

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Di Indonesia terdapat berbagai macam layanan kesehatan, diantaranya rumah sakit dan puskesmas yang salah satu programnya yaitu Pos Pelayanan Terpadu (Posyandu). Posyandu merupakan program kesehatan masyarakat yang dikelola oleh warga untuk warga, bertujuan meningkatkan kesehatan ibu dan anak. Program ini dibimbing oleh petugas kesehatan dan bertujuan untuk mempermudah akses masyarakat terhadap layanan kesehatan dasar, terutama untuk ibu hamil, ibu menyusui, dan anak-anak (Kementerian Kesehatan RI, 2006). Partisipasi masyarakat, terutama dalam mengikutsertakan tumbuh kembang bayi dan balita, merupakan kunci keberhasilan program posyandu (Anggarsari dkk, 2021).

Tenaga kerja yang bekerja di posyandu terdiri dari Dokter, Bidan, Perawat dan Kader yang sudah dilatih. Dari profesi-profesi tersebut terdapat ibu bekerja yang masih memiliki pasangan dan juga ibu yang berstatus sebagai orang tua tunggal. Seseorang yang dikatakan ibu tunggal yaitu orang tua yang membesarakan anak-anak mereka tanpa bantuan dari pasangannya yang disebabkan oleh beberapa alasan, diantaranya perceraian dan kematian pasangan (Layliyah, 2013). Seorang wanita dianggap ibu tunggal apabila ditinggal kematian oleh suami dan terpaksa meneruskan tugas membesarakan anak-anak atau seorang wanita yang telah bercerai dan diberi hak untuk menjaga anak-anaknya (Idris, 2012).

Peran seorang ibu tunggal sangat luar biasa, mereka tidak hanya mengurus anak dan juga mengurus rumah, tetapi juga sebagai pengelola rumah tangga. Sebagai tulang punggung keluarga, ibu tunggal juga bertanggung jawab mencari nafkah untuk menstabilkan finansial yang ditanggung secara mandiri oleh ibu tunggal tersebut guna memenuhi kebutuhan keluarga sehari-hari (Dewi, 2017). Menjadi seorang ibu tunggal tidaklah mudah, mereka mengalami emosi yang naik turun yang dapat menimbulkan amarah karena mengasuh anaknya sendirian dan harus menanggung permasalahan keuangan dan pekerjaan (Mariana, dkk 2022).

Dalam situasi ini, ibu tunggal harus mampu menyeimbangkan antara peran sebagai ibu, ayah, dan pemimpin keluarga (Zakky & Wahyuni, 2021). Selain tanggung jawab di rumah, ibu tunggal yang bekerja terutama di sektor kesehatan seperti posyandu menghadapi tantangan tambahan seperti kurangnya tenaga kerja, rendahnya partisipasi masyarakat yang tidak tepat waktu dapat menjadi beban tambahan. Emosi yang timbul akibat tuntutan pekerjaan, terutama ketika berhadapan dengan kendala seperti Kartu Menuju Sehat (KMS) balita yang tidak lengkap, dapat berdampak signifikan pada kesejahteraan ibu tunggal, oleh karena itu kemampuan untuk membagi waktu dan mengelola emosi menjadi sangat penting bagi ibu tunggal yang bekerja (Anggarsari, dkk. 2021)

Ketidakstabilan emosi ibu tunggal dapat dipengaruhi oleh berbagai macam permasalahan yang bisa memicu berbagai reaksi emosi. Emosi adalah reaksi alami manusia pada perubahan yang terjadi di lingkungan

sekitar atau dalam diri kita. Perubahan-perubahan ini, baik yang positif maupun negatif, dapat memicu berbagai macam emosi (Nadhiroh, 2015). Manusia mengalami berbagai macam emosi. Ada emosi positif seperti senang, cinta, dan bangga yang akan meningkatkan aktivitas otak sehingga aktivitas apapun seperti bekerja, berkomunikasi dan berinteraksi akan semakin baik, dan ada emosi negatif yang menganggu aktivitas otak dan tidak menguntungkan seperti marah, sedih, dan takut. Oleh karena itu ibu tunggal membutuhkan peran regulasi emosi (Manizar, 2016).

