

**PROSES REGULASI EMOSI PADA IBU YANG MENGALAMI
KEHAMILAN JARAK DEKAT**



**STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Disusun oleh:

Reva Rizki Annisa'

NIM: 16710011

Dosen Pembimbing:

Satih Saidiyah., Dpl. Psy. M.Si

NIP: 19760805 200501 3003

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA

YOGYAKARTA

2020



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 585300 Fax. (0274) 519571 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-450/Un.02/DSH/PP.00.9/07/2020

Tugas Akhir dengan judul : PROSES REGULASI EMOSI PADA IBU YANG MENGALAMI KEHAMILAN JARAK DEKAT

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : REVA RIZKI ANNISA'
Nomor Induk Mahasiswa : 16710011
Telah diujikan pada : Jumat, 26 Juni 2020
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang

Satih Saidiyah, Dipl Psy. M.Si.
SIGNED

Valid ID: 5f1fec76b1e10



Penguji I

Lisnawati, S.Psi., M.Psi.
SIGNED

Valid ID: 5f23bb5397110



Penguji II

Mayreyna Nurwardani, S.Psi., M.Psi.
SIGNED

Valid ID: 5f2007671106

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA



Yogyakarta, 26 Juni 2020
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

Dr. Mochamad Sodik, S.Sos., M.Si.
SIGNED

Valid ID: 5f31058844643

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Reva Rizki Annisa'

NIM : 16710011

Program Studi : Psikologi

Fakultas : Ilmu Sosial dan Humaniora

Menyatakan bahwa Penelitian skripsi yang berjudul “Proses Regulasi Emosi pada Ibu yang Mengalami Kehamilan Jarak Dekat” ini adalah hasil karya orisinil dari peneliti sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di perguruan tinggi manapun. Penelitian skripsi ini bukan hasil dari plagiasi atas penelitian orang lain. Apabila ditemukan Plagiasi dalam penelitian skripsi ini maka saya sebagai peneliti skripsi ini bersedia untuk menerima konsekuensi sesuai dengan aturan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Yogyakarta, 16 Juni 2020

Yang menyatakan



Reva Rizki Annisa'

NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal : Skripsi

Kepada:

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga

Di Yogyakarta

Assalamualaikum Wr.Wb

Setelah memeriksa, mengarahkan dan mengadakan perbaikan yang diperlukan, maka selaku pembimbing saya menyatakan bahwa skripsi saudara:

Nama : Reva Rizki Annisa'

NIM : 16710011

Prodi : Psikologi

Judul : Proses Regulasi Emosi pada Ibu yang Mengalami Kehamilan Jarak Dekat

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar sarjana strata satu Psikologi.

Harapan saya semoga saudara tersebut segera dipanggil untuk mempertanggung jawabkan skripsinya dalam siding munaqosyah. Demikian atas perhatiannya. Terima Kasih.

Yogyakarta, 15 Juni 2020

Pembimbing



Satih Saidiyah, Dpl.Psy. M.Si

NIP: 19760805 200501 3003

MOTTO

وَاللَّهُ أَخْرَجَكُمْ مِنْ بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ لَا تَعْلَمُونَ شَيْئًا وَجَعَلَ لَكُمُ
السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴿٧٨﴾

Artinya:

Dan Allah mengeluarkan kamu dari perut ibumu dalam keadaan tidak mengetahui sesuatu pun, dan Dia memberimu pendengaran, penglihatan, dan hati nurani, agar kamu bersyukur. (Q.S. an-Nahl [16]:78)

Life For Dream, Not Life In Dream

(Reva Rizki Annisa')

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN PERSEMBAHAN

Kepada Tuhanku, Allah SWT

Puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT yang telah memberikan karunia yang luar bisa berwujud kemudahan, keringanan, petunjuk serta kelancaran atas apa yang saya usahakan pada penyelesaian skripsi ini. Allah sang Maha penguasa Ilmu, yang Maha segalanya. Penelitian skripsi ini selain dari ikhtiar dari peneliti juga tidak terlepas dari jalan yang diberikan Allah. Tidak lupa saya bersyukur atas pencapaian saya pada titik ini. *Alhamdulillah.*

Orang tua

Kepada kedua orang tua saya, Ibu saya Rini Rusmijannah dan Bapak saya Fatkhul Naf'an yang tidak pernah berhenti untuk memberikan doa dan motivasi.

Almamater

Program studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, Terima kasih atas ilmu pengetahuan yang saya dapatkan selama empat tahun ini

Saudara serta sahabat

Terima kasih untuk keluarga besar dan sahabat saya yang telah turut serta dalam mendoakan saya sehingga bisa menyelesaikan karya skripsi ini.

“Karya skripsi ini adalah bentuk apresiasi kepada ibu-ibu hebat di dunia terkhusus yang menjadi informan pada penelitian ini, mereka sangat luar biasa berusaha memberikan yang terbaik untuk anak-anaknya termasuk juga ibuku.”

SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji dan syukur senantiasa tercurah kepada Allah SWT, atas segala nikmat dan karunia yang diberikan, sehingga naskah skripsi yang berjudul *“Proses Regulasi Emosi pada Ibu yang Mengalami Kehamilan Jarak Dekat”* yang merupakan salah satu syarat untuk peneliti dalam meraih gelar sarjana strata I Psikologi, dapat terselesaikan dengan baik. Sholawat serta salam semoga selalu tercurah kepada nabiullah Muhammad SAW, yang mana melewati sholawat yang peneliti amalkan dapat memberikan dampak positif baik berwujud kemudahan dan keringanan dalam proses penyelesaian skripsi ini.

Penyelesaian penulisan naskah skripsi ini harus melalui proses yang begitu panjang. Penulis membutuhkan banyak sekali bantuan dari berbagai pihak. Dengan demikian, peneliti ingin mengucapkan terima kasih yang paling tulus kepada:

1. Bapak Dr. Mochammad Sodik, M. Si selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Ibu Dr. Erika Setyani Kusumaputri, M. Si, selaku Wakil Dekan I, Bapak Dr. Sabarudin, M. Si selaku Wakil Dekan II, dan Ibu Dr. Sulistyaningsih, M. Si selaku Wakil Dekan III.
2. Ibu Lisnawati, S. Psi., M. Psi selaku Ketua Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Ibu Sara Palila, S. Psi., M. Si selaku Dosen Pembimbing Akademik.
4. Ibu Satih Saidiyah, Dpl, Psy., M.Si. selaku Dosen Pembimbing Skripsi. Terima kasih telah membimbing, memberikan arahan dan masukan hingga penulisan naskah ini dapat terselesaikan.
5. Ibu Lisnawati, S. Psi., M. Psi selaku Dosen penguji I.
6. Ibu Mayreyna Nurwardani, S. Psi., M. Psi selaku Dosen penguji II.

7. Seluruh civitas akademika Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang sangat berjasa bagi terselesainya naskah skripsi dan untuk memperoleh gelar sarjana strata I Psikologi.
8. Ketiga informan ibu-ibu yang telah bersedia menjadi informan dalam penelitian yang dilakukan peneliti. Terima kasih karena telah berbagi banyak hal yang dapat memberikan banyak pembelajaran bagi peneliti dan pihak-pihak yang lain.
9. Bapak dan ibuku tersayang, Ibu Rini Rusmijannah dan Bapak Fatkhul Naf'an karena telah mendoakan dan menjalankan berbagai amalan bertujuan untuk membantu anaknya dalam menyelesaikan skripsi, serta terima kasih untuk kasih dan sayangmu yang tidak bersyarat.
10. Simbahku, orang tua dari orang tuaku. Alm. simbah Mashuri dan almh. simbah Banainah yang telah meninggalkan sebagian harta yang dapat digunakan untuk biaya kuliah bagi peneliti. Simbah Mujiono dan simbah Sri Salamah yang telah menjadi salah satu motivator setelah orang tua untuk segera memperoleh gelar sarjana dan terima kasih telah turut serta membantu mendoakan.
11. Adik kandungku Ridha Hanum Faizah terima kasih untuk doanya, serta Adik-adik teman belajarku Arka Harits Saputra, Hanifah Ulya, Maida Husna Amalia, dan Danief Ndaru terima kasih kepada kalian karena telah menjadi orang yang mampu memberikan hiburan baik dalam bentuk belajar bersama maupun saat bercanda. Hal tersebut membantu peneliti untuk merefresh otak ketika merasa jenuh dalam mengerjakan skripsi.
12. Sahabat paling dekat Risma Inayah, teman-teman seperjuangan Psikologi 2016, teman berkeluh kesah, teman satu pembimbing skripsi, serta kakak-kakak tingkat yang bersedia memberikan *feedback* dalam proses penyelesaian skripsi ini. Serta terima kasih kepada Daru Andriyanto atas motivasinya.


13. Keluarga besar *Applied Psikologi Center* terima kasih atas kesempatan luar biasa yang diberikan. Terima kasih untuk patner di APC Resa Timor Triana, Risma Inayah, Salsabila Nurul, Rifqa Amalia, Wenny Bayanudin dan Danner yang selalu berbagi cerita dan saling memberikan motivasi dalam penyelesaian skripsi ini.
14. Adik tingkat Ervyana Tri Agustina, dan Brilian Aulia Wijaya yang telah membantu dalam penelitian skripsi ini.
15. Penulis mengucapkan *Jazakumullah fii Khairan* kepada semua pihak yang telah berjasa dalam penyelesaian skripsi ini dan penulis mohon maaf karena tidak dapat menyebutkan satu-persatu. Semoga Allah yang akan membalas semua kebaikan yang telah diberikan kepada penulis.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna sehingga penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun. Semoga penelitian ini menjadi penelitian yang bermanfaat *fi dunnya wal ahirat. Aamiin..*

Yogyakarta, 15 Juni 2020

Penulis,

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA


Reva Rizki Annisa'

DAFTAR ISI

PROSES REGULASI EMOSI PADA IBU YANG MENGALAMI KEHAMILAN JARAK DEKAT.....	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	i
NOTA DINAS PEMBIMBING.....	iii
MOTTO	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
INTISARI	xiii
ABSTRACT	xiv
BAB I.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
E. Keaslian Penelitian.....	9
BAB II.....	Error! Bookmark not defined.
A. KEHAMILAN JARAK DEKAT	Error! Bookmark not defined.
1. Pengertian dan Kreteria Kehamilan Jarak Dekat.....	Error! Bookmark not defined.
2. Dampak Kehamilan Jarak Dekat.....	Error! Bookmark not defined.
B. REGULASI EMOSI	Error! Bookmark not defined.
1. Pengertian Regulasi Emosi.....	Error! Bookmark not defined.
2. Aspek-aspek Regulasi Emosi	Error! Bookmark not defined.
3. Proses Regulasi Emosi	Error! Bookmark not defined.
4. Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi	Error! Bookmark not defined.

C. KERANGKA BERPIKIR	Error! Bookmark not defined.
D. PERTANYAAN PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
BAB III.....	Error! Bookmark not defined.
METODE PENELITIAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Jenis dan Karakteristik Penelitian	Error! Bookmark not defined.
B. Fokus penelitian	Error! Bookmark not defined.
C. Subyek penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
D. Metode pengumpulan data.....	Error! Bookmark not defined.
E. Tahap penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
F. Teknik Analisis dan Interpretasi Data.....	Error! Bookmark not defined.
G. Keabsahan Data Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB IV.....	Error! Bookmark not defined.
A. Orientasi Kancan dan Persiapan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1. Orientasi Kancan.....	Error! Bookmark not defined.
2. Persiapan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
B. Pelaksanaan penelitian	Error! Bookmark not defined.
C. Hasil Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1. Informan HS.....	Error! Bookmark not defined.
2. Informan UM.....	Error! Bookmark not defined.
3. Informan AN.....	Error! Bookmark not defined.
D. PEMBAHASAN.....	Error! Bookmark not defined.
BAB V	151
A. Kesimpulan	151
B. Saran	154

DAFTAR PUSTAKA	157
LAMPIRAN-LAMPIRAN	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR BAGAN

Bagan 1. Kerangka Berpikir	Error! Bookmark not defined.
Bagan 2. Dinamika Proses Regulasi Emosi Informan HS	Error! Bookmark not defined.
Bagan 3. Dinamika Proses Regulasi Emosi Informan UM ...	Error! Bookmark not defined.
Bagan 4. Dinamika Proses Regulasi Emosi Informan AN	Error! Bookmark not defined.
Bagan 5. Dinamika Proses Regulasi Emosi pada Ketiga Informan	Error! Bookmark not defined.



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Pedoman Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 2. Wawancara 1 Informan HS.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 3. Wawancara 2 Informan HS.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 4. Wawancara ke 3 Informan HS	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 5. Wawancara ke 4 Informan HS	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 6. Observasi Informan HS.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 10. Wawancara 1 Informan UM.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 11. Wawancara 2 Informan UM.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 12. Wawancara ke 3 Informan UM	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 13. Wawancara ke 4 Informan UM	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 14. Observasi Informan UM.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 15. Hasil Interpretasi Informan UM.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 16. Kategorisasi Informan UM.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 17. Clustering Informan UM.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 18. Wawancara 1 Informan AN.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 19. Wawancara 2 Informan AN.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 20. Wawancara ke 3 Informan AN	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 21. Wawancara ke 4 Informan AN	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 22. Observasi Informan AN.....	Error! Bookmark not defined.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

INTISARI
PROSES REGULASI EMOSI PADA IBU YANG MENGALAMI
KEHAMILAN JARAK DEKAT

Reva Rizki Annisa'

16710011

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi proses, faktor dan pemaknaan regulasi emosi pada ibu yang mengalami kehamilan jarak dekat. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Informan dalam penelitian ini adalah ibu yang mengalami kehamilan jarak dekat dengan kriteria memiliki anak yang berusia kurang dari 33 bulan atau 2,5 tahun. Metode pengambilan data adalah wawancara semi terstruktur dan observasi. Selanjutnya data dianalisis melalui proses reduksi data, *coding*, kategorisasi, *clustering*, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian dari ketiga informan ditemukan beberapa tema diantaranya adalah proses regulasi emosi sebelum melahirkan dan setelah melahirkan. Sebelum melahirkan ditemukan enam tema yaitu 1) menyembunyikan kehamilan dan menyalahkan suami, 2) pengelolaan pikiran 3) pengelolaan stres 4) peduli dengan kehamilan 5) menerima dengan perasaan ikhlas 6) memotivasi diri. Selanjutnya proses regulasi emosi setelah melahirkan meliputi 1) pelampiasan emosi kepada anak dan suami, 2) bermain media sosial dan melakukan hobi, 3) jalan-jalan, 4) menghindari emosi negatif 4) berpikir positif, 5) menahan emosi. Faktor-faktor yang mempengaruhi proses regulasi emosi informan diantaranya adalah faktor internal (sifat bawaan dari masing-masing informan) dan faktor eksternal (hubungan dengan keluarga, finansial, lingkungan dan *crisis*). Pemaknaan dari ketiga informan ditemukan beberapa tema yaitu 1) bersyukur mendapat kepercayaan dari Allah, 2) bahagia memiliki keluarga lengkap, 3) tidak ingin kehilangan waktu dengan anak 4) menjalankan dalam satu waktu 5) bahagia dengan keluarga kecil, 6) bekal diakhirat kelak 7) mendapat rejeki bertubi-tubi, 8) banyak anak, banyak rejeki 9) memperbanyak keturunan.

Kata kunci: *Proses Regulasi Emosi, Ibu, Kehamilan Jarak Dekat*

ABSTRACT

EMOTIONAL REGULATION PROCESS IN MOTHERS WHICH HAVE SHORT-RANGE PREGNANCY

Reva Rizki Annisa'

16710011

This study aims to explore the process, factors and meaning of emotional regulation in women who have short-range pregnancies. The research method used in this study is a qualitative method with a phenomenological approach. The informants in this study were mothers who had short-range pregnancies with the criteria of having children aged less than 33 months or 2.5 years. Data collection methods are semi-structured interviews and observations. Then the data is analyzed through the process of data reduction, coding, categorization, clustering, and drawing conclusions. The results of research from the three informants found several themes including the process of regulation of emotions before giving birth and after giving birth. Before giving birth, six themes were found: 1) hiding the pregnancy and blaming the husband, 2) managing the mind 3) managing stress 4) caring for the pregnancy 5) accepting with sincere feelings 6) motivating yourself. Furthermore, the process of regulation of emotions after giving birth includes 1) emotional release to children and husband, 2) playing social media and doing hobbies, 3) traveling, 4) avoiding negative emotions 4) positive thinking, 5) holding emotions. Factors that influence the emotional regulation process of informants include internal factors (the inherent nature of each informant) and external factors (relationships with family, financial, environment and crisis). Meaning of the three informants found several themes, namely 1) grateful for trust from God, 2) happy to have a complete family, 3) do not want to lose time with children 4) running in one time 5) happy with a small family, 6) provision in the end 7) get a windfall, 8) many children, many fortune 9) multiplying offspring.

Keywords: *Emotional Regulation Process, Mother, Short-range Pregnace*

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Manusia pasti akan mengalami pertumbuhan dan perkembangan secara bersamaan. Bertambahnya usia seseorang berdampingan dengan perkembangan secara psikologis salah satunya yaitu perkembangan secara emosi. Ketika seseorang memutuskan untuk memulai hubungan berkeluarga seharusnya dirinya sudah matang secara emosi. Matang secara emosi dalam berkeluarga ditandai dengan kemampuan individu untuk dapat bersikap toleran, mempunyai pengelolaan emosi yang baik, kemudian dapat menyatakan emosinya dengan tepat dan adanya perasaan menerima dirinya dan orang lain.

Menurut Papalia, Old, dan Feldman (2008), masa dewasa awal (*young adulthood*) berkisar antara usia 19 sampai dengan 40 tahun. Adapun salah satu tugas perkembangan dewasa awal, yaitu mengenal lawan jenis, siap berkeluarga, melahirkan dan mengasuh anak-anaknya (Hurlock, 1980). Individu yang telah memasuki fase dewasa awal idealnya sudah matang dari sisi emosi, bila seseorang telah matang emosinya dan dapat mengendalikan emosinya, maka individu dapat berpikir secara matang, berpikir secara baik dan objektif (Chaplin, 2009).

Pengelolaan emosi masih menjadi masalah bagi kebanyakan orang. Sejak lahir manusia telah dibekali dengan kemampuan untuk merasakan berbagai macam emosi. Kemampuan tersebut akan terus berkembang seiring dengan proses pematangan serta adanya proses belajar melalui pengalaman dan interaksi dengan

orang lain di lingkungan sekitarnya. Bayi yang baru lahir memiliki kemampuan yang terbatas dalam mengekspresikan emosi yang dirasakannya. Emosi yang ditunjukkan pun terbatas hanya pada perasaan senang dan tidak senang. Kemudian dengan seiring bertambahnya usia hingga menjadi orang tua, pengelolaan emosi semakin berkembang (Nadhiroh, 2015). Pengendalian emosi sangatlah penting dalam kehidupan manusia, khususnya untuk mereduksi ketegangan yang timbul akibat konflik batin yang memuncak. Dalam konteks ini, Al Qur'an memberi petunjuk pada manusia agar mengendalikan emosinya guna mengurangi ketegangan-ketegangan fisik dan psikis serta efek negatifnya (Diana, 2015).

Regulasi emosi sangat penting dalam menjalankan peran menjadi orang tua. Idealnya orang tua harus bisa memenuhi hak anak yaitu dapat memfasilitasi anak pada fase-fase perkembangannya. Mengingat pentingnya keterikatan orang tua dengan anak serta regulasi emosi dalam perkembangan dan penyesuaian anak, penting untuk melakukan evaluasi mengenai hubungan anak dengan orangtua (Shields, dkk, 2010). Rutherford, dkk (2015) menjelaskan bahwa melakukan proses pengasuhan harus didampingi dengan kemampuan dalam meregulasi emosi. Regulasi emosi orang tua berhubungan dengan pertumbuhan anak melalui tiga mekanisme yaitu pengamatan anak terhadap regulasi emosi orang tua, penerapan pengasuhan orang tua terkait emosi, dan iklim emosi dalam keluarga (Morris, Criss, Silk, & Houlberg, 2017).

Pada kenyataanya ditemukan beberapa fenomena mengenai ibu yang mengalami kehamilan dengan jarak dekat. Pengertian dari ibu yang mengalami

kehamilan jarak dekat adalah ibu yang memiliki anak dengan jarak usia kurang dari 2,5 tahun. Reaksi yang ditimbulkan akibat dari kehamilan jarak dekat bermacam-macam. Dari *surprise*, *excited*, tidak percaya, marah (karena merasa tidak hati-hati), takut, panik, malu, atau benci. Tidak jarang ibu yang mengalami kehamilan jarak dekat juga mengalami stres, bahkan depresi (Nakita.grid.id). Kehamilan jarak dekat dapat berdampak secara fisik maupun psikologis. Sebagian dari ibu hamil dapat menerima kehamilannya secara positif, akan tetapi ada sebagian ibu yang menanggapi kehamilannya dengan respon negatif. Respon negatif tersebut disebabkan karena ketakutan dan kekhawatiran akan nasib anak yang akan dilahirkan dan bahkan ada penolakan terhadap kehadiran anak yang dikandungnya (Ikarus dalam Aprisandityas, 2012).

BKKBN (2019) menyampaikan bahwa dalam program Keluarga Berencana (KB) tidak hanya mengatur pembatasan jumlah anak akan tetapi juga mengatur jarak kelahiran anak. Tujuan dari mengatur jarak kehamilan adalah untuk kesejahteraan keluarga. Makna sejahtera adalah memiliki masa depan, kehidupan sosial serta ekonomi yang lebih baik. Jika jarak kelahiran tidak diatur maka perencanaan keluarga akan kurang matang. BKKBN mengatur jarak kelahiran memiliki tujuan khusus yaitu memberikan kesejahteraan untuk para ibu. Hal tersebut dilakukan karena kehamilan jarak dekat tentu saja akan berdampak kurang baik bagi kesehatan ibu.

Kesulitan dalam menyesuaikan peran-peran baru menjadi seorang ibu juga dialami oleh ibu yang mengalami kehamilan jarak dekat yaitu akan berdampak pada

terjadinya kondisi penuh tekanan atau kondisi *stressfull*. Stres yang dialami adalah tahapan di mana individu berada pada kondisi psikologis yang membuat tidak nyaman dan respon psikologis yang ada dijadikan sebagai upaya menyesuaikan dengan tekanan menjalankan peran sebagai orang tua (Sari, 2019). Teori tersebut senada dengan pengalaman yang dijelaskan oleh HS bahwa dirinya mengalami tekanan.

“Kadang mau tidur aja udah susah, nanti yang kecil udah tidur yang besar nggak mau tidur, nanti yang kecil udah bangun, kakaknya baru tidur. Jadi ya kalau mau ngeluh capek banget. Belum nanti harus ngurusin rumah nyapu, masak, ngepel. Kerjaan nggak ada habisnya. Belum sempat istirahat udah pagi lagi, harus momong lagi. Hasilnya ya aku emosi. Kadang suamiku kena semprot karena aku udah capek, anak rewel, rumah berantakan, suami kadang juga nggak sigap. Malem juga tidur nggak bisa nyenyak, karena sewaktu-waktu anak yang kecil kebangun minta nenen atau yang gede minta dot, belum nanti kalau anak lagi meriang ya udah nggak ada waktu untuk istirahat.” (HS/ADP:L:1-17)

Dampak selanjutnya dari kehamilan jarak dekat adalah terjadinya kekerasan pada anak. Hasil observasi awal peneliti menunjukkan bahwa.

“Suatu ketika peneliti melakukan pengamatan naturalistik, dimana peneliti tidak meminta izin kepada informan agar perilaku yang muncul lebih apa adanya. Data yang diperoleh peneliti yang menunjukkan indikasi kekerasan pada anak diantaranya adalah, ketika anak pertama merebut mainan atau mengganggu anak yang lebih kecil sampai membuat si kecil menangis, si ibu langsung menyeret dan menabok pantat si anak pertama. Kemudian pada hari yang lain terlihat anak pertama sedang bermain dengan adiknya kemudian anak pertama mencakar adiknya sehingga adiknya menangis. Pada saat itu bapaknya ada di rumah kemudian anak pertama diangkat dan disentil telinganya hingga menangis sambil dimarahi. Tetapi setelah menyentil telinga anaknya si bapak juga mengelus telinga anaknya sambil memberikan nasihat.” (HS/ADP:L:27-47)

Informan juga mengakui bahwa sering main tangan kepada anaknya.

“Ya gini, kalau aku udah kewalahan ya main tangan, mau nangis ya biarin. Sambil ngelatih buat nggak manjain anak. Karena kadang merasa geregetan sendiri, soalnya kalau dikasih tau nggak nurut. Kalau ditegasin gitu kan anak jadi diem. Tapi habis kasar ya nanti pasti tak pangku sama tak nasehatin. Cuma memang sering udah nggak bisa nahan emosi makanya sampe main tangan.” (HS/ADP:L:18-26)

Persaingan saudara sering kali terjadi ketika jarak usia anak terlalu dekat. Adanya saudara baru dianggap mengambil perhatian orang tua terlalu banyak, sehingga akan muncul perasaan cemburu dari anak yang pertama. Pada umumnya persaingan saudara yang bersifat negatif sering terjadi ketika anak tersebut memiliki jenis kelamin yang sama dan khususnya jenis kelamin perempuan (Triwijayanti & Sari, 2014). Sesuai dengan teori tersebut bahwa memang terjadi dampak dari kehamilan jarak dekat yaitu persaingan saudara. Hal tersebut terlihat dari hasil observasi peneliti.

“Berdasarkan hasil observasi anak yang pertama yang saat ini sudah berusia sekitar 2,5 tahun lebih agresif kepada adiknya. Anak yang pertama sering melakukan tindakan fisik kepada adiknya seperti mencubit tangan, mencakar pipi, mendorong, memukul kepala, dan masih banyak lagi perilaku agresif lainnya. Berdasarkan pengamatan anak pertama melakukannya untuk mendapatkan perhatian dari orang tuanya” (HS/ADP:L:48-58)

Sibling rivalry juga mengajarkan anak untuk mengatasi perbedaan dengan mengembangkan beberapa keterampilan, di antaranya, cara menghargai nilai dan perspektif orang lain, cara tepat untuk berkompromi, serta mengontrol dorongan untuk bertindak agresif. Ketika menghadapi persaingan saudara, orang tua terkhusus

ibu yang memiliki kelekatan lebih dekat dengan anak juga harus memiliki keterampilan dalam mengelola emosinya (<https://republika.co.id/>).

Kartono (1986) mengatakan bahwa pengalaman-pengalaman sebagai seorang ibu menumbuhkan tugas-tugas kewajiban serta reaksi-reaksi emosional yang khas, baik yang bersifat positif, maupun bersifat negatif. Disinilah perlu adanya regulasi emosi yang tepat pada ibu yang mengalami kehamilan jarak dekat. Ibu sering kali menghadapi banyak tekanan sehingga seorang ibu harus memiliki kemampuan meregulasi emosinya seiring pengasuhan terhadap anak. Kemampuan regulasi emosi yang baik dapat membantu ibu mengatasi ketegangan, reaksi-reaksi emosional dan mengurangi emosi-emosi negatif. Seseorang yang mampu menyesuaikan diri dan mengelola emosinya akan menurunkan kemungkinan terkena masalah-masalah psikologis (Nevid, Rathus, & Greene, 2005).

Penting bagi ibu untuk memahami cara pengelolaan emosi. Sesuai dengan teori regulasi emosi yang didefinisikan sebagai metode yang diterapkan dengan cara disadari ataupun tidak disadari, tujuannya adalah memperkuat atau memperlemah dari tanggapan terhadap emosi yaitu berupa pengalaman dan perilaku (Gross & Thompson, 2007). Penjelasan Strongman (2003) bahwa regulasi emosi adalah strategi individu untuk menggambarkan dan mengelola emosi yang muncul. Regulasi emosi melibatkan kesadaran untuk mengendalikan emosi negatif dan kemampuan secara verbal yang baik hal tersebut dapat membantu individu untuk mengekspresikan emosi dengan tepat. Regulasi emosi akan membantu seseorang untuk menyesuaikan diri

dalam lingkungan sosialnya (Halimah & Hidayati, 2015).

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih mendalam mengenai bagaimana proses regulasi emosi ibu yang mengalami kehamilan jarak dekat yang masih belum banyak diteliti. Penelitian ini memiliki kriteria dan kualifikasi yaitu ibu yang memiliki anak dengan selisih usia kurang dari 2,5 tahun.

B. RUMUSAN MASALAH

Sesuai dengan latar belakang yang telah dipaparkan, rumusan masalah pada penelitian ini adalah bagaimana proses seorang ibu dapat berfungsi dan mampu mengelola emosi.

C. TUJUAN PENELITIAN

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mendalami proses pengelolaan emosi ibu yang mengalami kehamilan jarak dekat.

D. MANFAAT PENELITIAN

1. Manfaat teoritis
 - a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperbanyak referensi terkhusus pada bidang psikologi perkembangan dan psikologi keluarga, yang dapat dijadikan acuan bagi pelaksanaan penelitian selanjutnya.
 - b. Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya wawasan mengenai regulasi emosi ibu yang mengalami kehamilan jarak dekat.

2. Manfaat Praktis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangsih terhadap lembaga kesehatan untuk meningkatkan pemberian edukasi kepada pasangan suami istri terkait regulasi emosi menjadi orang tua.
- b. Terkhusus untuk informan penelitian, diharapkan penelitian ini dapat menjadi awal informan untuk melakukan refleksi atas pencapaiannya.
- c. Bagi ibu-ibu muda diharapkan penelitian ini dapat mdijadikan edukasi untuk mempersiapkan diri menjalankan peran menjadi orang tua.
- d. Bagi ayah diharapkan mampu untuk memberikan dukungan terhadap istri dalam menjalankan peran sebagai ibu dan dapat bekerja sama dengan baik dalam mengasuh anak-anaknya.
- e. Bagi keluarga diharapkan memberikan dukungan serta lebih *aware* dengan kondisi ibu yang mengalami kehamilan jarak dekat.
- f. Bagi masyarakat luas diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai awal untuk mulai *aware* dengan kondisi ibu yang mengalami kehamilan jarak dekat.

E. KEASLIAN PENELITIAN

Peneliti telah melakukan telaah pustaka dari hasil penelitian sebelumnya dengan tema penelitian yang serupa yang dilakukan oleh beberapa peneliti terdahulu. Hasil penelitian dari Wati, Dewi Eko & Puspitasari, Intan (2018) yang berjudul *Kekerasan Terhadap Anak, Penanaman Disiplin, Dan Regulasi Emosi Orang Tua* dengan menggunakan metode penelitian pendekatan kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor penyebab orang tua melakukan kekerasan ialah kondisi psikologis orang tua yang belum matang dalam hal regulasi emosi diri (Wati & Puspitasari, 2018).

Penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh Estefan, Grearyana & Wijaya, Yeni Duriana (2014) tentang *Gambaran Proses Regulasi Emosi pada Pelaku Self Injury*. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Hasil penelitian menunjukkan bahwa informan telah melakukan pemaknaan yang unik terhadap sebuah permasalahan hidupnya. Informan memaknai masalah sebagai sesuatu yang sangat menyakitkan dan solusi yang dipilihnya hanya menimbulkan persoalan baru. Informan menggoreskan luka fisik di tubuhnya sebagai pereda rasa sakit hati yang dirasakannya. Inilah yang kemudian membuat informan melakukan fase terakhir perubahan respon dari proses regulasi emosi dengan cara yang maladaptif, yaitu melakukan *self injury*. Pola asuh yang *permissive* diduga berperan menimbulkan perilaku *self injury*.

Mas Ian Rif'ati (2017) juga melakukan penelitian dengan judul penelitian Pola Regulasi Emosi Orang Tua dengan Anak Temper Tantrum. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran regulasi emosi orang tua dengan anak temper tantrum dan mengetahui faktor-faktor pembentukan regulasi emosi pada orang tua dengan anak temper tantrum. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara dan teknik analisis menggunakan fenomenologi interpretatif. Hasil penelitiannya adalah orang tua dengan anak temper tantrum tidak mampu mengelola emosi dengan baik, seperti timbulnya emosi negatif yang disebabkan oleh ketidakmampuan orang tua dalam berpikir jernih. Saran untuk orang tua sebaiknya mengelola emosi dengan lebih sabar, berkonsultasi dengan Psikolog ataupun tokoh agama untuk mampu mengelola emosi dengan mengontrol emosi negatif, dan berkomunikasi positif secara verbal dan non verbal.

Kemudian Ikasari, Anindya & Kristiana, Ika Febrian (2017) melakukan penelitian dengan judul Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Stres Pengasuhan Ibu yang Memiliki Anak *Cerebral Palsy*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan stres pengasuhan ibu yang memiliki anak *cerebral palsy*. Hasil analisis data dengan menggunakan analisis regresi linier sederhana menunjukkan adanya hubungan negatif antara variabel regulasi emosi dengan stres pengasuhan ibu dengan anak *cerebral palsy*. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat regulasi emosi, maka semakin rendah tingkat stres pengasuhan

ibu dan sebaliknya. Regulasi emosi memberikan sumbangan sebesar 20,3% terhadap stres pengasuan ibu. Penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh Wulan, Dwi Kencana & Chotimah, Khusnul (2017) tentang Peran Regulasi Emosi dalam Kepuasan Pernikahan. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terdapat pengaruh positif antara regulasi emosi dan kepuasan pernikahan. Beberapa penelitian tersebut merupakan penelitian kuantitatif korelasional yang menjadi titik perbedaan dengan penelitian ini. Akan tetapi persamaannya masih terletak pada variabel psikologis yang dipilih yaitu regulasi emosi.

Penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh Hidayati, Erny (2013) Peran Pendampingan Regulasi Emosi Terhadap Perilaku *Maltreatment* pada Ibu dari Anak GPP/H. Penelitian ini bertujuan menguji peran pendampingan regulasi emosi dalam menurunkan perilaku *maltreatment* fisik yaitu perilaku mencubit pada ibu yang memiliki anak dengan Gangguan Pemusatan Perhatian/ Hiperaktivitas (GPPH). Hasil menunjukkan bahwa pendampingan regulasi emosi menimbulkan perubahan kesadaran pada kedua informan. Kesadaran baru tersebut mempengaruhi cara kedua informan dalam memandang perilaku anak GPP/H dan selanjutnya berpengaruh terhadap penurunan perilaku *maltreatment* fisik yaitu perilaku mencubit yang dipantau.

Penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh Jabeen, Farah & Haque, M. Anis-ul (2013) dengan judul penelitian Parenting Styles as Predictors of Emotion Regulation Among Adolescents. Penelitian ini bertujuan untuk menguji peran gaya

pengasuhan ibu dan ayah pada prediksi regulasi emosional di kalangan remaja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa gaya pengasuhan otoritatif ibu memiliki efek positif signifikan pada regulasi emosi. Gaya pengasuhan permisif ibu memiliki efek negatif signifikan pada regulasi emosi. Demikian pula gaya pengasuhan ayah yang otoritatif memiliki efek positif yang signifikan pada regulasi emosional sedangkan gaya parenting permisif ayah memiliki efek negatif signifikan pada regulasi emosi. Namun, hasil pada gaya pengasuhan otoriter ibu dan ayah tidak signifikan. Penelitian saat ini cukup mendalam dalam memahami peran gaya pengasuhan anak dalam regulasi emosi.

Penelitian yang dilakukan oleh Diana, dkk (2014) dengan judul penelitian *Maternal Emotion Regulation: Links to Emotion Parenting and Child Emotion Regulation*. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara regulasi emosi ibu (ER) dan perilaku pengasuhan emosi dan *Emotion Regulations* anak, terutama menekankan asosiasi potensial yang sebelumnya tidak diketahui antara *Emotion Regulations* ibu dan perilaku pengasuhan emosi bersamaan. Hasil menunjukkan bahwa ER ibu yang diamati berhubungan negatif dengan pola asuh emosi yang tidak mendukung, sedangkan dis-regulasi emosi ibu yang dilaporkan sendiri secara positif terkait dengan pola asuh yang tidak mendukung dan disregulasi emosi anak dan secara negatif terkait dengan ER adaptif anak. Dukungan parsial diberikan untuk peran mediasi perilaku pengasuhan emosi pada hubungan antara ER ibu dan anak.

Implikasi mengenai program pengasuhan dan upaya intervensi dibahas (Morelen, Shaffer, & Suveg, 2016).

Penelitian senada dilakukan oleh Amanda S. Morris, dkk (2017) dengan judul penelitian *The Impact of Parenting on Emotion Regulation During Childhood and Adolescence*. Karena regulasi emosi adalah tugas perkembangan yang penting, meningkatkan regulasi emosi adalah titik pengungkit untuk program intervensi dan pencegahan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efek pengasuhan terhadap regulasi emosi anak, menyoroti hubungan orangtua-anak dan praktik pengasuhan yang terkait dengan regulasi emosi (Morris et al., 2017). Laura E. Brumariu (2015) dengan judul penelitian *Parent–Child Attachment and Emotion Regulation*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan unik antara empat pola dan berbagai proses regulasi emosi akan memajukan bidang ini secara signifikan. Studi yang mengevaluasi hubungan antara keterikatan dan regulasi emosi akan mendapat manfaat dari pendekatan multi metode dalam mengukur konstruksi ini.

Beberapa penelitian diatas memiliki perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti. Perbedaan tersebut terletak pada perbedaan tujuan yang akan dicapai pada penelitian. Tujuan dari penelitian tersebut diantaranya adalah untuk mendalami tentang gambaran regulasi emosi dan faktor yang berpengaruh pada kekerasan anak. Sedangkan dalam penelitian ini bertujuan untuk mengeksprolasi tentang bagaimana proses regulasi emosi pada ibu yang mengalami kehamilan jarak dekat. Sedangkan persamaannya adalah variabel yang dipilih adalah variabel regulasi

emosi serta metode penelitian kualitatif. Berdasarkan penelitian-penelitian yang telah dipaparkan peneliti lebih banyak menemukan penelitian yang dilakukan dengan metode penelitian kuantitatif korelasional maupun kuantitatif eksperimen. Masih sedikit ditemukan penelitian tentang proses regulasi emosi yang menggunakan metode penelitian kualitatif. Serta pemilihan informan ibu yang mengalami kehamilan jarak dekat masih jarang ditemukan dalam penelitian psikologi.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan pada hasil analisis yang telah dilakukan oleh peneliti pada penelitian ini, kesimpulan yang dapat diambil mengenai proses regulasi emosi pada ibu yang mengalami kehamilan jarak dekat meliputi 3 hal, yang terkait pada proses regulasi emosi pada ketiga informan, faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi serta pemaknaan ketiga informan atas peristiwa kehamilan jarak dekat. Kesimpulan pertama mengenai proses yang muncul pada ketiga informan yang berinisial HS, UM dan AN memiliki kesamaan dan perbedaan. Temuan pertama berkaitan dengan proses regulasi selama kehamilan yaitu dimulai dari informan HS yang mengelola emosinya dengan menyembunyikan kehamilan dan menyalahkan suami. Kemudian untuk informan UM proses regulasi emosi yang dilakukan adalah pengelolaan pikiran. Pengelolaan informan AN hampir mirip dengan proses yang dilakukan oleh informan UM yang mana informan AN melakukan pengelolaan terhadap stres. Kemudian proses regulasi emosi masih berlanjut ketika kandungan sudah memasuki usia 3-5 bulan. Proses regulasi emosi yang dilakukan oleh informan HS yaitu mulai menerima kehamilannya dengan peduli terhadap kandungannya. Informan UM melakukan proses regulasi emosi dengan meningkatkan perasaan ikhlas dan informan AN melakukan motivasi diri agar semakin kuat.

Proses regulasi emosi saat mulai melakukan pengasuhan setelah melahirkan ketiga informan meregulasi emosi melalui pelampiasan emosi kepada anak dan suami, kemudian ketiga informan melakukan pengelolaan emosi dengan bermain media sosial. Namun, ada perbedaan proses dari ketiga informan yaitu informan HS memiliki menjalankan hobinya yaitu memasak, informan UM memilih mengobrol dan jalan-jalan dengan anak dan informan AN memiliki kemiripan dengan informan HS yaitu melakukan hobi yang mana hobi dari informan AN adalah menonton drama korea dan membaca buku tentang kisah nabi dan para sahabatnya. Selain itu proses yang dilakukan adalah dengan menjauhi emosi dengan tidur dan juga diam. Proses untuk meregulasi emosi tidak dapat terlepas dari pengelolaan pikiran menjadi lebih positif dan yang terakhir adalah proses meregulasi dengan menahan emosi.

Faktor-faktor proses regulasi pada ibu yang mengalami kehamilan jarak dekat, ketiga informan dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal yang mempengaruhi adalah sifat bawaan dari ketiga informan yaitu informan pertama memiliki sifat pemarah dan mudah sakit hati. Kemudian informan UM memiliki sifat pendiam dan penyabar. Terakhir informan AN memiliki sifat tempramen dan cuek terhadap masalah yang tidak penting. Kemudian faktor eksternal terdiri dari hubungan dengan keluarga diantaranya yaitu pengalaman masa lalu dengan orang tua dan dukungan suami, kerja sama dengan suami, kendala mengasuh anak, hubungan dengan mertua, dan hubungan dengan saudara. Ketiga informan memiliki pengalaman yang hampir sama yaitu ketiga informan dapat bekerja sama dengan baik bersama suaminya. Berkaitan dengan kendala mengasuh anak ketiga informan

memiliki permasalahan yaitu mengenai kecemburuan dari anaknya. Kemudian mertua dan saudara juga turut berpengaruh. Faktor selanjutnya adalah faktor ekonomi atau finansial, dalam kehidupan manusia tentu saja membutuhkan materi. Materi dapat berpengaruh dalam proses mengelola emosi.

Ketiga informan sama-sama merasakan bahwa penghasilan yang diperoleh belum cukup untuk memenuhi kebutuhannya. Selanjutnya adalah faktor lingkungan dimana ketiga informan menemui kendalanya masing-masing. Informan HS memiliki rumah sempit dekat dengan kandang kambing berbau dan kebun yang banyak nyamuk, informan UM tidak dapat leluasa pergi ke rumah tetangganya karena mertuanya, dan informan AN harus berbagi kamar mandi dan dapur dengan saudara iparnya serta rumah tanpa halaman dekat dengan jalan raya. Kemudian faktor *stressor* yang mana terdiri dari kondisi *stresfull* dan keluhan fisik yang dialami.

Secara umum ketiga informan memaknai peristiwa kehamilan jarak dekat dengan pemaknaan yang positif setelah menjalani banyak proses dalam kehidupannya. Ketiga informan sama-sama memiliki pemaknaan yang unik mengenai peristiwa yang dialami. Dimulai dari informan pertama memiliki tiga pemaknaan yaitu bersyukur karena mendapat kepercayaan dari Allah, bersyukur memiliki keluarga lengkap dan tidak ingin kehilangan waktu dengan anak. Kemudian informan UM juga memiliki tiga pemaknaan yaitu menjalankan tugas dalam satu waktu, bahagia dengan keluarga kecil dan bekal diakhirat kelak. Terakhir pemaknaan dari informan AN yaitu banyak anak banyak rejeki, mendapat rejeki bertubi-tubi dan memperbanyak keturunan.

Perbedaan proses dan faktor dari temuan penelitian dan teori dari tokoh yaitu Gross (2007) yang adalah tokoh tersebut menyebutkan bahwa proses regulasi emosi terdiri dari lima tahap yaitu pemilihan situasi, perubahan situasi, pengalihan perhatian, perubahan kognitif dan perubahan respon. Akan tetapi dilihat dari temuan penelitian ini berbeda dari teori dari segi urutan tahapan berbeda, bahwa di lapangan informan tidak terlalu memperhatikan tahapan secara urut dalam artian tidak muncul dalam hasil penelitian ini. Terlihat dari hasil penelitian bahwa proses regulasi emosi dari masing-masing informan adalah unik ada persamaan ada juga perbedaan. Faktor yang mempengaruhi proses regulasi emosi juga berbeda dengan yang disampaikan oleh teori bahwa dalam penelitian ini dominan dipengaruhi oleh faktor keluarga atau orang terdekat. Selain itu juga dipengaruhi oleh faktor internal dari informan itu sendiri yaitu sifat yang dibawa sejak lahir.

B. Saran

Sebagai bentuk tindak lanjut dan kebermanfaatan dari penelitian ini, penulis ingin menyampaikan beberapa masukan dan saran dari hasil penelitian ini kepada beberapa pihak.

- Kepada informan penelitian

Pesan atau pembelajaran yang dapat diambil dari ketiga informan penelitian ini adalah ketiga informan merupakan ibu yang luar biasa untuk mengusahakan hal-hal maksimal dan terbaik bagi anak-anaknya. Mereka masih mampu untuk berjuang ditengah banyaknya tantangan,

rintangan dan masalah yang dihadapi. Belajar dari pengalaman-pengalaman masa lalu maupun masa kini dari informan dapat dijadikan sebagai pembelajaran dan menginspirasi bagi calon ibu dan calon orang tua dalam menjalankan perannya.

- Pihak Lembaga Kesehatan

Penelitian ini bertujuan untuk memperdalam bagaimana proses regulasi emosi pada ibu yang mengalami kehamilan jarak dekat. Salah satu temuan dalam penelitian ini adalah kurangnya edukasi tentang pernikahan, kesehatan reproduksi, pengetahuan tentang jarak ideal kehamilan, sehingga disarankan kepada pihak lembaga kesehatan untuk memberikan edukasi kepada keluarga ibu yang mengalami kehamilan jarak dekat atau ibu secara umum tentang pentingnya dukungan keluarga.

- Kepada peneliti selanjutnya

Peneliti menyarankan pada peneliti-peneliti selanjutnya untuk lebih tertarik untuk meneliti fenomena kehamilan jarak dekat yang dirasakan masih sedikit referensi yang ditemukan oleh peneliti saat ini. Selain itu juga disarankan untuk peneliti selanjutnya untuk memperluas ruang lingkup penelitian dengan melihat sisi religiusitas, sosial dan budaya yang pada penelitian ini masih belum terlalu dijelaskan secara tersurat hanya dapat dilihat secara tersirat. Peneliti selanjutnya juga dapat memilih informan yang tidak bermasalah, agar didapatkan informasi

mengenai strategi koping. Peneliti selanjutnya juga dapat memberikan pelatihan kepada suami atau keluarga yang memiliki pengaruh kuat dengan ibu yang mengalami kehamilan jarak dekat, dengan demikian pelatihan yang diberikan tersebut dapat membantu suami atau keluarga dalam memberikan dukungan pengelolaan emosi terhadap ibu yang mengalami kehamilan jarak dekat.



DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol. (2014). Psikologi Kepribadian Edisi Revisi. Malang: UMM Press.
- Aprisandityas, S. (2012). Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Kecemasan pada Ibu Hamil. *Jurnal Psikologi*: Vol 8, No 82.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Chaplin, C. P. (2009). Kamus lengkap psikologi. Jakarta: Rajawali Press.
- Creswell, Jhon. W. (2002). *Research Design: Desain Penelitian*. Jakarta: KIK Press
- Creswell, Jhon. W. (2003). *Research Design Qualitative, Quantitative and Mixed Methods Approaches*. Newbury Park: Sage Publications.
- Creswell, Jhon. W. (2008). *Research Design, Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*, Bandung: Edisi Ketiga Pustaka Pelajar.
- Creswell, Jhon. W. (2009). *Research Design Qualitative, Quantitative and Mixed Methods Approaches*. Newbury Park: Sage Publications.
- Daud, K. Z. M & Asniar, K. (2005). Pengaruh Kebiasaan Menonton Televisi terhadap Pengendalian Emosi Anak. *Jurnal Intelektual*: volume 3, nomer 02.
- Diana, Raden Rachmy. (2015). Pengalaman Emosi Menurut Psikologi Islam. *UNISIA*: Vol. XXXVII No. 82.
- Estefan, G & Wijaya, Y.D. (2014). Gambaran Proses Regulasi Emosi pada Pelaku *Self Injury*. *Jurnal Psikologi*: Vol.7, No.1.
- Gross, J. J & Thompson, R. (2007). Emotion Regulation: Conceptual Foundations. *Handbook Of Emotions Regulation*. 12-24.
- Gunarsa, Singgih D. (2004). Psikologi Praktis Anak, Remaja dan Kelaurga. Jakarta: Edisi ketujuh, PT Gunung Mulia.
- Hasanah & Widuri (2014). Regulasi Emosi pada Ibu Single Parent. *Jurnal Psikologi Integratif*: Vol 2, No 1.

- Halimah, S. & Hidayati, F. (2015) Regulasi Emosi Peran Ibu dari Anak Down Sindrom: Penelitian Kualitatif Fenomenologis pada Ibu dari Anak dengan Down Sindrom. *Jurnal Empati*: Vol 4, No 01.
- Hendrikson. (2013). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi terhadap Perilaku *Maltreatment* pada Ibu dari Anak GPP/H. *Jurnal Humanitas*, Vol 10, No 02.
- Hurlock, Elizabeth B. (1980). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta : Gramedia.
- Hurlock, Elizabeth B. (2013). *Perkembangan Anak, edisi keena*. Jakarta: Erlangga.
- Ikasari, A & Kristiana, I. F. (2018). Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Stres Pengasuhan Ibu yang Memiliki Anak *Cerebral Palsy*. *Jurnal Empati*: Vol 6, No 04.
- Jabeen, F, Anis & