi ya dari omongan-omongan ini yang buat aku marah kesal kok kayak gini ya, harusnya mereka gak sampek bilang seperti itulah.</p>	<p>Masalah tidak hanya dari keluarga. Ada juga masalah dari pertemanan. Berusaha keras untuk membantu kebutuhan keluarga.</p>	<p>Konflik sosial.  Kemandirian</p>
----------	--	---	---	---

W1.S1.20		<p>P: Humm gitu, nah kalo tadi kan temen-temen kan memang gak semua tahu tentang kita dan juga perasaan kita lagi kayak apa, kan gak semua teman tahu nah tapikan beda sama keluarga ya kak, kalo keluarga ada perasaan yang yang tanpa kita bilang itu mereka seringkali udah paham sama kita, terlebih kakak juga tinggal bersama ibu ya, nah kalo dari masalah keluarga apa ada perasaan itu muncul, karena hanya masalah keuangan atau finansial aja atau juga tetap ada hal lain yang jadi pemicunya?</p> <p>S: Banyak sih mbak kalo tentang keluarga</p>		
W1.S1.21		<p>P: Oo begitu, seperti apa kak?</p> <p>S: Kalo masalah keluarga sih, untuk adik sekarang mereka udah gede-gede jadi udah gak serumit itu karena mereka udah paham tentang posisi aku di keluarga. Tapi kalo masalah keluarga lainnya karena ibu sendiri dan ayah sendiri tinggalnya jadi kita, hmm aku sih jadi yang paling utama buat keluarga jadinya.</p> <p>Aku jadi leader mereka jadi panutan mereka jadi aku gak boleh melenceng jadi aku harus benar-benar mengatur itu semua. Untuk masalahnya jadi-kan orang tua ku sedang tinggal</p>	<p>Berperan sebagai pemimpin dalam keluarga.</p> <p>Berusaha menjaga sikap dan perilaku.</p>	<p>Konflik peran</p> <p>Kontrol diri</p>

		dirumah masing-masing suatu ketika adek ku ini rindu sosok ayah gitukan, jadi aku mengantar kesana kadang ada momen aku gak izin dulu gitu mungkin kita terlalu lama disana, nah akhirnya ada cemburu diibuku jadi aku bingung, adekku butuh ketemu tapi yang satu sensi mungkin kali ya. Jadi kadang yang rumit disitu		
W1.S1.22		P: Hemm begitu, pembagian waktu ya juga rumit ya untuk ibu dan ayah S: Iya betul gitu mbak		
W1.S1.23		P: Jadi sebetulnya kakak juga menekan ego nya kakak kembali ya? S: Iya betul begitu mbak, jadi ya capek tapi mau gimana ya		
W1.S1.24		P: Tadi dari perasaan negative tadi sebenarnya banyak yang dirasakan kakak ya? Tapi rasa Syukur itu mengalahkan perasaan negatif lainnya? S: Iya kembali lagi mbak pokoknya aku benar-bener bersyukur karena udah meringankan sedikit beban ibu juga.	Bersyukur karena mampu membantu ibu.	Gratitude
W1.S1.25		P: Humm dilain rasa Syukur itu, perasaan negatif tadi seberapa sering muncul pada diri kakak?		

		S: Sering humm		
W1.S1.26		<p>P: Sering mungkin hampir tiap hari ngerasain itu</p> <p>S: Humm dimomen tertentu sih mbak kalo tiap hari juga nggak, alhamdulillah aku bisa ngatur jadwal misalnya mereka mau ketemu ayah gitukan, yaudah weekend aja gitu, dan berapa lamanya gitu disepakatin. Mungkin hmm ada <i>miss</i> gitu biasanya kayak di momen lebaran mungkin kan ada nginep nginep gitukan, jadi ibu sering bilang jangan lama-lama kadang juga jengkel, jadi kayak pertemuan keluarga itu aku ngatur ini-ini. Karena juga banyak yang tak urusin ya kadang aku lupa di hal itu jadi kadang meleset semua, oh iya ini belum ini belum</p>		
W1.S1.27		<p>P: Kalo misalnya kakak dan adek ke rumah ayah nih, apa ibu sendirian di rumah?</p> <p>S: Iya ibu sendirian</p>		
W1.S1.28		<p>P: Humm begitu, makanya ada perasaan cemburu itu ya?</p> <p>S: Iya cemburu gitu kali lama-lama, ini juga sih aku kurang komunikasi sama adek-adekku. Jadi pas aku longgar dan mereka longgar yaudah ayo juga bisa waktu itu ke rumah ayah.</p>		

W1.S1.29	waktu wawancara sangat terbatas karena bersamaan dengan jadwal mengajar.	<p>P: Humm begitu, apa tidak ada jadwal gitu kak? Misalnya anak pertama kedua ke ayah, tiga empat dirumah</p> <p>S: Hehhehe nggak ada mbak, soalnya adekku yang dibawah ku persis yang udah kuliah dia juga sambil kerja kan jadi dia lebih jarang ketemu ayah, yang paling sering sih yang terakhir itu</p>		
W1.S1.30	Peneliti menyudahi wawancara karena sudah memasuki waktu mengajar.	<p>P: Humm begitu, baik kak terimakasih atas waktu dan kesempatannya. Untuk seluruh data wawancara ini akan saya simpan dan menjadi data penelitian saya</p> <p>S: Iya mbak</p>		
W1.S1.31		<p>P: Terimakasih sekali lagi saya pamit ya kak</p> <p>S: Iya mbak, saya juga terimakasih dan mohon maaf malah sampek di tempat kerja wawancara nya</p>		
W1.S1.32		P: Iya kak nggak papa,		

**Lampiran 7**  
**Transkrip Wawancara Subjek 2**

Nama : AK  
 Jenis kelamin : Perempuan  
 Usia : 39 tahun  
 Pekerjaan : Penjahit  
 Tempat/tanggal : Rumah subjek/19 September 2024

<b>Code</b>	<b>Observasi</b>	<b>Transkrip Wawancara</b>	<b>Pemadatan Fakta</b>	<b>Interpretasi</b>
W1.S2.1	Saat datang subjek masih tiduran dan sedang menelepon seseorang.	P: Assalamualaikum warahmatullahi wa barakatuh S: Wa'alaikumussalaam warahmatullahi wa barakatuh		
W1.S2.3	Subjek menerima penulis untuk masuk. Saat masuk subjek terlihat sedikit membereskan lantai	P: Selamat pagi menjelang siang ibu, perkenalkan bu saya Safira Regita Fadila dari UIN Malang Fakultas Psikologi. Saya menghubungi ibu bertujuan untuk melakukan wawancara guna memenuhi tugas akhir		

	untuk memberi ruang pada peneliti.	saya dengan judul “Regulasi Emosi pada Kepala Rumah Tangga Perempuan di Kota Malang”. S: Iya mbak,		
W1.S2.4	Subjek saat itu masih dalam penyembuhan sehingga masih ada waktu luang saat siang hari.	P: Terimakasih nggeh bu atas kesediaan ibu, meskipun ibu dengan keadaan kurang fit ibu tetap bersedia, saya juga memohon maaf mengganggu waktu ibu. Terimakasih sekali lagi nggeh bu... S: Iya mbak, ndak papa		
W1.S2.5		P: Saya langsung mulai saja nggeh bu, untuk yang pertama boleh ndak bu ceritakan diri ibu dan kesibukan ibu? S: Kalo sekarang sibuknya rutinitas kegiatan, kayak posyandu acara kegiatan muslimat tahlil, yasinan, diba'an, istighistah, gitu... dan ikut grup hadroh sholawatan, tapi juga kerja njahit ini mbak gitu...		
W1.S2.6		P: Banyak banget ya bu kegiatannya hehhhe S: Iya hehhe		
W1.S2.7		P: Kalau boleh perkenalan singkat bu?		

		S: Saya AK, karir utama saya jahit, umur saya 39 tahun. Kalo kegiatan lain ya buat sambilan aja, ya buat refreshing juga. Biar gak jahit aja dirumah		
W1.S2.8	Subjek sesekali mengusap keringat karena hari cukup panas.	P: Humm, iya harus dibarengi kerja yang lain juga nggeh bu ya, kalo kerja terus ya capek, sumpek ya bu S: Iya hehhe betul mbak		
W1.S2.9		P: Kalau bekerja dirumah nggeh bu? S: Iya dirumah aja mbak		
W1.S2.10		P: Humm begitu, kalo dirumah sama siapa aja bu? S: Kalo dirumah ya keluarga aja, orang tua saya tinggal bapak saya disini, anak saya satu perempuan, suami saya gitu aja udah.		
W1.S2.11	Subjek beberapa kali melihat langit-langit rumah.	P: Selama ibu bekerja kan dirumah sekaligus mengurus rumah nggeh bu, nah selama ini bekerja di rumah dan sekaligus mengurus rumah perasaan apa yang paling sering muncul bu? S: Ya perasaan seneng aja, apalagi dibantuin anak masak atau apa, yaa gitu-gitu aja seh. Ya seperti	Menganggap dua peran sebagai tanggung jawab yang dijalani sehingga bisa	Peran, tanggung jawab. <i>Attentional</i> <i>Deployment</i>

		melakukan tanggung jawab mengurus keluarga aja gitu, bersih-bersih rumah ya masak pokok selama suami saya gak rame gak marahan itu wes tenang ae.	menjalani dengan perasaan senang.  Anak membantu pekerjaan rumah. Terkendali selama suami tidak marah.	Dukungan pasangan dan keluarga
W1.S2.12		P: Ohh begitu, ibu senang selama tidak ada yang mengganggu itu juga ikut tenang aja nggeh bu. Kalau anak ibu biasanya membantu pekerjaan apa bu? S: Ya dia itu lebih seneng bersih-bersih rumah kayak nyapu ngepel, cuci piring, cuci pakaian. Untuk memasak kalo gak terpaksa banget ya ndak masak, kemaren saya pas sakit gitu mau gak mau dia harus terjun memasak itu, mungkin sampek sambil terpaksa, tapi ya buat belajar juga kedepannya.	Anak membantu pekerjaan domestik.	Dukungan keluarga
W1.S2.13		P: Jadi kalo masih ada ibu ya berarti ibu yang masak aja nggeh?		

		S: Iya seperti itu		
W1.S2.14	Subjek bercerita dengan suara sedikit lantang.	<p>P: Tadi ibu kan bilang kalau selama ini senang aja selama keluarga atau anggota lain dirumah tidak marah atau kesal kepada ibu, kenapa ibu merasa senang selama melakukan pekerjaan rumah?</p> <p>S: Ya saya memang gak suka keluar rumah, buat ngerumpi sama tetangga rumah. Memang saya berkecimpung di dalam rumah aja gak pernah <i>nglompro</i> kemana ndak...</p> <p>Kecuali nanti ada grup posyandu atau mana “kita rekreasi bu...” gitu baru ngumpul gitu... atau “bu nanti kita ada kegiatan sholawatan disini...” atau ada kumpulan atau pertemuan gitu ya ikut keluar kumpul. Tapi kalo ke tetangga terus ngobrol-ngobrol atau ngerumpi gitu aku itu nggak begitu suka. Memang kerjaan ku dalam rumah aja, njahit kalo gak nanti masak, ya seenaknya sendiri aja lah apa rebahan. Pokok seneng dirumah daripada keluyuran, ya suami tau juga</p>	<p>Tidak senang berkumpul dan ngerumpi.</p> <p>Bekerja dari rumah saja.</p> <p>Senang dirumah dibanding diluar.</p>	<p>Menghindari situasi</p> <p><i>Situation</i></p> <p><i>Selection</i></p> <p>Kepribadian</p>

W1.S2.15		<p>P: Hum begitu jadi ibu senang karena ya memang pekerjaan hanya dirumah saja, dan keluar itu hanya saat dibutuhkan kayak pas ada acara resmi, atau lainnya gitu nggeh</p> <p>S: Hu umm mbak yaa</p>	Keluar jika memang ada keperluan.	
W1.S2.16	Subjek berbicara dengan nada kesal.	<p>P: Humm terus perasaan senang itu pernah tergantikan sama rasa kesal, atau marah gitu pernah bu?</p> <p>S: Pernah aja, itu mungkin kayak kerjaan mendesak terus kayak misalkan suami atau anak ndak ngertiin, maksudnya itu kayak dikejar-kejar waktu buat nyelesaiin bajunya ini, otomatis pagi-pagi bangun kan nggak masak dulu pastikan kita kerja dulu. Terus kerjaan pagi kayak bikin minum nyiapin makanan jadinya terbengkalai, karena nyiapin kerjaan yang minta cepet. Soalnya orang minta tolong, juga kita memang butuh uang terus ya orangnya minta cepet mau gak mau kita bagi waktu. Mau gak mau juga kerjaan buat keluarga juga kesita buat njahit itu, ya pernah kalo kesal itu ya...</p>	<p>Ada perasaan kesal dan marah, saat keluarga tidak saling mengerti.</p> <p>Pekerjaan dan tugas domestik tumpang tindih, sulit untuk membagi waktu secara adil.</p>	<p>Pengalaman emosi, self-knowledge</p> <p>Konflik peran</p>

		Cuman ya saya bakal bilang juga kalo misalkan udah mulai kesel karena ndak pada ngertiin saya bakal bilang kalo saya masih ada kerjaan, kalo kelamaan malah ya gak selesai-selesai..		
W1.S2.17		P: Jadi pekerjaan njahit yang kadang batas waktu sedikit, buat kerjaan rumah dikesampingkan dulu nggeh... njahit yang utama karena pesanan orang gitu nggeh S: Ya utamakan ya itu tadi ekonomi,	Mengutamakan pekerjaan.	Fokus perhatian
W1.S2.18	Subjek menjawab dengan nada yang lebih santai	P: Lalu bu, kalo pas perasaan jengkel atau kesal karena kan kita gak bisa melakukan pekerjaan secara bersamaan, seberapa sering muncul perasaan itu bu? S: Ya ndak mesti sih, gak bisa diitung juga ya mbak, kalo sering ya ndak juga soalnya saya sekarang sebenere juga ya dirumah jadi buat keluarga kan mungkin bisa lebih banyak ya sebenarnya, cuman ya tadi karena juga kerjanya dirumah ya disambi-sambi jadinya...	Kehadiran di rumah terbagi dengan pekerjaan.	Konflik peran

		Saya juga kadang ngerasa kesal kalo ada kerjaan tapi rumah juga belum beres mbak, kadang bingung juga kalo mau gimana-gimana dulu, saya itu juga ngerasa kok gini ya kayak apa salah ya kalo kerja gini? Saya kasihan sama kelaurga kalo belum keurus gitu mbak...		
W1.S2.19		<p>P: Kalo perasaan-perasan itu bu tadi ya kesal ya kadang capek juga marah, itu ibu bisa tau darimana? Terus ibu apa yang dilakuin pas itu?</p> <p>S: Ya mungkin saya marah ke anak, ya aku tau dari situ aku jengkel gitu. Kadang karena anak gak ngertiin atau apa, tapi saya kalo marah itu cenderung diam. Diem tok wes, misale ngomel gitu ndak, misale anak disuruh gini kok gak dilakokne, ya marah jengkel tapi ya aku diem wae ndak pernah ngomel, diem sambil tak kerjakno dewe wes.</p> <p>Tadi saya ngapain ya? Kalo saya itu jalanin aja sebenarnya, kadang kalo capek butuh cerita ya saya minta bantuan ke suami apa umi bulek saya gitu aja</p>	<p>Ketika marah memilih diam.</p> <p>Marah dan kesal karena terkadang kurang pengertian dari anak.</p>	<p>Penekanan ekspresif Masalah pengungkapan emosi</p> <p><i>Response Modulation</i></p> <p>Pengalaman emosi</p> <p>Konflik keluarga</p>

W1.S2.20		<p>P: Kalo sekarang kalo ibu lagi senang, bahagia atau perasaan positif lainnya gitu ibu taunya darimana?</p> <p>S: Mungkin lek e itu, pokok ya ndak ada apa itu mbak ya pas njahit ndak ada yang ganggu, pas masak juga gak ada yang gangguin kadangkala kan pas masak ada tamu njahitkan “aduh i sek masak kok wes onok tamu...” kadang kan ada yang datang pagi banget...</p> <p>Kalo perasaan positif tu ya pokoknya di hati ndak jengkel gitu ae, misalkan njahit, masak, rebahan ya itu ndak ada yang gangguin...</p>	<p>Merasa senang saat pekerjaan berjalan lancar tanpa gangguan.</p>	<p>Pengalaman emosi</p>
W1.S2.21		<p>P: Humm berarti selama hari itu berjalan dengan lancar ibu ada merasakan perasaan positif tadi itu nggeh</p> <p>S: Humm iyaa gitu aja</p>		
W1.S2.22		<p>P: kalo sekarang bu, ada ndak tempat yang ibu datangi kalo ibu ada masalah?</p> <p>S: Ya mungkin ada agak jauh dari sini tempatnya, mungkin ada umi, bulek saya yang telfon tadi, sama ada temen baik saya. Iya tempat tertentu saya curhat yang bisa simpen rahasia itu mereka, kalo tetangga</p>	<p>Mengunjungi rumah kerabat dan teman dekat saat ada masalah.</p>	<p>Pengungkapan emosi <i>Response Modulation</i></p>

		samping depan rumah itu ndak saya ndak pernah cerita macem-macem...	Tidak pernah mendatangi tetangga ketika ada masalah.	Menghindari situasi tertentu <i>Situation Selection</i>
W1.S2.23		P: Humm begitu... kalo tadi kan orang nggeh yang ibu sebutkan kalo tempat khusus gitu bu, kayak misalnya ada orang yang suka main basket kalo ada masalah, atau pergi karaoke nah kalo ibu kemana? S: Ndak ada kalo tempat, kadang kalo nggak nemu solusi apa gitu, saya ya muter-muter aja naik motor udah gitu aja	Berkendara sendirian saat tidak menemukan solusi.	Memecah fokus, menyibukkan diri pada situasi penuh tekanan <i>Attentional Deployment</i>
W1.S2.24		P: Humm motoran gitu nggeh, kalo pas muter-muter gitu apa ibu sambil ngomong sama diri sendiri?		