Gross (2014) mendefinisikan regulasi emosi sebagai proses individu dalam membentuk, mengelola, dan mengekspresikan emosinya. Ini melibatkan strategi sadar atau tidak sadar untuk mempertahankan, memperkuat, atau mengurangi aspek pengalaman dan perilaku emosional, baik yang positif maupun negatif. Dalam penelitian Gina dan Fitriani (2020) regulasi emosi pada ibu yang bekerja yaitu mereka yang mampu mengatur, merasakan dan mengespresikan emosi dalam mengasuh anaknya. Individu yang mampu meregulasi emosi dengan baik dapat mendatangkan kebahagiaan bagi diri mereka sendiri.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Suryani dan Adri (2024) menyatakan bahwa ibu tunggal yang bekerja menunjukkan kapasitas yang baik dalam meregulasi emosi dan menjalankan peran ganda di tengah berbagai tantangan. Hal ini bertentangan dengan hasil observasi yang sudah dilakukan.

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan peneliti pada ibu tunggal yang bertugas di Posyandu di Kota Lhokseumawe, pada tanggal 6 November 2024 terlihat subjek sedang melakukan kegiatan di Posyandu. Selama observasi di posyandu, teramati tenaga kesehatan yang juga merupakan ibu tunggal tampak kewalahan menghadapi beberapa ibu lansia yang menolak konsumsi obat karena kekhawatiran akan kandungan kimia. Selain itu, saat pemberian edukasi mengenai pentingnya ASI eksklusif kepada ibu-ibu muda yang menolak menyusui anaknya dengan berbagai alasan, terlihat dari raut wajahnya yang menahan rasa kesal, dan menghela nafas berkali-kali.

Berdasarkan hasil survey yang telah dilakukan melalui wawancara pada hari Kamis, 10 Oktober 2024 dengan dua orang ibu tunggal yang bertugas di Posyandu Mawar, di peroleh hasil wawancara sebagai berikut:

“Kalau karena saya di usia lanjut (usila), kalau di usila itu faktornya ini pasiennya malas minum obat. Pasien nya udah tau dia misal penderita hipertensi, penderita darah manis tapi mereka tidak mau minum obat. Jadi mereka pikir minum obat itu mempengaruhi kualitas tubuh dia gak bagus karena kimia yang kita masukkan. Sedangkan pemahaman mereka berbeda. Pemahaman awam mereka gamau minum obat sedangkan pemahaman disaat kita memasukkan pemahaman kesehatan pada mereka bertolak belakang. Misalnya kalau misalnya yang agak tegang-tegang diminum obatnya kalau yang usila. Kalau yang anak, kalau yang anak biasanya di faktor makannya faktor makannya. Pemahaman kita memasukkan pemahaman kesehatan terhadap ibunya itu agak sulit. Beban yang dipikul oleh praktisi kesehatan ini terhadap ibu-ibu yang tidak berhasil itu sangat berat yang kadang kita merasa kesal tapi gak mungkin meledak marahnya di depan

masyarakat. Kalau kesal pribadi mungkin dua puluh lima persen misal dari beban yang harus diembang yang dijalankan beban pekerjaan lebih besar daripada beban pribadi. Ee memilah mana antara mana kekesalan dibagian pribadi mana kekesalan bagian kerja. Paling sih kalau masalah dirumah kurang waktu sama anak aja. Posisinya kan saya ibu juga sekaligus ayah dan juga saya sibuk bekerja.” (Z, Dokter, 38 tahun)

“Kalau di posyandu ya jelas ada biasanya masalahnya ni kalau pasiennya terlalu banyak ee itukan terlalu rame jadi mungkin karena kepanasan kita cepat terpancing emosi yang kadang-kadang pengen marah tapi kan gamungkin karena kita berhadapan sama masyarakat. Jadi kalau diposyandu tugas ibu tu bagian KB kan membagikan obat-obat disitu pasiennya ngantri kadang-kadang ribot-ribot gamau dia harus cepat selesai. Karena sebagian ibu tu kan ada yang punya baby ada yang ngga jadi yang punya baby ni kan repot dengan baby jadi pun kita didesak saya luan bu saya luan bu itu aja. Kadang kalau diposyandu tu kan rame kita ga sempat minum ga sempat sarapan ha disitu karena oksigennya kurang haa kan pecah kesalnya kemana-mana sampe kebawa makanya balek ke puskesmas tu kadang-kadang nanti dah timbul rasa emosi. Kalau udah blak-blakan ngomongnya udah udah tenang-udah biasa gitu. Dibantu dengan makan dengan minum udah stabil. Intinya makan. Ada share ma kawan tapi gak semua ya paling sama kawan ruangan ya lebih dekat. Bisa lebih terbuka masalah dirumah dipekerjaan dengan kawan. Kalau udah cerita udah puas. Paleng sedih aja liat anak-anak besar tapi udah gak ada ayahnya. Kadang juga ada masalah ekonomi karena kan saya sendiri cari nafkahnya” (N, Bidan, 38 tahun)

Berdasarkan hasil survei melalui wawancara pada ibu tunggal di Posyandu, menjadi ibu tunggal yang membutuhkan regulasi emosi yang baik untuk menghadapi banyaknya perubahan. Permasalahan yang dialami seperti kesulitan ekonomi karena hanya ibu yang bekerja menghidupi keluarga, mengurus anak seorang diri dan susah membagi waktu antara

bekerja, susah memberikan edukasi kepada masyarakat dan mengurus rumah yang berujung kelelahan secara fisik dan emosional.

Hasanah dan Widuri (2014) menjelaskan ibu tunggal muncul berbagai masalah antara lain dalam hal keuangan, pengasuhan anak, dan sering merasakan emosi sedih. Dari masalah-masalah tersebut maka timbul emosi negatif seperti cemas dan marah. Bekerja menjadi keharusan bagi ibu tunggal untuk memenuhi kebutuhan ekonomi keluarga. Namun, ini sering menyebabkan konflik antara pekerjaan dan keluarga yang dikenal sebagai *work-family conflict*, yang dapat menyebabkan stres dan berdampak (Suryani & Adri, 2024)

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat dilihat bahwa penelitian sebelumnya seringkali membahas konflik antara pekerjaan dan keluarga secara umum. sedangkan pada penelitian ini berpotensi untuk mengungkap nuansa yang lebih spesifik mengenai bagaimana ibu tunggal di posyandu mengelola regulasi emosi mereka.

Ibu tunggal yang bekerja menghadapi berbagai tantangan unik yang dapat memicu berbagai macam emosi, mulai dari rasa khawatir terhadap keuangan, perasaan bersalah karena waktu yang terbatas untuk anak, hingga stress akibat beban ganda sebagai orangtua dan pekerja. Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, peneliti merasa terdorong untuk meneliti bagaimana “Gambaran Regulasi Emosi pada Ibu Tunggal yang Bertugas di Posyandu”

1.2. Keaslian Penelitian

Keaslian penelitian ini didasarkan pada sejumlah penelitian terdahulu yang memiliki karakteristik yang relatif sama dalam hal tema kajian. Meskipun terdapat perbedaan dalam hal kriteria subjek, atau variabel penelitian juga lain sebagainya. Penelitian yang akan dilakukan adalah tentang "Gambaran Regulasi Emosi pada Ibu Tunggal yang Bertugas di Posyandu"

Penelitian terkait dan hampir sama yaitu penelitian yang dilakukan oleh Inaz, dkk (2023). Dalam Penelitiannya yang berjudul "Kemampuan Regulasi Emosi Karyawan Instalasi Gizi Rumah Sakit X Pengaruhnya pada Stres Kerja." Dengan menggunakan desain metode penelitian kuantitatif menggunakan skala likert dengan hasil penelitian mendukung hipotesis yang diajukan, yaitu terdapat hubungan negatif antara regulasi emosi dengan stres kerja karyawan. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yaitu, penelitian sebelumnya menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan teknik pengumpulan data menggunakan angket. Sementara penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data melalui observasi dan wawancara.

Penelitian selanjutnya dilakukan Riyani dan Rohmah (2021) dalam penelitian yang berjudul "Hubungan antara Regulasi Emosi dan Penyesuaian Diri dengan Stres Perawat yang Bertugas di Ruang Isolasi Pasien Covid-19" Dengan menggunakan desain metode penelitian kuantitatif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kemampuan seseorang

mengelola emosi sangat berpengaruh pada tingkat stresnya. Semakin baik seseorang dalam mengelola emosi, semakin rendah tingkat stresnya. Begitu pula, kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri dengan situasi juga berdampak pada tingkat stresnya. Semakin baik penyesuaian diri, semakin rendah stresnya. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah, penelitian sebelumnya menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan teknik pengumpulan data menggunakan angket. Sementara penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data melalui observasi dan wawancara.

Penelitian selanjutnya dilakukan Nursanti, dkk (2021) dalam penelitiannya yang berjudul "Religiusitas dengan Regulasi Emosi pada Ibu *Single Parent*" Dengan menggunakan metode kuantitatif serta subjek penelitian yang berjumlah 40 ibu *single parent*. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang kuat antara tingkat religiusitas dan kemampuan regulasi emosi pada ibu tunggal. Semakin tinggi tingkat religiusitas, semakin baik kemampuan ibu tunggal dalam mengelola emosi dan begitu sebaliknya. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah, penelitian sebelumnya menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan teknik pengumpulan data menggunakan angket. Sementara penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data melalui observasi dan wawancara.

Penelitian selanjutnya dilakukan Gina dan Fitriani (2020) dalam penelitiannya yang berjudul "Regulasi Emosi dan Parenting Stress pada ibu

Bekerja" Dengan menggunakan metode kuantitatif Korelasional serta subjek penelitian dengan kategori ibu bekerja yang memiliki anak, berjumlah 318 orang dengan hasil penelitian yang menyatakan bahwa kemampuan mengatur emosi memiliki hubungan dengan tingkat stres dalam pengasuhan. Meskipun demikian, faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini memiliki pengaruh yang jauh lebih besar terhadap stres pengasuhan. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah, penelitian sebelumnya menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan teknik pengumpulan data menggunakan angket. Sementara penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data melalui observasi dan wawancara. Subjek pada penelitian tersebut memiliki populasi yang lebih umum, sedangkan subjek pada penelitian ini lebih spesifik yaitu ibu tunggal yang bertugas di posyandu.

Penelitian selanjutnya dilakukan Pradani dan Widyastuti (2023) dalam penelitiannya yang berjudul "Gambaran Regulasi Emosi Pada Ibu Bekerja Yang Mengalami Konflik Peran Ganda" Dengan menggunakan metode kualitatif Fenomenologi serta subjek penelitian yang digunakan adalah ibu bekerja di Toko sembako Porong berjumlah 3 orang ibu yang mengalami konflik peran ganda menunjukkan bahwa meskipun mengalami konflik peran ganda, ketiga subjek penelitian berhasil menunjukkan kemampuan meregulasi emosi secara komprehensif. Ketiganya mampu menerapkan berbagai strategi regulasi emosi, seperti seleksi situasi, modifikasi situasi, penempatan perhatian, perubahan kognitif, dan modulasi

respons. Meskipun demikian, terdapat perbedaan individu dalam penerapan strategi tersebut. Subjek pertama cenderung menghindari situasi yang menimbulkan emosi negatif, sementara subjek kedua dan ketiga lebih proaktif dalam menghadapinya. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah, penelitian sebelumnya mengambil subjek ibu bekerja di Toko sembako Porong sedangkan subjek pada penelitian ini yaitu ibu tunggal yang bertugas di Posyandu.

1.3. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan diatas mengenai regulasi emosi pada ibu tunggal yang bekerja, maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah: Bagaimana gambaran regulasi emosi yang dialami oleh ibu tunggal yang bertugas di posyandu yang dilihat berdasarkan aspeknya?

1.4. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang permasalahan dan juga rumusan masalah diatas mengenai regulasi emosi pada ibu tunggal yang bekerja, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran regulasi emosi yang dialami oleh ibu tunggal yang bertugas di posyandu yang dilihat berdasarkan aspeknya.

1.5. Manfaat Penelitian

1.5.1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan penambahan ilmu psikologi pada bidang studi, Psikologi Perkembangan, Psikologi Sosial, Psikologi Klinis, Psikologi Industri dan Organisasi dan Psikologi Kesehatan serta dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya yang berfokus pada pembahasan regulasi emosi pada ibu tunggal yang bertugas di posyandu.

1.5.2. Manfaat Praktis

A) Ibu Tunggal

Dengan memahami dan mengelola emosi, ibu tunggal dapat menjadi sosok pengasuh yang lebih sabar, empati, dan konsisten. Hal ini berdampak positif pada kesejahteraan pribadi mereka dan juga perkembangan anak.

B) Posyandu

Penelitian ini memberikan kontribusi signifikan bagi Posyandu seperti memberikan pelatihan regulasi emosi bagi petugas kesehatan posyandu, khususnya ibu tunggal, tidak hanya meningkatkan kualitas pelayanan, tetapi juga menciptakan lingkungan kerja yang lebih positif dan produktif. Dengan merasa dihargai dan didukung, petugas menjadi lebih termotivasi dan berdedikasi dalam menjalankan tugasnya, sehingga berkontribusi pada peningkatan kinerja posyandu secara keseluruhan. Untuk mengoptimalkan manfaat penelitian,

disarankan untuk menyediakan poster-poster yang memberikan pemahaman tentang emosi dan bagaimana cara meregulasikan emosi yang tepat.

C) Dinas Kesehatan

Penelitian ini memberikan kontribusi signifikan bagi dinas kesehatan dalam meningkatkan kualitas hidup ibu tunggal. Hasil penelitian dapat digunakan sebagai dasar untuk mengembangkan kebijakan yang lebih baik, serta meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan melalui pelatihan dan dukungan bagi tenaga kesehatan dengan cara menyelenggarakan program-program edukasi khususnya untuk ibu tunggal yang bertugas di Posyandu.