		S: Ndak ya cuman ngelamun gitu tok, kadang gitu dijalan baru sadar ngapain aku gini, terus ya pulang rebahan atau ngapain gitu tok		
W1.S2.25		P: Humm itu sudah membantu lebih tenang nggeh bu? S: Iya gitu aja	Merasa biasa saja setelah berkendara.	Pengalaman emosi
W1.S2.26		P: Humm kalo tempat berarti ndak ada nggeh, kalo tempat yang dijauhi sekarang bu kalo ada masalah ada ndak yang dijauhi tempat apa? S: kalo tempat ndak ada yang tak jauhi... lebih seneng dirumah saya	Merasa senang dengan berada dirumah.	Kepribadian individu
W1.S2.27		P: Berarti milih dirumah aja nggeh bu? S: Iya, udah rumah itu menurutku tempat yang paling tenang mau makan tinggal makan, kalo mau masak ya masak, apa mau njahit ya njahit, apa mau rebahan ya tinggal rebahan. Yawes gitu tok, saya memang gak suka kemana-mana kecuali mau ambil jahitan, mau belanja apa, ya memang harus keluar tapi kalo cuman gak begitu penting ya mending dirumah...		

W1.S2.28		<p>P: Jadi kalo tempat yang dijauhi ya ndak ada juga nggeh... Kalo orang bu, ada orang yang ibu dekati kalo ada masalah?</p> <p>S: Ya tiga orang itu tadi aja</p>		
W1.S2.29		<p>P: Humm tiga orang aja nggeh?</p> <p>S: Iya tiga orang aja, kalo umi itu masih saudara juga sama saya. Saudara ibu saya, kalo kadang juga sering curhat juga sama anak, tapi ya sekarang berhubung anak lagi sibuk sekolah ya wes aku ya diem di rumah ini aja wes...</p>	<p>Terkadang bercerita dengan anak.</p> <p>Anak sibuk dengan kuliah sehingga jarang untuk bercerita lagi.</p>	<p>Pengungkapan emosi</p> <p><i>Response</i></p> <p><i>Modulation</i></p>
W1.S2.30		<p>P: Kalo tadi kan ada tiga orang nggeh bu, ibu ada nggak bu secara khusus permasalahan rumah itu ke A permasalahan kerjaan itu B, gitu ada ndak bu?</p> <p>S: Ndak ada, ya diantara tiga orang itu dari segi masalah terus kalo orangnya dari kerjaan ya mereka sebenarnya langsung ngerti “oh kerjaan mu akeh ta nduk...” udah tau kalo lama ndak wa an itu berarti lagi</p>	<p>Kerabat dekat sudah memahami kesibukkan dan keadaan.</p> <p>Saling berkunjung kapanpun.</p>	<p>Dukungan sosial.</p>

		sibuk gitu. Kadang nggak ngapa-ngapain gitu main ke rumah umi gitu langsung “umi aku kangen...” ya gitu tok nanti juga disana ngobrol apa-apa tapi ya tetep saling silaturahmi. Kadang mereka juga kesini...		
W1.S2.31		P: Jadi ndak ada masalah pun tetap berkabar nggeh bu S: Iya meskipun aku sedih atau seneng meskipun ndak ada masalah mereka bertiga selalu dekatan duluan juga... jadi ya seneng susah biasa aja gitu tetap saling nanyain keadaan. Intinya seneng susah, atau keadaan biasa aja juga saling menanyakan kabar satu sama lain.	Baik keadaan senang atau sulit ada kerabat dekat yang selalu hadir.	Dukungan sosial.
W1.S2.32		P: ya walaupun gak ada masalah pun tetap saling berkomunikasi nggeh... S: iya tetep, nanti kalo aku sedih ada masalah main kerumah bulek nanti kalo seneng lupa gitu ndak mbak... meskipun seneng ya maen kerumah e ya sedih juga maen gitu		
W1.S2.33		P: humm begitu, kalo sekarang ada ndak bu orang yang ibu jauhi kalo ada masalah? S: tak jauhi, ndak ada itu	Tidak ada orang yang dijauhi ketika ada masalah.	Menghadapi masalah secara langsung

W1.S2.34		<p>P: kalo misalkan ibu lagi ada masalah sama fulanah katakan, nah karena ada masalah sama fulanah ibu lebih milih kasih jarak sama fulanah gitu atau yaudah biarin aja? Atau dengan kata lain ibu memberi jarak atau menjauhi orang-orang yang bersangkutan dengan masalah itu?</p> <p>S: ohh kalo saya seperti itu, kalo ada masalah sama orang gitu, pertama saya tegur dulu mbak gini...gini... tapi kalo masih ngeyel atau malah salahkan saya gitu, mending gak saya tegur mbak, ndak usah ketemuan sama orange sebenere. Tapi kalo di suatu pertemuan kok ketemu ya saya diem, kalo bisa menghindar aja atau jaga jarak sama orangnya. Begitu saya jaga jarak orang itu deketin saya, ya saya sapa ndak papa, tapi kalo orangnya juga cuek ya mending aku diem gitu. Kalo bisa jaga jarak ndak usah ketemu, ya tapi tetep ketemu lha orang namanya kumpulan...</p>	<p>Berkomunikasi ketika ada masalah dengan orang lain.</p> <p>Lebih memilih menjauh jika masalah tidak segera usai.</p>	<p>Usaha penyelesaian konflik</p> <p><i>Situation Modification</i></p> <p>Menghindari seseorang yang membuat tidak nyaman</p> <p><i>Situation Selection</i></p>
----------	--	---	---	---

W1.S2.35		<p>P: berarti kalau orang yang bersangkutan itu memberi kesempatan atau menyapa duluan ibu masih menerima gitu nggeh?</p> <p>S: iya mbak gitu masih...</p>		
W1.S2.36		<p>P: ohh gitu... sekarang gimana cara ibu biar gak berlarut dalam masalah?</p> <p>S: ya tak buat kegiatan itu seh mbak, nanti juga berjalannya waktu ilang sendiri mbak... tapi nanti kalo pulang kadang suka inget lagi, tapi ya besoknya juga udah... aktifitas kan banyak tadi itu, dari pagi masak, jahit, sorenya ada pertemuan... pokoknya saya sering buat kegiatan aja.</p>	<p>Tidak berlarut dalam masalah karena kegiatan yang padat.</p>	<p>Pemecah fokus perhatian</p> <p><i>Attentional Deployment</i></p>
W1.S2.37		<p>P: nah kalo itu yang dilakukan selanjutnya nggeh... nah sekarang yang paling awal diambil waktu ibu ada masalah. Misalkan marah sama anak, nah hal pertama apa yang ibu lakukan?</p> <p>S: pertama saya selalu tegur dulu mbak, habis itu biasanya saya nangis sendirian, nah kalo gak selesai sama nangis saya gak tahan nanti saya cerita ke</p>	<p>Ketika ada masalah melakukan komunikasi.</p> <p>Berpikir bahwa jika menangis juga tidak</p>	<p>Usaha penyelesaian konflik</p> <p><i>Situation Modification</i></p>

		<p>orang... suami saya kalo pas pulang ya saya ceritain, nah biasanya suami bantu tegur anak... terus kalo saya masih kurang lego gitu, ya walaupun suami bantu saya gitu ya saya lari ke bulek saya... nah bulek saya kasih masukan “oh mungkin anakmu gak mau itu karena dia banyak tugas capek juga tapi gak bisa cerita ke kamu jadinya emosi sendiri akhire kamu yang kena imbasnya”. Nah habis itu udah tenang ya pulang saya ya juga udah puaslah ya sebenarnya karena udah kesuami juga ke bulek saya, saya rasa cukup ya ndak perlu ke umi sama temen saya itu.</p>	<p>menyelesaikan masalah.</p> <p>Bercerita pada suami dan kerabat untuk menemukan solusi.</p>	<p>Perubahan kognitif</p> <p><i>Cognitive Change</i></p> <p>Pengungkapan emosi,</p> <p>Dukungan keluarga,</p>
W1.S2.38		<p>P: jadi kalau buat ibu kalo udah cerita ke satu pihak dan cukup berarti udah ndak kemana-mana lagi nggeh?</p> <p>S: iya udah cukup satu tok aja</p>		
W1.S2.39		<p>P: kalau ibu dalam situasi sulit bagaimana cara ibu memahami keadaan itu?</p> <p>S: ya kalo saya berdoa dan berusaha aja mbak, kalo kekurangan ya saya yakin mudah-mudahan allah memberikan jalan sambil pelan-pelan aktifitas tetap</p>	<p>Percaya bahwa ada pertolongan dari tuhan.</p> <p>Merasa cukup atas rezeki yang didapat.</p>	<p>Religiusitas</p> <p>Penerimaan, gratitude</p>

		<p>jalan... pasti misalkan allah kasih kita ujian pasti juga diberi jalan... dimana ada kesulitan pasti nanti juga kan ada jalan. Tapi alhamdulillah selama saya janda delapan tahun itu sampek sekarang buat makan aja alhamdulillah dibuat cukup ya cukup, ya... ada ajalah buat makan.</p>		
W1.S2.40		<p>P: jadi ibu percaya nggeh kalau semua pasti berlalu, pasti ada jalannya nggeh...</p> <p>S: dulu juga sempet ada hutang kan lumayan banyak, saya pikir mudah-mudahan gak lama lah buat lunasinnya, biar gak berlarut-larut juga... apalagi rumah dulu masih jelek mbak, itu ya alhamdulillah sambil pelan-pelan. Malah sekarang mikir kok bisa gini ya padahal dulu terpuruknya kayak gitu, kok bisa gini ya... jadi cuman bisa bersyukur banget lah sekarang ini. Kalo bukan Allah yang tolong kayak gak mungkin mbak...</p>	<p>Merasa belum yakin bisa melewati masa sulit.</p> <p>Tetap berusaha untuk bangkit.</p> <p>Bersyukur atas pertolongan tuhan.</p>	<p><i>Self-doubt</i></p> <p>Kemandirian</p> <p><i>Gratitude,</i></p> <p>Religiusitas</p>
W1.S2.41		<p>P: jadi keyakinan ibu itu yang membawa ibu keluar dari situasi itu nggeh... alhamdulillah</p>		

		S: iya mbak alhamdulillah...		
W1.S2.42		<p>P: humm ibu pernah gak minta untuk dimengerti orang lain? Misalkan ibu lagi capek habis njahit, terus minta tolong ke orang rumah buat gak ganggu ibu dulu gitu pernah?</p> <p>S: kalo saya ndak pernah itu mbak, ya orang rumah itu yang tau sendiri saya lembur jadi mungkin mereka udah tau dengan sendirinya</p>	Keluarga dapat memahami keadaan.	Dukungan keluarga
W1.S2.43		<p>P: kalo ibu kemarin kan sakit itu keadaan yang tidak diinginkan nggeh, ya bisa dibilang tertimpa musibah nggeh, nah cara ibu menerima musibah itu bagaimana?</p> <p>S: iya awalnya sakit gini ya gak nerima juga mbak sakit gini, aktifitas banyak, ada kegiatan kayak kirab tumpeng ada karnaval biasanya saya ikut sempat sedih juga seh, ya itu tapi tetep semangat. Kalo sembuh dikit saya paksain ikut pertemuan buat kegiatan biasa langsung gitu mbak. Akhire tiga hari tiga malem, itu saya <i>greges</i> mbak gak bisa tidur. Anak itu gak bisa diem malahan, ngoceh ae ibu iku dibilang ngene,</p>	<p>Awalnya tidak bisa menerima keadaan saat ada musibah.</p> <p>Merasa sedih dan memaksakan keadaan. Tetap semangat dan melihat manfaat dari sakit untuk istirahat.</p>	<p>Pengalaman emosi</p> <p>Fokus pada hal positif.</p> <p><i>Cognitive Change</i></p>

		<p>ngene. Terus udah lumayan membaik lagi ikut kegiatan lagi saya, habis itu tepar lagi sehari semalem. Sebenere ya nggak mau aku sakit “enak orang mas ikut gini,gini”. Tapi ya suami ya kasih semangat, yaudah gitu aja saya tetep semangat buat sembuh ini.</p> <p>Ya yang dipikirin mungkin sakit emang buat istirahat mbak hahha, soale ya kerja gak ada liburnya, belum ikut kegiatan PKK, arisan, muslimat, gitu ya</p>	Mendapat dukungan dari pasangan.	Dukungan pasangan
W1.S2.44		<p>P: jadi gimana ibu mengubah keadaan bisa lebih diterima itu memegang teguh untuk semangat nggeh...</p> <p>S: iya mbak, waktu itu maulidan juga gantikan bulek saya gak bisa dateng itu, saya juga ikutan nyanyi di depan gitu, terus teman saya tanya “eh kamu gak papa ta teriak-teriak?” padahal saya ya pas sakit itu ya nyanyi-nyanyi juga mbak. Di dapur nyanyi ya sambil sholawatan “oh aku masih bisa teriak” gitu. Tapi temen saya bilang “eh kamu kalo gak bisa teriak jangan dipaksa, misalkan tarikan lagu tinggi gitu gak perlu tinggi, udah biasa aja” awalnya ya ikutan biasa mbak</p>		

		terus pas tinggi ikutan jadi dibawa gitu. Sampek anak saya nonton itu “ya allah...ya allah... bu”		
W1.S2.45		<p>P: humm terus gimana cara ibu buat mengalihkan perhatian ibu biar gak terlalu dipenuhi perasaan negatif? Misalkan apa yang ibu pikirkan ketika ibu dipenuhi rasa kesal, capek, marah, sedih biar perasaan itu mereda gitu?</p> <p>S: ya kadang adek ku yang menenangkan, kadang pas ada debat apa gitu kadang yo orang tua bikin emosi gitu saya kan keikut emosi juga. Tapi nanti adekku ngomong sabar mbak, sabar gitu, jadi dibantu adek saya gitu, baru nanti reda lagi... kadang anakku ngomong gini, gini aku nyauti nada tinggi mbak jangan nada tinggi ngingetno adekku ini, akhire ya diem wes...</p>	Kerabat membantu untuk menenangkan diri ketika marah atau kesal.	Dukungan sosial
W1.S2.46		P: jadi ada pihak lain yang bantu ibu nggeh... kalo ndak ada adeknya ibu nih misalnya, karena gak ada yang ingetin dan bantu jadinya ibu semakin memuncak-muncak gitu bu?	Ketika tidak ada yang membantu, lebih memilih menangis sendirian.	Kesendirian, Penekanan ekspresif

		S: ya saya cuman nangis gitu tadi, di dapur sendirian nangis...		<i>Response Modulation</i>
W1.S2.47		P: jadi puncak emosi ibu itu nangis nggeh? S: iya nangis itu aja wes, kadang sampek ngukluk-ngukluk nangis ya itu sendiri ae...	Menangis sendirian.	
W1.S2.48		P: apa selalu ibu sendirian itu bu? Atau ada yang memperhatikan? S: ya kalo ada suami pas itu ya suami tau wes, kalo suami gak ada ya aku sendirian itu, gak ada yang tau	Kadang ditemani suami.	Dukungan pasangan
W1.S2.49		P: berarti dipendam sendiri itu nggeh? S: iya wess gitu		
W1.S2.50		P: kalo ibu nangis karena ada perasaan yang negatif itu, dengan nangis itu perasaan itu hilang atau masih ada bu? S: ya sebenarnya ya ilang kadang ya ndak, kadang ilang nya tuh karena ada orang yang njahitkan kadang orang ambil jahitan, atau suruh keluar rumah buat ambil barang gitu... tapi ya kalo dibuat kerja kan	Pekerjaan mengalihkan perasaan negatif.	Memecah fokus perhatian <i>Attentional Deployment</i>

		jadinya lebih fokus ke kerjaan aja mbak, gak ilang sepenuhnya tapi bisa bantu mbak...		
W1.S2.51		P: sebenarnya itu hilang atau cuman teralihkan aja bu? S: ya mungkin tetep teralihkan aja ya, nah habis teralihkan itu saya gak ada waktu buat itu lagi jadi ya hilang sendiri...	Tidak ada waktu untuk berlarut dengan perasaan negatif.	
W1.S2.52		P: humm begitu berarti secara gak langsung lambat laun bakal ilang sendiri nggeh? S: hu umm iya gitu mbak		
W1.S2.53		P: jadi menurut ibu karena ndak ada waktu buat mikir hal-hal yang buat capek sendiri, ibu milih kerja aja nggeh? S: iya gitu, kemaren habis operasi aja mbak saya itu pulang langsung njahit mbak, sampek <i>gulu</i> itu tegang gini sampek buat nengok sakit terus kaku, akhire seminggu rebahan tok, seminggu jug agak njahit jadi orang yang nengokin aku sambil ngemil itu saya fokus njahit... umi saya itu kasih tau “kamu itu sakit kita	Mengutamakan pekerjaan tanpa mempertimbangkan kesehatan.	Fokus perhatian

		disini itu jenguk kamu...” intinya tuh kasih tau kalo sakit ya istirahat aja gitu, kok malah njahit gitu...		
W1.S2.54		P: sekarang kalo ada masalah hal apa yang diutamakan buat ibu? Misalnya sakit tadi itu ggeh, apa yang buat ibu teralihkan, harus sembuh biar apa... gitu ada bu? S: ya gitu aja seh mbak...		
W1.S2.55		P: humm kalo gitu misalkan antara dua hal keluarga atau pekerjaan yang diutamakan? S: sebenarnya keluarga ya, seandainya pegang uang semua gitu ya wes, tapi kan ya ndak pegang semua to, ya berarti kerjaan dulu saya gitu. Kalo kerjaan beres kalo misalkan jahitan diambil jam 7 otomatis saya selesaikan jahitan itu sebelumnya ya, ya nanti kalo saya setengah tujuh udah selesai kan udah ontime juga itu, nah baru saya masak gitu. Misale kadang bangun tidur itu pertama masak nasi, tak tinggal jahit, begitu jahitan selesai, nanti anakku bilang jam 7 berangkat, nah aku bilang buat masak sendiri yang cepet apa di kulkas. Nanti kalo nutut itu saya belanja, tak masakin	Keadaan memaksa mengutamakan pekerjaan tanpa melupakan kebutuhan keluarga.  Tidak mau ambil pusing, mengerjakan sebisanya.	Masalah peran. Pembagian peran  Penerimaan

		<p>gitu, yang cepet gitu... anak kadang pulang sore, karena ospek itukan jadinya gak pernah bantuin. Utamanya kan tugas ospek itu, karena anak udah sibuk sendiri, jadi saya kerjakan tugas rumah ya sebisanya aja ngepel, nyapu sebisanya aja gitu. Nek ngelu ya ngelu tapi ya dibuat ndak usah ngelu...</p>		
W1.S2.56		<p>P: humm berarti memang pekerjaan jahit itu yang utama nggeh bu buat ibu, ya memang tetap kebutuhan pokok harus terpenuhi dulu nggeh... terus bu bagaimana ibu percaya bisa menyelesaikan masalah? S: kalau saya itu percaya tetap sama allah, allah kasih ujian berarti allah juga kasih jawaban wes gitu aja sih mbak kalo saya</p>	<p>Percaya bahwa tuhan dapat membantu menyelesaikan masalah.</p>	Religiusitas
W1.S2.57	<p>Pada awalnya subjek masih menjawab biasa saja, saat mulai bercerita konflik dengan anak subjek mulai berkaca-kaca.</p>	<p>P: jadi ibu kembalikan lagi buat berserah pada allah nggeh... kalo pas ibu punya perasaan negatif respon ibu seperti apa? Semisal ibu lagi sedih, kesel, marah gitu ibu langsung melakukan apa? S: ya pertama cuma sendirian aja seh, gak langsung loncat kemana-mana gitu, merenung sendiri apa salah</p>	<p>Merespon perasaan negatif dengan instropeksi.  Keluhan anak yang membuat sakit hati.</p>	<p>Berpikir ulang <i>Cognitive Change</i>  Pengalaman emosi</p>

	<p>Subjek tidak bisa menahan air matanya kemudian menangis.</p>	<p>kita kalo bisa ngatasi sendiri ya sendiri aja, nah kalo gak bisa baru ke orang lain... aku marah ke anak ini kejadian kemarin lusa gitu, ”nduk ini waktunya mbilas (luka)” satu hari harus dibersihkan dua kali, “kamu belum bantuin ini lho ya seharian ini buat bersihin”, “o iya buk aku lupa” baru mbak disiapkan gini, terus besoknya lagi mungkin dia juga lagi banyak masalah ya, aku memang sedih itu mbak, “nduk ini lho kok belum kamu bersihkan” akhire bilang “aduhh... ibuk rek” atiku koyo tertusuk mbak itu mbak, kemarin lusa masihan itu mbak terus dia ambil alat-lat buat bersihin luka terus aku diem, gara-gara kata aduh itu mbakk ya allah mbak... terus aku bilang “kamu kalo ikhlas kamu bersihkan ini kalo gak Ikhlas gak popo gak usah diganti ben aku tak bilang ke pak dokter nek gak ada yang gantiin perban” gitu, langsung dia “ngono wae ngomel di gae gedhe” langsung semuanya itu dimasukkan kresak itu dibalikin lagi atiku kayak sakit ngerasa kurang diperhatikan. Aku udah nyadari</p>	<p>Meminta pertolongan kerabat ketika tidak mampu menyelesaikan masalah.  Suami membantu mengatasi konflik.</p>	<p>Dukungan keluarga  Pengungkapan emosi  <i>Response</i>  <i>Modulation</i></p>
--	---	--	---	--

		<p>berangkat pagi pulang sore anak tu karena banyak tugas aku kurang diperhatikan gitu mbak, gitu aku langsung nangis ndek belakang. Moro suami ku datang, “<i>ngopo</i> dekok kok nangis” gitu, “ndak mas tak suruh bersihin iki, <i>nyengol-nyengol</i> jatuhno opo iku aku kuaget”, <i>klotang</i> ngunu iku aku reti dek e gak sengojo cuman ada kata-kata aduhh ibuk rek, <i>koyo</i> gak <i>lego</i>. Terus aku minta tolong suami ku buat bantu gantiin perban ini, awalnya cuman diem suruh <i>sopo</i> ya, andai aku bisa bersihin ini sendiri mbak, aku gak mau juga ngerepotin siapa-siapa, kayak gak enak gitu kalo minta tolong orang lain, akhire suamiku sambil tak ajari bentar akhire bisa, anakku terus ngomong ke suami ku “<i>iso a ngunu iku iso a benekno iku</i>”. Semua ya diem ae, tapi begitu selesai suami wa anakku ngabari anakku, “<i>kon anak wedok ibukmu mok sitok kon tok, kon nek gak berbakti mbek ibukmu ibukmu iku berjuang demi kon, pokok besok jangan sampek buat nangis ibuk mu itu...</i>”</p>		
--	--	---	--	--

		<p>Jadi suamiku bela aku, coba kalo suamiku bela anak aku mungkin bisa teriak gitu, udah sakit ndak ada yang bantu sekali ngomong kok malah dibilangi gitu mbak. Terus kemaren siangnya itu anak di wa lagi sama suami, <i>“pokok jangan sampek kamu bikin nangis ibukmu awas kon nggawe nagis ibukmu,”</i> sampek suamiku kayak gitu...</p>		
W1.S2.58		<p>P: humm begitu mungkin bisa juga anak lagi ini nggeh capek, juga bingung masih penyesuaian nggeh...</p> <p>S: iya mbak, bulekku juga bilang pas aku cerita ke dia, mungkin anak lagi sibuk tugas itu... wes itu aja mbak, sorene suamiku bilang ke aku <i>“ngko sore njaluk tulung anak e kon mbenakne iku”</i>, <i>“aku gak gelem ya mas ngemis-ngemis ngunu”</i>, suamiku ya bilang ke anak juga <i>“kamu belum bisa cari uang aja udah bilang kata aduh ke ibukmu men ga ewes iso nggolek uang”</i>. Terus ternyata sore itu anak ngomong <i>“buk aku mau nggawe tugas kene tak benakne sek...”</i> baru itu aku ngobrol lagi wes itu kamu makano, tapi tetep masak itu aku.</p>	<p>Mmeinta masukkan kerabat dan kerabat memberi masukan saat ada masalah. Suami membantu mengatasi konflik. Tetap memperhatikan kebutuhan anak meski ada konflik.</p>	<p>Dukungan keluarga  Tanggung jawab, peran</p>

		Wes ada ajalah kayak gitu aslinya ya nggak kepengen mbak kayak gitu tapi ya gimana		
W1.S2.59		<p>P: ya banyak yang tidak bisa kita duga kapan perasaan kayak gitu muncul nggeh bu,</p> <p>S: iya padahal malemnya curhat biasa aja...terus lha kok bilang “aduh ibuk rek...” padahal ya sering bilang gitu tapi pas kemarin itu beda gitu kayak menusuk gitu mbak rasanya, kemaren aku itu nangis emang, terus sekarang ya udah membaik aja sekarang, cuman seharian kemarin aja. Tapi kalo keinget yaa ini mbak nangis lagi, nusuk banget...</p>	Menangis ketika teringat keluhan anak.	Respon fisiologis <i>Response Modulation</i>
W1.S2.60		<p>P: iya bu, istirahat dulu ndak papa</p> <p>S: iya mbak...</p>		
W1.S2.61		<p>P: gimana cara ibu buat menerima keadaan ibu sekarang ini?</p> <p>S: kalo saya menerimanya dengan menjalaninya aja mbak, diterima aja semua sudah ada ketentuan juga dari allah...</p>	Menerima keadaan percaya dengan takdir Tuhan.	Penerimaan Gratitude

W1.S2.62		<p>P: berarti ibu tidak pernah menyalahkan keadaan ya?</p> <p>S: ndak mbak saya lebih legowo aja sekarang ini, dulu juga gitu dijalani dan ternyata bisa dilewati</p>	Percaya dapat melewati masa sulit.	Kognitif
W1.S2.63		<p>P: kalau ibu pernah menyesal karena terlalu marah, jengkel gitu bu?</p> <p>S: ya pernah aja mbak kalo itu</p>		
W1.S2.64		<p>P: kenapa ibu menyesal kala itu?</p> <p>S: ya kadang kayaknya aku keterlalu ke suami gitu, saya yang harus instropeksi diri gitu mbak...</p>	Menyesali respon emosi negative.	Pengalaman emosi
W1.S2.65		<p>P: ada ndak bu orang lain menyesali perbuatannya ke ibu, minta maaf ke ibu karena marah-marah ke ibu gitu ada?</p> <p>S: ya pernah juga ada</p>		
W1.S2.66		<p>P: kalo yang buat ibu menyesal itu biasanya berkaitan dengan apa bu?</p> <p>S: ya kadang nyinggung perasaan sih mbak, misal sama suami gitu ya dia pernah sakit hati karena ucapan aku gitu padahal ya dia disini gak kenapa-napa gitu</p>	Ucapan yang menyakiti hati orang lain.	
W1.S2.67		<p>P: yang di sesali perkataan atau perbuatan?</p>		

		S: perkataan si mbak, mungkin kelepasan seringnya mbak kalo saya itu...		
W1.S2.68		P: terus pernah ndak ibu membandingkan diri sama keadaan orang lain? S: ya pernah mbak kalo itu		
W1.S2.69		P: kapan bu ibu membandingkan itu? S: kalo pas sakit kemarin itu mbak, saya bandingin sama keadaan orang-orang. Pas saya sakit itukan pas ada karnaval setiap hari itu ibu-ibu seusiaku bahkan diatasku itu semua itu semangat buat latihan itu, aku mikir kok aku gak kayak ibu-ibu itu yo, kok aku sakit gini yo... padahal aku kan seneng ikut gitu.	Merasa terpuruk saat sakit.	Pengalaman emosi
W1.S2.70		P: jadi pas keadaan ibu itu lagi tidak baik ibu mulai membandingkan dengan yang lain nggeh? S: iya mbak kadang kalo pas gitu, ngerasa kok aku ngerasa terpuruk sendiri sedangkan yang lain itu pada seneng-seneng aja.	Suami menjaga omongan saat terpuruk.	Dukungan pasangan

W1.S2.71		<p>P: kalo gitu pas ibu lagi sehat gitu pernah ndak bu membandingkan sama yang dibawah?</p> <p>S: iya mbak pasti, kalo ada yang lagi sakit itu saya jadi keinget keadaan saya pas lagi sakit gitu, saya juga masih kasih perhatian kayak jenguk bareng-bareng ibu-ibu yang lain. Gak berpikir kemaren pas aku sakit dia gak jenguk, sekarang gak perlu jenguk gitu ndak mbak, pokoknya nelegain buat nanya keadaan gitu. Gak boleh inget-inget jeleknya gitu, kalo bisa nengok ya nengok. Kalo kayak kemaren itu umi sakit padahal aku juga masih gak bisa nengok itu umi bilang kamu masih sakit ngapain malah jenguk, ya gitu kita dating aja orang sakit seneng mbak...</p>	Berkaca pada diri saat melihat orang kesusahan.	
W1.S2.72		<p>P: berarti pernah nggeh bu cuman untuk keadaan-keadaan tertentu aja ya?</p> <p>S: iya mbak, gak perlu lah tiap hari banding-bandingkan terus</p>		

W1.S2.73		<p>P: humm begitu, sekarang cara ibu buat mengungkapkan perasaan negatif ibu?</p> <p>S: ya kalo saya ya curhat itu mbak, sama beberapa orang tadi aja. Sama minta solusi dari orang lain sih mbak...</p>	<p>Bercerita pada kerabat meminta bantuan.</p>	<p>Pengungkapan emosi</p> <p><i>Response</i></p> <p><i>Modulation</i></p>
W1.S2.74		<p>P: humm kalo sekarang bu pas lagi senang, bahagia, itu bagaimana ibu mengungkapkan itu?</p> <p>S: ya kalo itu saya seringnya kalo ada sesuatu ya saya bagi-bagi mbak, cuman ya liat-liat mbak kalo yang lain lagi sakit ya saya tahan dulu mbak ceritanya nanti, atau kapan-kapan gitu...</p>	<p>Berbagi sebagai bentuk ungkapan rasa bahagia.</p> <p>Menimbang keadaan orang lain saat berbagi perasaan bahagia.</p>	
W1.S2.75		<p>P: kalo cara ibu lagi ada masalah cara ibu biar tenang buat menghadapi masalah?</p> <p>S: biasanya kalo saya menghadapi masalah, saya pahami keadaan dulu, nah baru ke orang lain, suami terus ya kalo kurang puas ke orang umi, bule, temen. Anak itu juga kadang saya curhat ke dia.</p>	<p>Memahami keadaan membantu lebih tenang saat menghadapi masalah.</p>	<p>Penyelesaian konflik</p> <p><i>Situation</i></p> <p><i>Modification</i></p>

			Kehadiran keluarga dan kerabat saat ada masalah.	Dukungan keluarga
W1.S2.76		P: jadi tergantung keparahan masalah ya bu? S: iya mbak saya kan seringnya karena ada organisasi itu mbak...		
W1.S2.77		P: humm begitu, mungkin juga karena organisasi itu kan karena banyak orang berkumpul ya bu, macam-macam orang gitu S: iya mbak		
W1.S2.78		P: ya semoga bisa diselesaikan lebih baik lagi nggeh bu S: aamin iya mbak terimakasih		
W1.S2.79		P: baik bu, ini kita sudah berada di penghujung wawancara, saya akhiri nggeh bu S: iya mbak		
W1.S2.80		P: saya ucapkan terimakasih sekali lagi nggeh bu, maaf mengganggu waktu ibu, S: ndak mbak, saya juga terimakasih banyak		

W1.S2.81		<p>P: saya pamit undur diri nggeh bu, mohon maaf apabila ada kata tidak berkenan, semoga ibu sekeluarga dalam keadaan sehat walafiat dan dilancarkan urusannya, aamin... wassalamualaikum</p> <p>S: ndak kok mbak, aamin terimakasih mbak, wa'alaikumussalaam</p>		
----------	--	---	--	--

**Lampiran 8**  
**Transkrip Wawancara Subjek 3**

Nama : SR

Jenis Kelamin : Perempuan

Usia : 53 tahun

Pekerjaan : Pedagang Sayur

Tempat/Tanggal : Rumah subjek/03 Oktober 2024

Code	Observasi	Open Coding	Pemadatan Fakta	Interpretasi
W1.S3.1	Saat masuk subjek langsung mempersilahkan peneliti untuk duduk.	P: Assalamualaikum warahatullahi wa barakatuh S: Wa'alaikumussalaam warahmatullahi wabarakatuh		
W1.S3.2	Subjek duduk di satu sofa dengan peneliti, subjek mengenakan	P: Mohon maaf nggeh bu kalau mengganggu waktu ibu, perkenalkan nggeh bu saya Safira Regita Fadila dari Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Malang. S: iya mbak ndak papa		

	daster panjang, dan kerudung yang menutupi bagian lengannya.			
W1.S3.3		<p>P: seperti yang sudah saya infokan ya bu sebelumnya, saya bermaksud untuk mewawancarai ibu dalam rangka penyusunan tugas akhir saya dengan judul Regulasi Emosi pada Kepala Rumah Tangga Perempuan di Kota Malang.</p> <p>S: iya betul mbak sudah tadi</p>		
W1.S3.4	Saat mengisi Informed Consent subjek minta dibacakan dan menyetujuinya.	<p>P: untuk selanjutnya saya akan memulai wawancara untuk pengambilan data nggeh bu</p> <p>S: iya mbak silahkan</p>		
W1.S3.5	Saat perkenalan subjek hanya	<p>P: boleh perkenalkan diri dulu bu, namanya siapa nggeh?</p> <p>S: nama lengkap saya SR</p>		
W1.S3.6	menjawab sekedarnya saja,	<p>P: sekarang usia berapa bu?</p> <p>S: saya kelahiran 71 mbak ya sekarang sudah sekitar 53 tahun</p>		
W1.S3.7	dan beberapa kali	<p>P: kalau anak ada berapa bu?</p>		

	subjek juga	S: ada tiga		
W1.S3.8	melihat keluar jendela.	P: tiga nggeh, perempuan berapa laki-laki berapa bu? S: laki-laki dua, perempuan satu		
W1.S3.9		P: sekarang semuanya merantau dan pindah rumah atau bagaimana bu? S: sudah menikah semua mbak, tapi yang satu disini sama saya		
W1.S3.10		P: ohh begitu, berarti dua anak rumah sendiri satu anak disini nggeh, yang disini siapa bu? S: yang disini anak perempuan saya terakhir		
W1.S3.11	Ketika ditanya mengenai anggota keluarga subjek	P: humm begitu, yang lainnya merantau atau masih di Malang bu? S: ya masih di Malang semua mbak kalau yang lainnya, di Pujon sama di Wajak		
W1.S3.12	kembali fokus pada peneliti.	P: karena masih di malang apa sering pada jenguk ibu dirumah atau kadang-kadang aja? S: ya kadang-kadang mbak karena udah pada sibuk sendiri		
W1.S3.13		P: kalau anak perempuan yang di rumah, ada anggota keluarga lain bu seperti menantu atau cucu? S: ada mbak cuman cucu aja		
W1.S3.14		P: ohh begitu kalu suaminya merantau?		

		S: ndak mbak, ndak jelas udah ndak tau dimana pergi gitu aja		
W1.S3.15		P: cucu dirumah ada berapa bu? S: cucu dirumah ada satu aja		
W1.S3.16	Ketika membahas pasangan subjek sedikit berkaca-kaca, dan cukup sering berdahem.	P: kalau bapak ada dirumah bu? S: bapak sakit, sudah sekitar satu tahun ini ndak dirumah, tapi kalo kesini ya sering, tadi siang ya kesini...		
W1.S3.17		P: ohh sudah ndak dirumah nggeh S: iya disewakan rumah, kan sakit penyumbatan otak cek tenang mbak. Dirumah itu sambil suruh nungguin jualan triplek	Suami sakit penyumbatan otak, pemberian fasilitas.	Masalah kesehatan pasangan
W1.S3.18	Ketika ditanya keberadaan pasangan subjek sesekali mengusap hidungnya.	P: ohh begitu, berarti bapak jarang dirumah nggeh? S: ya memang ndak dirumah mbak, sakitnya itu dari 2019 mbak, penyumbatan otak itu		
W1.S3.19		P: mboten ning rumah sakit bu?	penunjang akses kesehatan.	Masalah akses kesehatan

		S: ya iya mbak cuman ke klinik aja daerah Bandulan, kalo klinik murah mbak paling obat berapa ya tetep mahal tapi ya disbanding rumah sakit itu banyak ;agi bayarnya mbak...		
W1.S3.20		P: berarti ning griyo niku enten perawat bu? S: ndak ada, ya... cuman menyendiri aja, dia pengen tenang jadi anak-anak mengusahakan buat bapak ada disewakan rumah, ini sudah satu tahun lebih kalau sakitnya sudah dari 2019. Ya sudah sekitar 5 tahun ini berarti	Suami sakit sejak 2019.  Pemberian fasilitas dari anak.	Masalah kesehatan pasangan  Dukungan keluarga

W1.S3.21		<p>P: humm begitu, kalo dari biaya rumah sakit atau berobat itu ada kendala mboten bu?</p> <p>S: ya banyak kendala sekali, anak-anak itu ya berjuang semua anak tiga-tiganya ya aku. Ya dia (bapak) itu sering marah-marah karena kan saraf otak ini mbak</p>	<p>Kendala biaya berobat dan kebutuhan.</p> <p>Subjek dan anak berusaha memenuhi kebutuhan.</p> <p>Keadaan kesehatan suami.</p>	<p>Masalah ekonomi keluarga.</p> <p>Dukungan keluarga.</p> <p>Masalah kesehatan pasangan.</p>
W1.S3.22	Ketika bercerita subjek sambil	<p>P: untuk sehari-hari ibu jualan nggeh berarti?</p> <p>S: iya mbak, jualan sayur saya sudah dari setengah tiga (pagi) udah ke pasar</p>		
W1.S3.23	menunjuk arah pasar, tempat	<p>P: kulak-an nggeh ing pasar?</p> <p>S: iya itu dari setengah tiga itu</p>		
W1.S3.24	berjualan, juga sepeda motornya.	<p>P: lha ibu mbeto sepeda motor?</p> <p>S: nggeh, sama bawa obrok iku</p>		

W1.S3.25	Subjek sesekali tersenyum miris mengingat ia	P: ibu kiyambak an? S: ya dewe hahaha kulak-an sendirian, jualannya juga sendirian, anak ya dirumah cuman kan ada kerperluan masing-masing jadi ya ndak bisa bantu	Mempersiapkan dagangan dan berdagang sendiri.	Kesepian
W1.S3.26	mengerjakan semuanya sendirian.	P: kalau modal untuk berjualan biasanya habis berapa bu? S: ya kalo modal sih ya masih kecil, kurang malahan jadi ya kalo udah selesai jualan ya itu uangnya terus muter-muter aja		
W1.S3.27		P: tapi jualan terus? S: iya harus, yang penting uangnya diputer biar tiap hari bisa jualan, wes pokok e besok aku harus ke pasar, harus udah jamnya gitu		
W1.S3.28		P: ada hari libur ndak bu, misal kalo minggu gitu libur S: ndak pernah, kalo libur ya itu hari raya, idul adha, Maulid Nabi ya iku wes iku mau tok libure		
W1.S3.29		P: humm berarti pas hari-hari besar nggeh S: iya alhamdulillah tiap hari ya mesti ada yang cari itu, jadi ya tiap hari juga harus ke pasar		
W1.S3.30		P: jadi udah ada pembeli tetap gitu nggeh S: iya udah pasti ibu-ibu itu		

W1.S3.31		<p>P: humm begitu, berarti kalau untuk penghasilan sudah pasti nggeh?</p> <p>S: ndak juga mbak, ya kadang balik modal kadang ya min (kurang) juga pernah. Pengeluaran lebih banyak dari pemasukan ya pernah. Jualan yawes alhamdulillah lumayan, kan wes pokoke ndak mahal ya ndak murah juga</p>	<p>Pendapatan yang tidak menentu. Pengeluaran kadang lebih besar dari pendapatan.</p>	Penerimaan
W1.S3.32		<p>P: berarti kalau dari keuntungan ya dikit aja nggeh buambilnya?</p> <p>S: ya kalo ambil banyak kan sekarang juga banyak orang jualan sayuran, jadi ya saingan nya juga bertambah</p>		
W1.S3.33		<p>P: nggeh betul</p> <p>S: ya dikit aja mbak penting ndak kerja bakti gitu, mlijo kan juga udah banyak sekarang</p>		
W1.S3.34		<p>P: terus bu selama berjualan ada kendala lain ndak bu, selain dari modal yang kecil? Apa dari transportasi sudah cukup ini bu?</p> <p>S: ya kalo dari modal kecil ya untung kecil juga mbak, makanya buat benerin sepeda aja juga ndak bisa... terus kalo jualan modal kecil kan jadi barang ndak terlalu lengkap, orang nyari seringnya saya ndak ada, sekarang bawa uang seribu (satu juta) aja ya seobrok cuman gitu-gitu isinya...</p>	<p>Karena modal kecil untung yang didapat juga kecil. Kurangnya biaya untuk peningkatan transportasi.</p>	<p>Masalah peningkatan kualitas hidup.</p>

W1.S3.35	Subjek sedikit mengularkan air mata, dan beberapa kali mengusap mata dengan hijab panjang nya.	P: kalau kekurangan gitu ibu apa pernah minta tolong ke anak? S: kalo ada kurang atau ada apa, ndak aku ndak pernah bilang ke anakku, wes pokok e aku muter-muter biar bisa bayar-bayar, wes pokok e rejeki ada aja.	Tidak pernah menceritakan keadaan pada anak.  Percaya bahwa rezeki selalu ada.	Masalah pengungkapan emosi <i>Response</i> <i>Modulation</i>  Penerimaan
W1.S3.36		P: tapi anak juga tetap ada bantuan gitu bu? S: ya kadang kasih gitu tapi ya jarang juga jumlahnya juga ndak nentu, pokok e wes dikasih gitu tok, ya... tapi kan ada kebutuhan mendadak juga kayak acara ke tetangga, kadang buwuhan, ada yang meninggal, kondangan. Wes pokoke ada aja itu kebutuhan itu	Pemberian materi dari anak. Namun belum mencukupi kebutuhan lain.	Dukungan keluarga. Masalah pemenuhan kebutuhan.
W1.S3.37		P: humm begitu mungkin kalo buat kebutuhan pokok cukup nggeh, tapi buat yang lainnya masih belum cukup nggeh S: iya kebutuhan lain-lainnya itu yang bikin susah		
W1.S3.38		P: berarti kalau ibu merasa kesusahan ibu juga ndak bilang-bilang bu? S: kalo bisa susah-susah saya jangan sampai tau anak, jangan sampek mreng-mreng ya gusti allah kasihnya gini	Tidak pernah menceritakan	Menghindari keluarga.

			keadaan sulit pada anak.  Menerima bahwa ini takdir Tuhan.	Penerimaan Religiusitas
W1.S3.39	Subjek sedikit lebih tenang,	P: berarti ibu udah terima keadaan ibu? S: ya kalo terima ya namanya udah kebiasa mbak, namanya manusia ya saya kadang suka capek tapi mau gimana	Menerima keadaan karena terbiasa.  Timbul perasaan lelah tapi tetap menerima.	Penerimaan
W1.S3.40	Subjek kembali menangis, dan beberapa kali mengusap wajah dengan kerudungnya.	P: kalau ibu udah gak kuat buat nahan gitu juga tetap ndak bilang kesiapa-siapa? S: ndak mbak, habis sholat itu saya kadang juga sampek njerit-njerit karena memang capek mbak, ini sudah satu bulan ini saya sama anak saya, biasanya saya sendiri	Menangis selepas ibadah karena merasa lelah.	Penekanan ekspresif <i>Response Modulation</i>

W1.S3.41		<p>P: berarti sebelum-sebelumnya ibu sendirian?</p> <p>S: ya dewan wes, ndak ada yang nemenin</p>	Sendiri dirumah, tidak ada anggota keluarga lain.	Kesepian
W1.S3.42	Subjek bercerita sambil menunjuk rumah tetangganya.	<p>P: lha ibu mboten kumpul-kumpul kaleh tonggo?</p> <p>S: ya jam segini udah ndak ada orang mbak, soalnya kan saya pulang nya siang itu pada dirumah kalo maen ya jarang, saya pagi itu jualan, orang kan ramanya pagi mbak</p>		
W1.S3.43		<p>P: berarti kalo pagi ibu sering nggeh kumpul-kumpul?</p> <p>S: ya pagi pas saya jualan itu kan banyak orang kumpul-kumpul... kalo pas itu kan banyak sekali, kalo udah siang ya udah pada sepi</p>		
W1.S3.44		<p>P: ya berarti kumpul itu pas di warung aja nggeh, kalau sudah pulang ngapain nggeh?</p> <p>S: iya wes istirahat wae, kebanyakan kumpul juga ndak ngapa-ngapa in mbak... lha keterusan nggosip nanti hehhhe...</p>		
W1.S3.45	Subjek beberapa kali melihat langit-langit rumah.	<p>P: kalau kegiatan setelah berjualan apa bu?</p> <p>S: kalo pas sebelum lebaran itu kemaren pas puasa, saya itu jualan tak dobel. Jualan rujak, jualan sayur mateng, jadi malamnya gitu juga udah siapin jualan besoknya. Terus lama-lama kok kayak capek gitu lo. Soale</p>		

		dah dari pagi to mbak itu saya, setengah 3 ya tetep lanjut kulak-an di pasar, siang jualan, malamnya siapin jualan besok		
W1.S3.46		P: humm begitu lha niku ngelapak ing mriki nopo ing warung bu? S: warung mbak		
W1.S3.47		P: lha karena kecapekan itu berarti ndak dilanjut lagi nggeh bu? S: iya wes udah kecapean, ya sekarang saya ngurangain jadi milih istirahat aja wes. Sampek cucian numpuk pas itu sekarang ini ya alhamdulillah ada anak jadi kalo cucian masih bisa dibantu anak.	Mengurangi kegiatan karena kelelahan. Adanya anak dirumah meringankan beban.	Dukungan keluarga.
W1.S3.48		P: berarti udah di rumah ndak ada kegiatan lain lagi nggeh bu? S: ya kadang kalo ada orang nitip-nitip. Kadang ada yang ngebel (telfon) buat nyariin kelapa, atau buah. Kadang kelapa yang masih ada kulitnya itu saya ambil sampek dapet 50 kg itu saya lempar ke orang. Pake obrok itu sekalian tak usung sekalian	Mencari kegiatan lain, untuk tambahan uang.	Kemandirian
W1.S3.49		P: ohh berarti di jual grosir gitu nggeh? S: iya kayak gitu, ya oleh-oleh e 10.000 ya ijoli bensin lah lumayan		

W1.S3.50		<p>P: kalo ibu bener-bener ndak cerita ke siapa-siapa, pas capek pas sedih semua ibu tahan sendiri, ibu apa merasa keadaan saat ini adil buat ibu?</p> <p>S: ya gimana mbak, saya ini sebenarnya udah putus asa, wes stress lah</p>	Timbul perasaan putus asa, dan stress.	Pengalaman emosi
W1.S3.51		<p>P: tapi apa yang buat ibu masih bertahan sampai sekarang, masih ada sampai saat ini, apa yang ibu utamakan?</p> <p>S: wes saya itu kalo setiap diam itu sholawat mbak, pas habis sholat gitu juga, wes mungkin ada pertolongan. Sholawat, alam nasroh itu pegangan saya.</p>	Dengan bershawat dan sholat percaya ada pertolongan dari Tuhan.	Religiusitas
W1.S3.52		<p>P: ada hal lain lagi gak bu yang buat ibu bertahan?</p> <p>S: wes yang lain sekedar aja, pokok yang utama itu sholawat, kadang kalo malam itu ngelilir kadang sampek pagi gak tidur lagi saya...ya orang-rang itu ya suka heran sama saya, “sampean iku kok gak duwe kesel, kok semangat terus” ya saya kudu semangat. Pokok pikiran saya itu besok pagi harus kepasar jualan, udah setiap hari itu yang saya pikirkan...</p>	Memikirkan jualan setiap harinya.	Fokus perhatian
W1.S3.53		<p>P: alhamdulillah nggeh ibu bisa bertahan sampai saat ini</p> <p>S: aamiin, alhamdulillah wes</p>		
W1.S3.54		<p>P: kalo hal lain nih bu, misalnya ada gak tempat yang ibu datangi kalo ibu lagi sedih?</p>	Mendatangi kerabat dekat ketika merasa beban terlalu berat.	Pengungkapan emosi

		S: ada kadang kerumah adek, dekat sini sama tetangga dekat warung juga... ya soalnya itu masih hitungannya saudara semua. Saya ngerasa kalau beban itu tetap perlu dikeluarkan ya diceritakanlah... kadang ya “kon kudu ngene... kudu ngene...”		<i>Response</i> <i>Modulation</i>
W1.S3.55		P: humm begitu, berarti ada bantuan saran nggeh bu dari orang lain? S: iya, kalo kita cerita ke orangkan walau ndak bantu kan bisa lewat doa, atau memang hanya yang diatas yang bisa bantu		
W1.S3.56		P: humm nggeh, hanya didengarkan gitu nggeh sudah membantu S: iyaa kan saya juga ndak ada siapa-siapa dulu itu, cuman sendirian...	Dengan didengar merasa terbantu, karena tinggal dan hidup sendiri.	Dukungan sosial Pengungkapan emosi <i>Response</i> <i>Modulation</i>
W1.S3.57		P: kalau untuk biaya cucu iku nggeh saking ibu? S: ndak ya sekedar bantu-bantu jajan aja, biaya lainnya ya tetep dari ibunya, ibunya ya kan kerja ...		
W1.S3.58		P: humm begitu, kerja apa nggeh bu kalau boleh tahu? S: kerja rumah tangga		
W1.S3.59		P: humm begitu, kerja di tetangga apa gimana?		

		S: kerja bersih-bersih rumah orang, kalo dah selesai pulang		
W1.S3.60		P: berarti mboten nginep nggeh? S: ndak, jam sebelasan biasanya sudah pulang		
W1.S3.61		P: humm begitu, buat yang tadi bu kalau ibu juga mendatangi beberapa orang di beberapa tempat, ada tetangga dekat warung, ada juga adek yang rumah nya dimana bu? S: adek rumahnya juga dibelakang sini mbak, deket embong itu		
W1.S3.62		P: ohh dekat sini semua nggeh berarti? Kalau kesana itu sering apa bagaimana bu? S: ya kadang-kadang aja mbak, yang utama saya itu curhat sama gusti Allah. Kalau ndak ada anak saya sampek bisa njerit sendirian mbak	Mengutamakan Tuhan daripada kerabat untuk berkeluh kesah.	
W1.S3.63		P: nggeh kan ibu capek sendirian nggeh S: kadang udah capek juga mbak... pinjem sana nutup sini pinjem lagi	Lelah karena banyak pinjaman.	Masalah ekonomi keluarga.
W1.S3.64		P: humm begitu sekarang juga masih ada pinjaman bu? S: banyak		
W1.S3.65		P: humm dari pinjaman itu dipakai untuk apa bu? S: ya kadang kepeke buat kebutuhan, ya juga buat usaha buat muter-muter aja wes		

W1.S3.67		<p>P: terus bu pas ibu merasa baik, senang, bahagia gitu juga ibu ceritakan ke adek ibu atau gimana bu?</p> <p>S: saya itu mbak mau susah kayak apa saya buat seneng tok mbak. sampek yang lain itu juga bingung mbak, kadang kalo di warung bawa salon nyetel musik wes disana itu, ya dirumah juga punya radio, tv gak punya.</p>	<p>Menjalani dengan senang walau sedang susah. Cara mengalihkan perhatian dari rasa sepi</p>	<p>Interpretasi lebih positif <i>Cognitive Change</i> Strategi koping <i>Attentional Deployment</i></p>
W1.S3.68		<p>P: humm nyetel musik nggeh bu biar ndak sepi-sepi, sukanya lagu apa bu?</p> <p>S: ya wes lagu-lagu lama itu mbak, ono dian pienesha golongan e bimbo ya gitu-gitu mbak...</p>		
W1.S3.69		<p>P: humm begitu, lha yang buat senang biasanya apa bu?</p> <p>S: humm apa ya mbak, ya saya senang aja. Jadi saya tetep seneng masio susah gini mbak yo opo yo</p>	<p>Ada perasaan senang meski susah.</p>	<p>Pengalaman emosi</p>

W1.S3.70		<p>P: berarti ibu sendiri yang menciptakan rasa senang itu bu?</p> <p>S: ya gitu mbak, pokok e setiap ketemu orang harus senyum, bisa apa gitu, biar di utek i nggak ngunyah. Kalo bisa saya susah itu anak-anak jangan sampai tahu kao bisa biar saya aja yang bawa...</p>	<p>Berusaha tersenyum agar tidak menambah beban pikiran.</p> <p>Menyimpan kesusahan sendiri.</p>	<p>Mengalihkan perhatian untuk mengurangi tekanan</p> <p><i>Attentional Deployment</i></p> <p>Penekanan emosi</p> <p><i>Response Modulation</i></p>
W1.S3.71		<p>P: kalau masalah hutang itu juga anak ndak tahu bu?</p> <p>S: ndak tahu, ya paling mek denger-denger tok</p>		
W1.S3.72		<p>P: kalau biaya rumah sakit atau berobat bapak itu, juga dari pinjaman itu bu?</p> <p>S: kalau dulu iya tapi sekarang kan wes ndak nemen-nemen gitu, dulu masih sering beli obat sekarang-kan ndak, paling beli jamu sama madu pahit itu. Itu kalau punya uang kalo ndak yaa ndak beli apa-apa... mahal obat saraf itu mbak, makanya kalo dituruti moro habis banyak, satu bulan</p>	<p>Menggunakan obat alternatif karena biaya yang mahal.</p>	<p>Masalah akses kesehatan.</p>

		itu bisa habis hampir 2.000 (dua juta). Pokok sekedar yang buat seneng kayak ngerokok kan boleh sama dokternya itu, kan yang penting suasana hatinya bagus mbak. Gak moro-moro marah gitu pokoknya, ndak marah-marah sama saya juga itu saya sudah seneng itu... soalnya bisanya dulu itu marah-marah tok		
W1.S3.73		P: kalau sebelum sakit bapak juga bekerja bu? S: ya dulu sebelum sakit sering ambil borongan mbak, mungkin juga sakit ini dari kecapean kerja dulu itu, terus gak bisa kerja, stroke pertama itu masih bisa dibuat kerja mbak tapi habis stroke kedua itu udah ndak bisa, sampek sekarang itu		
W1.S3.74	Subjek kembali menangis ketika mengingat masa awal ia harus menjadi kepala rumah tangga.	P: tapi pas bapak masih dirumah itu ibu sudah mulai jualan sayur atau bagaimana? S: dulu kan saya kerja pabrik mbak, terus kecelakaan di pabrik saya bagian nggiling. Pas saya jatuh itu bapak stroke di rumah aja, karena juga saya tinggal cuman berdua sama suami saya jadi ya manggil suami pas saya jatuh itu. Saya kecelakaan sampai patah tangannya akhirnya ndak bisa kerja lagi, dari situ saya mikir kerja apaya akhirnya rencana jualan itu		
W1.S3.75	Subjek mengusap air mata denga	P: humm begitu, pas bapak stroke kedua itu berarti pas ibu juga ndak bisa kerja itu?		

	kerudungnya beberapa kali.	S: iya habis itu ya ndak bisa kerja lagi wes, saya ndak kerja sekitar setahunan itu, saya sumpek juga kalo ndak kerja, suami ya ndak kerja juga terus saya jualan botok-botok, pelasan, titip-titip ke warung tapi kok tambah gak karu-karuan, jadi nyoba jualan sendiri itu. Coba jualan sendiri ini sudah hampir tiga tahun. Ya itu susahnyanya orang berjualan itu ya kadang min kadang plus, kadang bawa uang ditargetnya segini dari pasar ternyata nggak cukup, barang-barang pada naik itu kalo standar ya seneng ae.		
W1.S3.76	Saat bercerita tentang anaknya	P: nggeh betul bu, saking petani murah masuk pasar niku mundak bu S: iya mbak di pasar itu harganya bisa naik terus semua		
W1.S3.77	subjek lebih tenang.	P: betul bu S: anakku yang di pujon ya kasian soal ya petani		
W1.S3.78		P: ohhh sebagai petani tanam apa aja bu? S: ya nanem kucai, brambang, lobak		
W1.S3.79		P: Lahan sendiri atau bagaimana? S: Lahan sendiri		
W1.S3.80		P: Kalo yang di wajah? S: Usaha kalo yang itu, usaha buat salon (speaker)		
W1.S3.81		P: Ohh begitu... kalo cucu total sekarang berapa bu?		

		S: Total dua mbak, yang satu disini satunya yang di wajak		
W1.S3.82		P: Ohh begitu, sekarang bu pas anak-anak masih kecil itu kan bapak masih sehat ibu masih kerja juga di pabrik, jadi ada kerjaan tetap. Nah semasa itu ada kesusahan yang dialami? S: Kalo kesusahan ya banyak mbak, soalnya kan bapak kalo nguli itu kan gak mesti ada. Lek nganggur sampek dua bulan juga...		
W1.S3.83		P: Tapi kalo pas ada kerjaan borongan biasanya berapa lama? S: Ya biasane kalo rumah ya 4 bulan, 3 bulan		
W1.S3.84		P: Itu daerah Malang aja bu? S: Iya daerah Malang aja		
W1.S3.85		P: Kalo pas kerja borongan gitu bapak berarti ikut orang nggeh? S: Iya ikut orang, kadang yo suruh borong sendiri, yo gak pastilah ning bangunan ya gitu-gitu. Jenengi nguli mbak...		
W1.S3.86		P: Nggeh mboten pasti S: Hahh itu, nggak pasti juga mbak kadang bangunan surut kadang rame		
W1.S3.87		P: Nggeh sami kaleh sadean nggeh		

		<p>S: Ya kalo jualan ya itu masih mending mbak, soale kan bahan pokok. Masio mahal koyok opo kan pasti dibeli cabe, opo gitukan pasti tetep dibeli. Kan orang butuh soale...</p>		
W1.S3.88		<p>P: Nggeh kalo bahan pokok muter nya cepet nggeh S: Iya mbak</p>		
W1.S3.89		<p>P: Kalo tadikan bu ada kesusahan yang dijalani nggeh, nah kalo sekarang bu ada ndak yang buat ibu bahagia atau hal apa yang membawa kesenangan semasa itu? S: Kalo seneng ya kalo pas ada rejeki mbak, kalo dapet rejeki ya ngajak anak-anak pergi kemana gitu</p>	Rezeki lebih adalah kebahagiaan tersendiri.	
W1.S3.90		<p>P: Humm jalan-jalan nggeh, ke pasar malam gitu bu? S: Ndak pernah aku lek pasar malem, nang omahe sodara apa ke siapa gitu, jalan seneng-seneng gitu...</p>		
W1.S3.91		<p>P: Humm begitu berarti ya main kerumah kerabat aja nggeh? S: Iya gitu mbak, soalnya juga anak-anak pas habis lulus MI itu langsung masuk pondok semua mbak, semuanya anak itu mondok. Jadi kalo ngumpul itu pas hari raya tok, itu aja delapan tahun gitu, sebelum pada berumah tangga itu saya ya berdua aja sama suami anak di pondok semua...</p>		
W1.S3.92		<p>P: Apa pondoknya jadi satu semua bu?</p>		

		S: Ndak beda-beda mbak, ono sing ndek bululawang, ono sing ndek kacuk, yang perempuan ini di krevet jadi ndak campur		
W1.S3.93	Subjek bercerita sambil menunjuk beberapa piala di ruang tamu.	P: Kalo semasa kecil apa ada prestasi anak-anak bu dari piala ini? S: Oh ini cucu mbak, kalo anak saya yang berprestasi dari SD ini yang di Wajak sampek SMA yang ragil itu		
W1.S3.94		P: Kalo boleh tau bidang apa bu? S: Mulai dari SD sampek SMA itu selalu dapet ranking mbak, selalu ranking satu, kalo dua, tiga gak pernah. Lha ini cucu ranking terus TPQ ranking juga rangking		
W1.S3.95		P: Nah kalo pas ada anak yang dapat ranking gitu bu, ada ndak bu yang dirayakan bu? S: Ya paling ke indomaret beli jajan hahahaha		
W1.S3.96		P: Ohh begitu, yang diajak semuanya atau gimana bu? S: Ya yang naik rangking tok aja, ya pernah seh tepak ulang tahun e cucu itu pergi bareng-bareng semua ke laut ke balekambang bapak masih sehat itu, nginep disana...		
W1.S3.97		P: Nah buat pendidikan anak berarti semua lulusan pesantren bu? S: Yang anak pertama itu cuman sampai SMP aja di pondok,		

W1.S3.98		<p>P: Oh begitu berarti setelah itu SMA negeri bu?</p> <p>S: Ndak mbak tetep masuk Aliyah mbak</p>		
W1.S3.99		<p>P: Ohh begitu, kenapa bu ibu memilih pendidikan buat anak itu yang berdasar agama?</p> <p>S: Itu dulu yang ragil itu gak pamit saya moro daftar di SMK deket sini mbak, daftar sama temen-temen e, terus tak bilangi gak pamit aku moro-moro daftar. Terus saya tanya opo bedane SMK mbe MA nah kalo anak bilange kalo SMK enak cari kerjanya, terus tak bilang i eman to kitab ndek pondok, terus ndak jadi itu tetep pilih ke Aliyah.</p>	Mengajak diskusi saat ada perbedaan pendapat.	Usaha penyelesaian konflik <i>Situation Modification</i>
W1.S3.100		<p>P: Nah terus bu kalo sekarang ini kan bapak jarang dirumah, nah ibu ini sering cerita ndak ke bapak?</p> <p>S: Ndak mbak, malah gak boleh tau ada masalah apa, biar ndak kepikiran</p>		Masalah pengungkapan emosi <i>Response Modulation</i>
W1.S3.100	Subjek beberapa kali melihat ke bawah dan mengelus kaki.	<p>P: Terus kalo pas datang ke rumah bapak ngapain aja bu?</p> <p>S: Ya kalo pulang cuman makan, tak gaweke wedang, kalo gak pati di rekken nanti marah. Soale kan kalo sakit stroke itu gampang marah-marah mbak jadi kita-kita ini yang sehat ini yang ngalah... nek wes kadung marah</p>		

		gitu ketemu saya di jalan ya dimarahi meskipun ada banyak orang ya itu dimarahin...		
W1.S3.101	Subjek menatap kedepan dengan mata berkaca.	<p>P: Pernah itu bu seperti itu?</p> <p>S: Gak pernah tok mbak, sering hampir satu bulan ini, gak terlalu marah-marah. Kadang ada saudara atau anak itu yang kasih tau saya sing sabar jenenge wong loro. Kalo pas ada orang gitu saya yang malu mbak,</p>	Perasaan malu karena suami marah didepan umum.	Pengalaman emosi
W1.S3.102		<p>P: Lha kalo pas bapak marah ibu ngapain?</p> <p>S: Ya saya milih pulang kerumah dulu mbak, bisa tenangin diri dulu kalo gitu kan bisa lebih nerimo mbak, apalagi harus inget kalo bapak sakit. Saya itu juga pengennya marahin balek mbak, soale bapak itu kalo udah marah-marah itu ucapannya juga gak terjaga. Kalo dibilangi gak percaya juga bapak, gak mau ngerti yang lain bapak itu...</p>	<p>Memilih pulang untuk untuk menenangkan diri, ketika pasangan marah.</p> <p>Menjaga emosi dengan mengingat bahwa pasangan sakit.</p>	<p>Menghindari situasi penuh tekanan</p> <p><i>Situation Selection</i></p> <p>Berfokus pada hal yang paling tidak negatif dari situasi penuh tekanan</p> <p><i>Attentional Deployment</i></p>

W1.S3.103	Subjek menangis menjawab dengan suara parau .	P: Kalo bapak marah sama ibu, terus ibu diem aja dan pulang nah bapak makin marah apa gimana? S: Ya itu ikut balek ke rumah kadang dimarahin lagi saya di rumah		
W1.S3.104		P: Nah terus reda marahnya bapak gimana? S: Saya nunggu aja mbak, gak direken ya wes diem wae.		
W1.S3.105		P: Yang dipikirkan ibu pas ibu bapak marah apa bu? S: Ya aku takut e kan bapak sakit takut nanti sak wayah-wayah meninggal aku cek gak getun ngono	Tidak ingin menyesal kemudian hari, saat kepergian suami.	Berfokus pada hal yang paling tidak negatif dari situasi penuh tekanan <i>Attentional Deployment</i>
W1.S3.106		P: Hum begitu, takutnya kalo menyesal nggeh... S: Iya mbak		
W1.S3.107		P: Terus bu, ibu pernah ndak minta tolong orang lain itu buat mengerti ibu S: Kalo orang lain minta tolong ke saya sering mbak, terus ya saya merasa dimanfatin mbak		
W1.S3.108		Subjek sedikit tenang dan	P: Humm, kenapa bisa seperti itu bu? S: Ya orang tuh juga kadang datang ke saya itu butuh buat minjem juga mbak, padahal keadaan saya ya pas-pasan, ya saya pinjemin sebisa saya	

	melanjutkan cerita.	aja, cuman kok lama-lama orangnya itu gak sadar buat kembaliin, malah kurang-kurang gitu mbak, saya juga mau nagih itu saya gak suka rame-rame... kayak dimanfaatin gitu lho mbak malah...		
W1.S3.109		P: Banyak bu yang seperti itu? S: Ya ndak mbak, ndak semua gitu di warung... kan orang kan kasihan sama aku mbak, ya mungkin gusti Allah garisnya gini ndak tak ambil pusing	Percaya bahwa ini takdir tuhan.	Religiusitas
W1.S3.110		P: Humm begitu, kalo gitu ndak pernah ibu kayak minta orang sekitar memahami keadaan ibu? S: Kalo saya cuman bisa senyum ke siapa aja mbak, meskipun beban itu berat sekali...	Merasakan beban yang berat.	Pengalaman emosi
W1.S3.111		P: Berarti ibu ndak mengusahakan buat nagih pas di warung bu? S: Ya kalo sering-sering tak tagih nanti orang ndak mbalik mbak... kita harus berusaha baik aja ke semua orang harus belajar legowo...	Berusaha menagih, berserah untuk menerima keadaan jika tidak dikembalikan.	Penerimaan
W1.S3.112		P: Kalo ibu legowo, ibu juga percaya semua ini yang digariskan oleh Allah, tapi kan Allah juga bilang akan mengubah keadaan seseorang kalau dia mau berusaha, ibu berarti ndak ada usaha lain bu?		

		S: Kalo nagih saya iya mbak tapi juarang gitu, seng ruwet ya mek orang dua tok yang liyane ya wes gampang...		
W1.S3.113		P: Ya berarti ibu berusaha sebisanya aja nggeh S: Ya orang ya tau mbak bondoku pas-pas an...		
W1.S3.114		P: Humm, berarti kalau tetangga itu tau keadaan ibu seperti ini itu karena ibu kasih tau sering bercerita ke orang lain atau bagaimana bu? S: Ya orang lain tanpa dibilangi udah tau mbak, kalau saya hidup sendirian, bapak sakit gitu... nyawang udah tau...	Tetangga sudah mengerti keadaan.  Hidup sendiri selama 4 tahun	Dukungan sosial Kesepian  Kesepian
W1.S3.115		P: Kalau pas bapak sakit berarti tetangga juga tau bu? Apa pada menjenguk juga bu? S: Ya tau itu bapak sakit soalnya juga bapak akhir e kan di rumah terus soale tangannya udah gak bisa gerak, jadi gak bisa kerja lagi, yang njenguk ya banyak juga...		
W1.S3.116		P: Kalau keadaan ibu setelah kecelakaan? S: Ya tangan ini diterapi bisa ngangkat mbak, buat tandang gawe bawa belanjaan bisa tapi nyikat baju itu ndak bisa, karena geser dan sedikit retak...		

W1.S3.117		<p>P: Humm ibu ada rencana buat melanjutkan pengobatan?</p> <p>S: Ndak wes mbak, ndak ada bondo ne, ini aja mau suntikin ini kemaren kayak alergi gitu ndak bisa mbak...</p>	Tidak ada biaya untuk melanjutkan pengobatan.	Masalah biaya kesehatan
W1.S3.118		<p>P: Lha sudah diobati apa bu?</p> <p>S: Ya ke apotek aja mbak... beli pil aja kasi suruh sama air anget, udah satu minggu... beli obat lagi ya eman mbak uange mending buat kulak an aja...</p>	Lebih memilih uang untuk berjualan dibanding berobat.	Fokus perhatian
W1.S3.119		<p>P: Biasa memang kulak an habis berapa bu?</p> <p>S: Kalo full itu 1.000 bumbu, ikan, ayam itu semua mahal mbak sekarang. Kalo nanti dibawah 1.000 belanjanya nanti kurang-kurang mbak... saya akali pokoknya dikit tapi warna-warni isinya, ya ada ikan, ayam, udang, pindang itu harus ada mbak dikit ndak papa...</p>		
W1.S3.120		<p>P: Kalo ikan-ikan, ayam gitu selalu habis bu?</p> <p>S: Ya ndak mesti juga mbak, kadang ya ayam dua kilo ya utuh mbak itu...</p>		
W1.S3.121		<p>P: Kalau pendapatan paling sedikit berapa bu?</p> <p>S: Dikit itu biasanya musim buwuh-an, orang slamet-an kulak-an habis 800 dapet e gak sampek 500 ya itu wes, kalo barang udah nginep ya besok udah ndak seger...</p>		
W1.S3.122		<p>P: Dari pendapatan itu dirasa masih kurang nggeh bu?</p>		

		S: Lha iya mbak, lha itu juga buat modal besok paginya, belum lagi saya masih nyicil mbak...		
W1.S3.123		P: Humm masih ada cicilan bu, berapa bu? S: Kalo cicilan itu saya macem-macem mbak jumlahnya juga kan harus bayar tiap harinya mbak saya...		
W1.S3.124		P: Kalo boleh tau cicilan paling besar berapa bu? S: Paling besar itu saya ada yang 350 mbak		
W1.S3.125		P: Kalau paling kecil bu? S: Paling sedikit itu 150 mbak, jadi saya memang harus bekerja tiap hari, harus ada pemasukan tiap harinya mbak karena ada cicilan itu...		
W1.S3.126		P: Humm begitu, selama mencicil ini ibu pernah ada kendala seperti telat pembayaran bu? S: Kalo telat bayar saya ndak pernah mbak, soalnya nanti makin panjang dan ribet kalo sampai telat bayar mbak...		
W1.S3.127		P: Jadi sekarang bu apa yang menjadikan ibu kuat menghadapi dan menjalani kepala rumah tangga yang mengurus rumah sekaligus bekerja bu?	Keadaan memaksa untuk bertahan.	Penerimaan  Berfokus untuk bekerja

		S: Kalo saya keadaan mbak, keadaan kepepet ini yang buat saya merasa harus bekerja, dan bisa menjalani ini semua mbak	Terus bekerja dan menerima keadaan dengan menjalani.	Mengalihkan perhatian dari situasi penuh tekanan <i>Attentional Deployment</i>
W1.S3.128		P: Hum begitu, jadi ibu masih ada juga bertahan sampai saat ini karena keadaan dan kembali untuk keluarga lagi nggeh bu? S: Iya mbak, memang sudah harusnya dijalani kayak gini	Merasa jalan hidup seperti ini.	Penerimaan
W1.S3.129		P: Baik bu, saya cukupkan dahulu nggeh untuk malam ini, karena juga sudah larut malam sudah jam sembilan, ibu juga butuh istirahat untuk bekerja, matur suwun sanget nggeh bu buat kesediaannya juga waktunya dari ibu... saya pamit dulu nggeh bu.. S: Iya mbak, saya juga terimakasih banyak		
W1.S3.130		P: Mungkin untuk pertemuan selanjutnya saya akan kabari lagi nggeh bu... S: Iya mbak		
W1.S3.131		P: Monggo bu, Assalaamualaikum S: Wa'alaikumussalaam		

## Lampiran 9

### Transkrip Wawancara Significant Other

Nama : LU  
 Usia : 24 tahun  
 Hubungan dengan subjek : Teman dekat sejak SMA  
 Tanggal / Tempat : 17 Oktober 2024 / video call online

CODE	TRANSKRIP	PEMADATAN FAKTA	INTERPRETASI
SO.S1.1	P: Assalamualaikum Wr.Wb, selamat malam kak S: Wa'alaikumusslaam Wr.Wb, iya malam		
SO.S1.2	P: Sebelumnya perkenalkan kak, saya Safira Regita Fadila dari fakultas psikologi UIN Malang, seperti yang sudah saya sampaikan melalui WA sebelumnya. Saya ingin mewawancarai kakak sebagai <i>significant other</i> salah satu subjek saya, sebelumnya saya juga sudah melakukan wawancara pada subjek AA sekaligus teman kakak. Nah tujuan saya disini mewawancarai kakak sebagai bentuk pengecekan ulang atas pernyataan yang diberikan oleh AA. S: Iya kemarin juga dikasih tau sama AA, kalau mau wawancara		
SO.S1.3	P: Oke, kalau begitu boleh langsung dimulai kak? S: Iya boleh		

SO.S1.4	<p>P: Untuk pertanyaan pertama kak, kakak memiliki hubungan apa dengan AA?</p> <p>S: Humm saya sama AA udah berteman dari SMA, tapi ya sampek sekarang masih ada hubungan erat lah gitu. Ya Bahasa sekarang <i>bestie</i>-an lah udah lama hahha</p>		
SO.S1.5	<p>P: Humm gitu berarti teman lama sejak SMA ya kakk</p> <p>S: Iyaa, masih lanjut gitu</p>		
SO.S1.6	<p>P: Terus dalam hubungan berteman itu apakah berjalan dengan baik?</p> <p>S: Alhamdulillah berjalan dengan baik sekali</p>		
SO.S1.7	<p>P: Tidak ada kendala kak selama berteman?</p> <p>S: Humm ndak ada si... baik-baik aja sampek sekarang</p>		
SO.S1.8	<p>P: Humm terus kak, biasanya kalo udah temen lama kan juga deket sama keluarga biasanya, kalo dari kakak sendiri apakah kakak mengenal dekat dengan keluarganya?</p> <p>S: Ya lumayan sama ibu nya AA ajasih. Karena kan dulu sering ketemu pas keluar ketemu pas kerumahnya.</p>		
SO.S1.9	<p>P: Berarti mengenal baik aja ya kak? Kalo akrab tidak terlalu ya?</p> <p>S: Iya kenal lumayan tapi sing akrab banget gitu ndak. Tapi seringnya AA yang cerita tentang saya ke ibuya gitu</p>		

SO.S1.10	<p>P: Humm begitu, terus kak kalo temenan dari SMA dan AA memilih sampean buat jadi <i>significant other</i> bisa menunjukkan banyak hal yang sudah dilalui, nah hal apa yang paling sering di ceritain AA?</p> <p>S: Ya yang paling sering sih kayak <i>struggle</i> nya dia, misalnya pas mau cari kerja, masalah kuliah gitu, kalo pas SMA kayaknya gak terlalu banyak yang diceritain lebih banyak habisin waktu aja. Tapi dia juga gak cerita yang mendetail gitu, sekarang juga jarang ketemu jadinya gak banyak waktu dan intens buat cerita gitu.</p>		
SO.S1.11	<p>P: Jadi ceritanya sekarang gak banyak gitu ya kak, kalo SMA kan banyak ya yang diceritain tapi tetep pada ya yang diceirtain?</p> <p>iya, kalo dulu SMA biasalah ya ABG hahaha kayak dulu suka-sukaan, terus kalo keluarga</p> <p>S: Ya pernah paling ya sharing kayak kesusahannya gimana. Tapi gak endetail juga kayak misal lagi capek habis nngapain aja dirumah gitu...</p>		
SO.S1.12	<p>P: Biasanya di waktu-waktu kapan kak ketemunya?</p> <p>S: Ya gak nentu si sebenarnya, yang jelas kalo pas sama-sama longgar hhaha, karena udah pada kerja gini susah.</p>		
SO.S1.13	<p>P: Humm berarti memang nggak ada waktu pastinya ya kak, kalo tempat bisanya selalu di salah satu rumah, atau gantian, atau selalu diluar malah?</p> <p>S: Humm kalo tempat jujur malah selalu diluar rumah malah... dan juga gak tentu. Ya random aja, kadang di tempat jualannya AA kadang kemana gitu</p>		

SO.S1.14	<p>P: Hmm gitu, klo gitu kak selama AA bercerita kalo lagi ngehindarin rumah gitu kak?</p> <p>S: Iya pernah gitu, cuman gak yang detail juga gitu ceritanya, mungkin karena duah lama juga kadang juga WA kalo AA itu.</p>		
SO.S1.15	<p>P: Kalo pernah cerita kalo ngehindarin rumahnya berarti tau ya kak, kalo alasannya tau apa ndak kak?</p> <p>S: Kalau buat alasan dia cuman cerita lagi capek aja jadi pengen negluarin bebanaja waktu itu si</p>		
SO.S1.16	<p>P: Humm gitu, kalau selama berteman itu apa pernah kaka da bersinggungan dengan AA?</p> <p>S: Kalo bersinggungan ya pernah si</p>		
SO.S1.17	<p>P: Karena apa kak?</p> <p>S: Kalo itu ya misal aku kasih masukan, ternyata gak cocok sama apa yang di mau AA nah itu serignnya gitu si, kalo parah gak pernah sampek berantem</p>		
SO.S1.18	<p>P: Okee, nah setelah itu apa yang dilakuin sampean sama AA?</p> <p>S: Ya itu aku kembaliin ke AA si karena kan itu masalah dia, dan dia juga yang menjalani ya, jadi ya terserah AA gak mungkin juga aku memaksakan pendapat aku juga gitu</p>		
SO.S1.19	<p>P: Humm, oke kalau selama berteman ini, kalau AA berkeluh kesah itu biasanya ngapain?</p> <p>Apakah cerita aja, atau nangis gitu?</p>		

	<p>S: Humm dia kadang itu mau cerita kadang nggak, kalau seringnya dia nunjukkin ekspresi cemas gitu. Juga nada suaranya itu kadang kayak beda gitu gak percaya diri, kelihatan ada masalah gitu..</p>		
SO.S1.20	<p>P: Humm kalau pada saat situasi kayak gitu apa yang dilakuin kak?</p> <p>S: Kalau itu pasti kutanyain dulu kenapa, ada apa gitum kok keliatan beda. Nah habis itu dia baru cerita gitu...</p>		
SO.S1.21	<p>P: Berarti perlu ada pendekatan dulu ya kak?</p> <p>S: Iyaa</p>		
SO.S1.22	<p>P: Humm, terus kak yang menjadi perhatian utama dalam hidup AA apakah pernah cerita?</p> <p>S: Perhatian utama, keluarganya sih dia mikirkan adek-adeknya kemudian ibunya, dia memprioritaskan keluarganya dulu daripada dirinya sendiri</p>		
SO.S1.23	<p>P: Contohnya saat-saat seperti apa kak?</p> <p>S: Humm contohnya pas dulu waktu lulus SMA kan dia mau ambil pendidikan, ternyata gak bisa karena kan dia anak pertama ya, jadinya dia mikir buat harus kerja dulu. Buat hidupin adek-adeknya, biar bisa sekolahkan adek-adeknya di sekolah yang bagus. Yang juga bahkan dia gak pernah tau sekolah kayak gitu, kayak adeknya kan mau sekolah tahfidz nah dua artinya hyga harus struggle buat cariin sekilah tahfidz buat adeknya...</p>		
SO.S1.24	<p>P: Humm berarti sejak lulus SMA berarti AA sudah terbuka untuk bekerja dulu dan membantu keluarga gitu ya kak?</p>		

	S: Iya betul		
SO.S1.25	<p>P: Humm, terus kak menurut sampean bagaimana kepribadian AA?</p> <p>S: Kepribadiannya hmmm gimana ya, dia... apa ya... baik pasti ya, dia itu selalu mengutamakan orang lain gitu lho, juga selalu berpikir positif apa yang ada di sekitarnya, jadi misal dia ada masalah sama temennya dia itu berusaha berpikir positif gitu. Dia gak pengen kayak melukai orang lain, jadi dia menjaga perasaan orang lain daripada perasaannya sendiri gitu si... dia juga sering mendem perasaan dia gitu...</p>		
SO.S1.26	<p>P: Berarti AA tipenya banyak diam dan memendam gitu ya kak?</p> <p>S: Iya, kadang dia juga sering tanya he aku bener ndak se gini, opo aku sing salah ya gitu</p>		
SO.S1.27	<p>P: Berarti kan ada saat-saat AA itu bimbang nah biasanya itu pada saat masalah yang parah atau juga hal biasa bisa jadi bimbang gitu?</p> <p>S: Humm semuanya si</p>		
SO.S1.28	<p>P: Humm, semuanya dia nyampaiin yang parah yang biasa juga. Humm kalo menurut sampean kak, kalo sama oranglain apakah AA sering bersitegang?</p> <p>S: Ya pernah, cuman itu tadi itu lho, dia selalu berpikir positif tentang orang itu. Gak mau berpihak gitu anaknya</p>		
SO.S1.29	<p>P: Berarti selalu berusaha untuk berada di tengah ya kak meski ada masalah dengan orang lain?</p> <p>S: Iya gitu</p>		

SO.S1.30	<p>P: Selama mengenal AA ini menurut sampean AA ini sudah cukup baik belum dalam menyelesaikan masalahnya?</p> <p>S: Kalau pas dia cerita gitu ya kadang aku kasih masukan buat kompromi gini, gini. Tapi pas kutanya lagi ternyata enggak dilakuin “udah biarin wes” gitu dia, jadi lebih ke pasrah lagi dia itu orangnya. Suka pasrah lah dia itu</p>		
SO.S1.31	<p>P: Jadi milih biar gak ribet gitu ya?</p> <p>S: Iya ho oh gitu, gak mau ribet dia</p>		
SO.S1.32	<p>P: Humm, mungkin karena sampean gak terlalu deket sama ibu dari AA mungkin bisa dijawab setaunya aja ya kak, menurut sampean seberapa sering ibu dari AA membantu AA dalam menyelesaikan masalah?</p> <p>S: Hmm, menurut saya sering sih soalnya, keritka AA cerita itu dia sering cerita ke ibunya</p>		
SO.S1.33	<p>P: Terus kak, sampai saat ini dari masa sekolah, dukungan apa yang diberikan sampean ke AA?</p> <p>S: Dukungan aku bisanya kasih semangat buat AA, biar dia gak ngerasa sendirian, biar dia merasa mampu bisa, mendukung pilihan dia</p>		
SO.S1.34	<p>P: Kalau membantu secara materi apa pernah kak?</p> <p>S: Kalau itu gak pernah si...</p>		
SO.S1.35	<p>P: Kalau dulu cerita apakah pernah seputar keuangan?</p>		

	S: Kalau keuangan cuman pas kesulitan biaya kuliah itu aja, buat pendidikan dia, buat pendidikan adek-adeknya...		
SO.S1.36	P: Humm begitu, baik kak untuk saat ini insyaAllah sudah cukup, kalau memang ada yang kurang nanti say hubungi lagi ya kak? S: Iya boleh, wa aja ya		
SO.S1.37	P: Baik kak, terimakasih sekali lagi atas waktu dan kesediaannya, mohon maaf apabila ada salah kata dan ucapan yang kurang berkenan, wassalamualaikum S: Iya sama-sama, wa'alaikumussalaam		

## Lampiran 10

### Trankrip Wawancara Informan Ahli

Nama : Dr.Hj. Istiada, MA.

Pekerjaan : Dosen dan Pembina Pusat Studi Gender dan Anak LP2M UIN Malang

Tanggal/Tempat : 25 Oktober 2024 / LP2M UIN Malang

Code	Transkrip Wawancara	Pemadatan Fakta	Interpretasi
W1.AH.1	P: Assalamualaikum, selamat sore bu isti... S: Wa'alaikumussalam, iya sore mbak		
W1.AH.2	P: Sebelumnya terimakasih bu isti atas waktunya, mohon maaf apabila mengganggu karena sudah mau jam pulang kerja S: Tidak mbak, alhamdulillah luang sore ini		
W1.AH.3	P: Alhamdulillah terimakasih bu. Untuk wawancara sore ini seperti yang sudah saya infokan kemarin melalui WA nggeh bu, S: Iya betul		
W1.AH.4	P: Sebelum kita mulai boleh bu untuk meminta kesediaan tanda tangan di informed consent S: O ya, boleh		
W1.AH.5	P: Boleh dibaca dulu, juga ndak apa bu		

	<p>S: Oo ya, nah kalau dari judul ini Kepala Rumah Tangga ini apakah orang yang hanya bekerja untuk keluarga atau juga yang berperan untuk mengambil keputusan dalam keluarga, jadi apa kriteria KRTP ini?</p>		
W1.AH.6	<p>P: Saya izin untuk menjelaskan sedikit ya bu, yang menjadi kriteria KRTP dalam penelitian ini itu karakteristik berdasarkan PEKKA yaitu, perempuan yang bercerai mati atau hidup, perempuan single menafkahi diri sendiri atau keluarganya, perempuan yang ditelantarkan oleh suami, atau suaminya yang sakit menahun, juga perempuan yang masih bersuami tapi menjadi pencari nafkah keluarga, kurang lebih seperti itu bu</p> <p>S: Kalau ekonomi menengah dan rendah itu seperti apa?</p>		
W1.AH.7	<p>P: Kalau menengah dan bawah disini berdasarkan keadaan pendidikan terakhir, pekerjaan, dan kondisi tempat tinggal.</p> <p>S: Memakai standar apa, sejahtera atau pra-sejahtera, atau ada standar lain yang dipakai? Misalnya kalo rumahnya dari bambu berarti ekonomi bawah, atau dari lantai itu kalangan menengah?</p>		
W1.AH.8	<p>P: Humm, begitu berarti nanti saya tambahkan lagi bu</p> <p>S: Iya kita perlu menetapkan kriteria itu yang bisa buat kita menyatakan bahwa subjek berada di kalangan menengah atau bawah</p>		
W1.AH.9	<p>P: Baik bu</p>		

	<p>S: atau bisa juga contohnya berdasarkan pendapatan dibawah berapa, kalau kemarin pada waktu covid itu kan hmm, apa itu Komnas perempuan meneliti keluarga dengan penghasilan kurang dari lima juta nah itu kan dianggap sebagai kelas menengah dan bawah. Atau diliat aja kriteria kelas menengah di Indonesia gitu kan kayaknya pendapatan 6 juta itu kelas menengah, kalau diatas 6 juta itu udah kelas atas. Jadi gak masuk akal 6 juta dan 1 milyar itu jadi satu klaster yang sama, memang kebanyakan orang Indonesia ada di klaster yang menengah. Jadi kelas atas walau jangkauannya luas tapi gak banyak. Kayak semisal saya dan Raffi Ahmad ada di klaster yang sama tapi gaji saya gak seper-seratusnya sebenarnya, jadi masih terlalu luas sebenarnya</p>		
W1.AH.10	<p>P: Nggeh betul bu jangkauannya masih luas tapi jumlahnya sangat terbatas  S: Iya, di Indonesia masih mengurucut untuk kelasnya, jadi masih banyak yang berada dikelas bawah. Jadi kriteria itu nomor satu, nomor dua definisi KRTP harus jelas apakah kita membedakan antara kepala rumah tangga dan <i>breadwinner</i>, jadi ada <i>breadwinner</i> itu adalah orang-orang yang sebenarnya sebagai pencari nafkah utama tapi dia tidak bisa dikatakan sebagai kepala karena kepala kan yang harus mengambil keputusan dan yang kedua itu harus terhormat. Tapi ada perempuan yang berkontribusi dalam ekonomi itu besar tapi dia tidak mengambil keputusan dan tidak terhormat. Artinya tidak</p>		

	<p>terhormat itu ya suaminya tidak menghormati dia, dia tetap disuruh-suruh dia juga tetap mengerjakan pekerjaan yang kasar ya dikatakan, artinya kan tidak terhormat, atau tegaskan saja yang dimaksud dengan Kepala Rumah Tangga adalah menurut PEKKA misalnya, itukan tidak peduli dengan terhormat atau tidak terhormat, tidak peduli apakah dia yang mengerjakan pekerjaan yang lebih banyak, tidak punya <i>leisure time</i>. Kepala keluarga itu kan harusnya punya waktu luang lebih banyak ya, namanya juga kepala, misalnya kepala suku waktunya banyak, uangnya banyak, dihormati orang jadi kepala rumah tangga perempuan dihormati tidak, <i>me-time</i> nya sedikit, lalu dia tereksplorasi secara <i>physical</i> dan <i>emotional</i>, dan itu ada meski dia jadi tulang punggung. Nah gitu, jadi kan adanya kriteria kontradiktif, nah ketika kita mengambil sampling itu tadi kriteria kita mengikuti siapa, misalnya tadi kamu pakai kriteria PEKKA dalam mendefinisikan KRTP, nah yang ekonomi itu bisa pakai berdasarkan kriteria BPS yang mengkategorikan bahwa golongan menengah adalah 6 juta kebawah misalkan gitu. Atau memakai secara sejahtera pra sejahtera dilihat dari rumah, lantainya begitu... oke yuk lanjut...</p>		
W1.AH.11	<p>P: Berarti sudah jelas nggeh bu untuk kriteria yang saya maksud kan? S: Iya sudah,</p>		

W1.AH.12	<p>P: Kalau begitu saya mulai nggeh bu</p> <p>S: Iya, jangan lupa juga yang tadi itu ditulis ya, karena itu penting</p>		
W1.AH.13	<p>P: Baik bu, nah kan tadi kita sudah membahas sedikit bu tentang kepala rumah tangga, dan juga sebenarnya ada beberapa pemahaman yang berbeda nggeh</p> <p>S: Iya bener</p>		
W1.AH.14	<p>P: Sekarang, menurut ibu konsep kepala rumah tangga itu apa?</p> <p>S: Kalau saya dia harus mempunyai kriteria kehormatan, dan kriteria pengambilan keputusan. Ketika itu tidak ada ya namanya bukan kepala, ya namanya <i>c</i> aja perempuan pencari nafkah utama, jadi saya memakai istilah lebih ke perempuan pencari nafkah utama keluarga, karena kepala rumah tangga mengukurnya agak sulit ya. Dan itu juga akan berhadapan dengan ideologi patriarki, bahwa kepala rumah tangga adalah laki-laki. Contohnya ketika rapat RT yang akan diutamakan adalah laki-laki, ya walaupun dirumahnya tidak berkontribusi apapun, itu yang mewakili keluarga itu tetap laki-laki.</p>	<p>KRTP harus mempunyai kriteria kehormatan dan pengambilan keputusan. Karena KRT itu masih berhadapan dengan ideologi patriarki.</p> <p>Kalau tidak ada dua kriteria diatas konsepnya menjadi perempuan pencari nafkah utama keluarga (<i>breadwinner</i>).</p>	Konsep Kepala Rumah Tangga Perempuan
W1.AH.15	<p>P: Jadi ya memang budaya patriarki ini tidak bisa kita lepaskan begitu saja, jadi menurut ibu kepala keluarga itu adalah orang yang mengambil keputusan</p>		

	<p>dan terhormat. Sehingga ibu lebih memilih istilahnya pencari nafkah utama keluarga</p> <p>S: Ya betul</p>		
W1.AH.16	<p>P: Lalu bu, bagaimana konsep regulasi emosi dalam konteks kepala rumah tangga perempuan ini bu?</p> <p>S: Nah kalau begitu saya mau tanya penjelasan tentang regulasi emosi itu dulu</p>		
W1.AH.17	<p>P: Baik bu, mohon izin ya bu, jadi kalau regulasi emosi disini adalah bagaimana seseorang mampu mengelola emosi atau perasaan dia dan dapat mengubah perasaan negatif ini menjadi perasaan positif sehingga menjadi bisa lebih diterima.</p> <p>S: Apa itu berbeda dengan resilience?</p>		
W1.AH.18	<p>P: Bisa jadi dalam regulasi emosi ini bisa kita temukan resilience juga bu</p> <p>S: humm begitu itu dua hal yang berbeda ya, resilience kan biasanya dimulai dengan adanya krisis, kemudian ya ada ketangguhan <i>bounce back</i> istilahnya bagaimana dia keluar dari masa krisis itu, kalau regulasi itu ada atau tidak adanya masa krisis tetap ada negatif dan positifnya gitu ya, jadi bagaimana dia bisa menjadi positif. Yang dimaksud kepala keluarga dan regulasi emosi itu menurut saya kalau dari penelitian yang terdahulu itu menemukan bahwa</p>	<p>Adanya keadaan yang dapat memicu emosi negatif pada KRTP. Dipicu dari adanya</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pembagian kerja seksual yang tidak adil dengan berkontribusi lebih dalam keluarga tapi tetap memiliki beban yang lebih juga.</li> </ul>	Regulasi emosi pada KRTP

	<p>kepala rumah tangga perempuan ini mengalami keadaan emosi yang tidak baik. Jadi emosi negative ini dipicu pertama adalah dengan adanya pembagian kerja seksual yang tidak adil, jadi walaupun dia sudah berkontribusi lebih tapi dia tetep dapet beban lebih juga jadi menimbulkan stress karena dia kelelahan karena konflik peran karena dia harus mengerjakan pekerjaan rumah tangga juga pekerjaan bos gitu ya. Lalu yang gak kalah penting yang sangat mengganggu emosi perempuan adalah <i>masculinity crisis</i> nah itu yang jarang diperhitungkan oleh pemberdayaan perempuan bahwa perempuan itu kalau diberdayakan secara ekonomi bisa memiliki <i>psychological well-being</i> yang baik, jadi kayak otomatis gitu. Padahal kenyataan di lapangan tidak seperti itu, karena ada istilahnya <i>traditional generous</i>, laki-laki merasa bahwa dia harus jadi <i>provider</i>, ketika dia tidak menjadi pencari nafkah utama maka harga <i>masculinity</i> nya terancam, yang kemudian itu ditambah dengan konfirmasi dari perilaku sang istri. Dalam penelitian terdahulu ya jika ada istri yang penghasilannya 40% lebih besar dari kontribusi keluarga maka ada kecenderungan dalam keluarga ini antara KDRT oleh suami atau diselingkuhi, ternyata setelah diselidiki lebih lanjut mengapa kok seperti itu. Karena laki-laki untuk <i>boosting masculinity</i> nya ini ditunjukkan dengan selingkuh gitu, dengan selingkuh itu</p>	<p>- konflik peran peran ganda yang dijalani memicu kelalahan yang berujung pada keadaan stress.</p> <p>- <i>masculinity crisis</i> dengan adanya peran yang lebih besar daripada laki-laki, perempuan akan tertancam PWB karena laki-laki akan melakukan <i>boosting masculinity</i>. Ada dua hal yang menjadikan pelapiasan yaitu dengan KDRT atau selingkuh.</p>	
--	---	---	--

	laki-laki membuktikan bahwa masih banyak loh yang masih mau sama saya jadi kamu jangan macam-macam gitu. Jadi semacam ancaman terselubung, kalo gak gitu KDRT dengan KDRT ini menunjukkan bahwa dia lebih berkuasa daripada istrinya. Sehingga banyak perempuan sebenarnya kontribusi dalam keluarga sangat tinggi tapi justru mengancam <i>psychological well-being</i> nya.		
W1.AH.19	<p>P: Jadi sbenarnya yang harusnya karena kontribusi lebih meningkatkan <i>psychological well-being</i> nya tapi malah justru mengancam gitu ya bu, jadi ada kontradiksi nggeh?</p> <p>S: Iya betul sekali, itu yang saya temukan. Kemudian saya meneliti tentang resiliensi <i>female breadwinner</i>, dan saya menemukan ada kecenderungan memang. Ada perempuan yang bisa yang resilience dan ada yang tidak bisa resilience. Perempuan yang bisa resilience dia bisa mengatasi krisis dalam kehidupannya, kemudian dia punya <i>positive well-being</i>. Faktor apa saja yang bisa mempengaruhi bisa resilience, itu ada faktor internal dan faktor eksternal. Faktor eksternal itu kita katakan sebagai <i>social factors</i>, itu datangnya dari <i>support system</i>, nah <i>support system</i> ini bisa didapatkan dari <i>nuclear family</i> atau <i>extended family</i>, juga dengan adanya <i>maids</i> (asisten rumah tangga). Itu bisa membantu perempuan merasa berkurang beban</p>	<p>Dalam penelitian informan membahas tentang resiliensi pada <i>female breadwinner</i>; terdapat 2 faktor pendukung:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Internal <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gratitude (rasa Syukur) Menumbuhkan rasa Syukur dalam hidup, mampu bekerja, memiliki romantic relationship dalam keluarga</li> <li>- Penerimaan Percaya bahwa ini adalah takdir. Menerima bahwa tidak bisa menjadi manusia sempurna, dan tidak</li> </ul> </li> </ol>	Faktor Pendukung Regulasi Emosi pada K RTP

	<p>hidupnya, dengan berkurangnya beban hidupnya walaupun dia punya masalah dengan suami misalnya tidak bisa jadi 'imam' tapi dia masih bisa menghandle gitu ya. Jadi dia masih bisa menghormati suaminya, punya <i>romantic relationship</i> dengan suaminya, lalu adanya dukungan suami. Jadi bagaimana suami ini memandang secara positif peran istri gitu, jadi dia bisa membantu gitu. Membantu itu dalam banyak hal ya, banyak perempuan merasa terbantu dengan di antar-jemput atau mengerjakan pekerjaan rumah tangga, atau mengawasi pembantu rumah tangga. Artinya dia tidak cuek lah dalam pekerjaan rumah tangga gitu, itu membuat istri lebih tersupport dan cepat keluar dari krisis. Yang internal itu dalam dirinya, jadi bagaimana perempuan itu bisa menerima ini semua adalah takdir. Jadi ya saya keadaan ini semua adalah kehendak tuhan ya saya harus menerima. Orang yang bisa menerima takdir seperti itu, itu lebih bisa resilience. Sedangkan yang tidak bisa resilience yang cecok terus menerus, kemudian menuju pada perceraian dan bahkan benar-benar bercerai itu biasanya perempuan-perempuan yang tidak bisa menerima keadaan seperti itu. Bahkan ada juga yang terjerumus pil, jadi dia merasa jatuh cinta pada orang lain yang dia rasa itu lebih pantas mendapatkan dia daripada suaminya yang tidak bisa dijadikan imam. Jadi kata imam itu masih menjadi kata yang penting banget bagi perempuan</p>	<p>perlu sempurna untuk bahagia.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Spiritualitas</li> <li>- Percaya bahwa ada dzat yang lebih tinggi, membantu untuk berpasrah diri</li> <li>2. Eksternal</li> <li>- Support system: nuclear family, extended family</li> <li>- Keluarga menjadi tempat pertama KRTP maids</li> <li>- Dengan adanya ART membantu mengurangi beban kerja KRTP, terutama dalam ranah pekerjaan domestik.</li> <li>- Memberikan kesempatan KRTP pasangan</li> <li>- Dengan memandang peran istri yang bekerja dengan positif, serta memberikan kontribusi dengan membantu</li> </ul>	
--	---	--	--

	<p>Indonesia, ideologi imam itu masih kuat. Jadi kalau suaminya itu jadi imam dunia yaitu ketika gajinya lebih tinggi, kalau tidak bisa dijadikan imam di dunia ia gak bisa menghormati suaminya, jadi yaudah kalo kata orang jawa 'katut jago liyo' karena ada jago-jago yang lebih menarik gitu ya dan dia merasa" sebagai perempuan ya aku harusnya jadi tulang rusuk dong kenapa aku jadi tulang punggung" nah, kata-kata seperti itu yang saya temukan saat penggalian data. Lalu perempuan yang tidak punya <i>support system</i> itu sulit untuk resilience. Lalu saya membedakan dua kategori dalam penelitian saya, kategori keagamaan saya membagi abangan dan santri. Dan di kedua kategori itu ada yang bisa dan tidak bisa resilience, jadi gak semua yang santri itu bisa untuk resilience.</p>	<p>pekerjaan utamanya domestik.</p> <p>Faktor Penghambat Internal:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kekecewaan</li> <li>- Perbedaan individu</li> </ul> <p>Eksternal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lack of support</li> </ul>	
W1.AH.20	<p>P: Jadi dari dua kategori itu tidak ada patokan pasti nggeh bu</p> <p>S: Iya betul, jadi sama aja bahwa jadi santri dan abangan itu ada yang mampu dan tidak.</p>		
W1.AH.21	<p>P: Jadi sebenarnya kita mengarah pada resilience ya bu, sekarang bu kenapa regulasi emosi atau dalam penelitian ibu resilience itu penting untuk KRTP?</p> <p>S: Sangat penting ya, bagaimanapun dia berhak menikmati hidup, dia berhak bahagia. Karena secara ekonomi dia <i>independence</i> ya harusnya dia bisa</p>	<p>KRTP berhak untuk menikmati hidupnya. Dengan usaha yang besar dia sangat berhak menikmati hasil itu, juga dengan kebahagiaan perempuan bekerja juga</p>	<p>Pentingnya regulasi emosi/resiliensi pada KRTP</p>

	menikmati hidupnya, jangan sampai orang <i>efforts</i> sebegitu besarnya malah dia gak bisa menikmati hidupnya.	harus bisa menerima kebahagiaan. Sehingga mampu menjalani kehidupan dengan lebih nyaman.	
W1.AH.22	<p>P: Jadi kebermanfaatan resilience ini juga untuk menyelamatkan para perempuan ya bu</p> <p>S: Iya betul, benar. Kalau aku sih sekarang lagi mempromosikan namanya <i>spiritual marriage</i>. Jadi dimana perempuan-perempuan yang sudah menikah apalagi sudah mempunyai anak lebih bersyukur lagi. Jadi kita memasarkan <i>gratitude</i> bahwa dia mempunyai keluarga, karena diluar sana masih banyak yang tidak memiliki pasangan dan tidak mempunyai <i>romantic relationship</i>, sedangkan dia bisa menikmati itu atau juga dia punya anak yang bisa dibilang itu adalah anugerah yang luar biasa. Saya memasarkan bahagia tanpa syarat gitu ya, lalu mempromosikan rasa syukur, makna memaafkan diri sendiri yang juga gak kalah penting karena gak papa dia hidup tidak sempurna dia pengen punya imam tapi dia gak punya imam, jadi dia yang sendirilah imamnya. Seperti itu harusnya bisa dimaafkan, sehingga dia bisa jadi lebih nyaman untuk menjalani hidupnya.</p>		

W1.AH.23	<p>P: Sekarang bu apakah ada perbedaan resiliensi pada perempuan yang bekerja dan tidak bekerja?</p> <p>S: Nah itu aku juga belum tau, itu bisa jadi <i>further research</i> ya. Jadi apakah ada perbedaan antara yang bekerja dan tidak bekerja. Karena di dalam penelitian keadaan-keadaan perempuan yang sebenarnya mempunyai suami tingkat ekonomi kelas atas tapi dia menjadi orang yang <i>desperate</i> dan <i>psychological well-being</i> yang rendah, karena ternyata menurut dia suaminya egois banget, jadi dia merasa dirinya tereksplorasi secara fisik, lalu uang yang dikasih sangat sedikit, tidak ada ruang untuk diri sendiri juga. Uang yang diberi itu tidak ada untuk beli makeup misalnya, yang diberi suami itu cuman untuk kebutuhan dan ngepres banget. Sedangkan sisa uangnya suaminya yang pegang dan regulate semua, misal nyicil rumah nyicil mobil semua dipegang oleh suami. Jadi dia meras hidupku gini amat ya, jadi dalam penelitian ada yang masuk meski bukan <i>female breadwinner</i>. Ada juga yang perempuan yang bekerja itu yang menyetorkan pada suami meski sangat sedikit yang seperti itu tapi ada, jadi dia yang menjadi pencari nafkah utama tapi dia tidak mengelola uang itu.</p>		
W1.AH.24	P: Jadi ada peran yang terbalik ya bu?		

	<p>S: Iya betul, dan itu lebih njlimet lah menurutku, kenapa dia yang mencari nafkah tapi tidak mempunyai <i>financial independence</i>. Tapi ada juga yang ya suamiku gak tanya apa-apa jadi terserah aku aku mau beli baju, nonton, yaitu terserah aku. Sehingga disitu ada celah untuk bersyukur ya.</p>		
W1.AH.25	<p>P: Jadi memang belum menemukan hasil di lapangan nggeh bu, kalo sekarang bu menurut ibu perempuan yang menjadi kepala rumah tangga ini tidak memiliki peran dan tanggung jawab dalam keluarga?</p> <p>S: Iya kalau tanggung jawab domestik iya, tapi kalau perannya tidak besar. Terutama pada controlling ya, jadi masalah eksternal juga masih bergantung pada laki-laki.</p>	<p>Peran KRTP utamanya yang masih memiliki suami tidak memiliki peran yang besar terutama dalam controlling. Masih mengacu pada peran dan tanggung jawab domestik.</p>	
W1.AH.26	<p>P: Kalau dalam resiliensi apakah ada strategi tertentu bu yang dipakai oleh para perempuan bu?</p> <p>S: Ya lebih berpikir positif, jadi lebih menerima keadaan lebih bersyukur</p>	<p>Mengutamakan berpikir positif dan penerimaan serta rasa Syukur dalam strategi regulasi emosi.</p>	
W1.AH.27	<p>P: Apa saja bu yang menjadi tantangan utama dalam KRTP dalam mengelola emosi mereka?</p> <p>S: Menurut saya sikap suami, walaupun sebenarnya sikap dia dalam menerima kehidupan. Tapi kan gak semua bisa semudah itu ya tapi apabila pasangannya supportif banyak yang lebih bisa cepat menerima, misalnya</p>	<p>Tantangan terbesar bagi KRTP adalah sikap suami pada KRTP, dan sikap KRTP dalam menerima kehidupan. Namun dengan pasangan yang supportif terbukti membantu perempuan untuk resilience.</p>	

	suaminya menyayangi dai dengan tulus, dan menghadapi fase kehidupan bersama itu membantu perempuan lebih <i>resilience</i> .		
W1.AH.28	<p>P: Jadi kan saya juga ada kriteria ekonomi menengah dan bawah bu, nah disini apakah faktor sosial dan ekonomi akan mempengaruhi kemampuan KRTP dalam regulasi atau <i>resilience</i>-nya?</p> <p>S: Kalau menurut saya iya, karena ada penelitiannya dalam komnas perempuan siapa yang bisa <i>resilience</i> pada masa covid yang bisa adalah dengan gaji diatas lima juta dibanding yang dibawah lima juta. Kenapa karena istilahnya dia gak perlu ribet uang untuk me-time untuk <i>leisure</i> untuk itu masih ada dan itu membuat perempuan lebih merdeka secara ekonomi secara waktu luang. Dan mereka beli tenaga kerja misalnya laundry, sesekali makan diluar, jadi gak selalu dia yang harus mengerjakan semuanya sehingga mengurangi stress nya.</p>	<p>Kriteria ekonomi juga mempengaruhi kemampuan resiliensi. Dengan keadaan ekonomi yang lebih baik saat masa covid, membantu para perempuan membayar jasa untuk mengurangi tugas atau pekerjaan domestic, dan mampu untuk memiliki leisure time. Yang memabntu dalam mengurangi stressor bagi perempuan.</p>	
W1.AH.29	<p>P: Kalau dari komunitas atau pemerintah apakah ada dukungan untuk KRTP ini-bu?</p> <p>S: Hmm, kalau secara pemberdayaan ekonomi ada ya, tapi kalau spesifik peningkatan regualsi emosi ini saya belum tau ya. Kalau dari DP3AP itu ada buat <i>pastry</i> untuk ojol perempuan, karena kan ojol banyak resikonya juga pendapatan yang masih belum menentu nah kompetensi lain itu bisa jadi</p>	<p>Belum ada dukungan dari pemerintah untuk memberikan dukungan secara emosional terutama pada isu <i>masculinity crisis</i> yang mengancam.</p>	

	penunjang. Tapi belum menyentuh emosional dan <i>masculinity crisis</i> yang mengancam, belum mengenali lah pemerintah itu.		
W1.AH.30	<p>P: Masih dalam dukungan lagi nih bu, seberapa besar dampak dukungan emosional dari lingkungan pada KRTP?</p> <p>S: Besar sekali ya, jadi bagaimana keluarga itu seharusnya memahami bahwa menjadi kepala rumah tangga perempuan itu jauh lebih sulit jadi rumah tangga biasa. Mengapa karena dia <i>double burden</i> atau <i>multiple burden</i> bukan hanya secara fisik tapi juga secara emosional apalagi sakarang ada istilah mokondo, nah itu bikin perempuan itu malu. Oleh karena itu banyak perempuan yang secara ekonomi sebenarnya dia melampaui suaminya, tapi dia menyembunyikan dari masyarakat agar masyarakat tidak mengetahui bahwa sebenarnya dalam keluarga itu yang berkontribusi lebih itu adalah istrinya, sehingga suami itu dapat penghormatan dari masyarakat, karena penghormatan buat keluarga itu penting ya buat perempuan. sehingga ada beberapa perempuan itu sangat mendorong suaminya jadi pemuka masyarakat jadi dia secara ekonomi tidak berkontribusi tapi sosial status dia lebih tinggi, jadi istrinya bisa dompleng secara status. Dengan begitu dia bisa lebih menerima bahwa dia yang memenuhi kebutuhan keluarga.</p>	Dampak dukungan emosional bagi KRTP sangat besar, karena dengan double burden atau bahkan multiple burden yang dijalani oleh KRTP. Melalui dukungan yang diberikan oleh pasangan KRTP merasa ada yang bisa dijadikan menjadi tempat bersandar.	<p>PROBING:</p> <p>Apa yang didapatkan KRTP saat mendapat dukungan emosional dari pasangan?</p> <p>Dukungan emosional dapat berupa apa saja?</p>
W1.AH.31	P: Jadi apakah ini semacam pengalihan gitu bu?		

	<p>S: Iya benar, pengalihan atau kompensasi agar dia bisa lebih menerima lalu hubungan dengan suaminya juga lebih baik. Kalau diluar negeri ada istilah <i>over compentation</i> jadi agar <i>intimate relationship</i> tetap ada itu istri malah justru melayani lebih, agar suaminya tidak <i>abussive</i>, dan tidak melakukan dua hal diatas tadi KDRT dan selingkuh itu, istri malah yang kayak menghormati lebih, suami dilayani lebih atau dirajakan lah agar suaminya gak melakukan itu. Nah makannya bisa jadi bukan hanya double burden aja untuk istri tapi bisa jadi multiple burden. Tapi beberapa pengakuan jadi lebih menarik karena suami jadi lebih toleran artinya suami paham bahwa istri bekerja dan tetap menghormatinya. Sehingga terpanggilah rasa kemanusiaannya, yaudahlah aku bantu cuci piring, jaga anak. Jadi dengan istri melakukan over compentation itu mendorong suami untuk lebih mausiawi.</p>		
W1.AH.32	<p>P: Jadi ada perbedaan ya bu antara dalam dan luar negri?</p> <p>S: Sebenarnya lebih tepatnya belum diteliti jadi kita belum tau apakahyang seperti itu ada...</p>		
W1.AH.33	<p>P: Berdasarkan pengalaman ibu adakah ibu menemukan orang yang mampu resilience dengan baik?</p>	<p>Dalam penelitian yang dilakukan oleh informan, perempuan yang mampu resilience adalah mereka</p>	

	<p>S: Ya banyak itu, mereka adalah yang mampu menerima diri dan memiliki spritualitas yang tinggi, lalu orang yang mendapat support bahkan mereka mengatakan saya baik sekali keluarga saya mendukung saya, secara emotional dia enteng gitu. Misal juga ada yang mengatakan bahwa setiap minggu itu dia bisa jalan dengan keluarga, saya gak pelit untuk mengularkan uang. Dan bagi dia keluarga itu penting banget bagi dia, jadi rekreasi itu tadi benar-benar mencharger dia untuk bekerja di senin berikutnya.</p>	<p>yang mampu menerima, memiliki spritualitas yang tinggi. Juga dengan perempuan yang mendapat dukungan dari keluarga.</p>	
W1.AH.34	<p>P: Kalau dari ibu sendiri apakah ada saran untuk KRTP yang sedang berjuang untuk meregulasi emosi mereka?</p> <p>S: Menurut aku be happy, karena menurut aku hidup seperti ini adalah kehendak tuhan. Karena kalau kita memahami bahwa semua ini adalah kehendak tuhan kalau kita merasa kehidupan kita pahit mungkin itu adalah obat gitu ya, atau kalau kita sedang menghadapi ujian kita anggap setelah ujian ini kita mendapat ijazah ya, artinya ada peningkatan dalam hidup kita, artinya kita optimistic aja bahwa kedepan ini bahwa ada kehidupan yang lebih baik. Kalau kita merasa gelap banget berarti fajar akan segera datang. Jadi memahami hal-hal seperti itu membuat kita lebih relieve ya lebih enteng, lalu mulai dengan gratitude bahwa banyak hal yang bisa kita syukuri bahwa kita masih bisa bekerja berarti kita masih sehat, berarti kita punya kekuatan,</p>	<p>Meningkatkan pemikiran yang positif, dengan interpretasi yang lebih positif membantu KRTP menjalani kehidupan lebih nyaman dan tenang.</p>	

	<p>kelebihan, ada orang yang mempercayai kita dalam bekerja berarti kita punya potensi. Bahwa itu kehebatan kita yang perlu kita akui, bahwa tuhan memeberikan kita kelibihan seperti itu. Yang kedua memaafkan diri sendiri, kita gak harus jadi manusia sempurna untuk bahagia, jadi yaudah gak papa dengan keadaan yang seperti ini kita enjoy life aja, jadi apapun keadannya kita masih bisa melihat yang lain, nikmatin aja jangan melihat sisi negative, tapi lihat sisi positifnya.</p>		
W1.AH.35	<p>P: Oke baik, kita udah di penghujung wawancara bu. Terimakasih bu atas saran dan hasil wawancara hari ini. Alhamdulillah dari semua pertanyaan sudah terjawab semua. Mungkin jika nanti selama verbatim dirasa kurang saya akan lakukan probing.</p> <p>S: Sebenarnya aku juga penasaran sama hasil kamu</p>		
W1.AH.36	<p>P: Iya bu, untuk saat in belum ada hasil karena masih proses pemadatan fakta dan interpretasi.</p> <p>S: Humm begitu, ya nanti saya dikabari ya kalau sudah selesai.</p>		
W1.AH.37	<p>P: Nggeh bu, kalau begitu karena sudah mau maghrib bu, mohon maaf bu mengganggu waktu ibu sore-sore.</p> <p>S: Iya ndak papa, nggeh sami-sami mbak, monggo</p>		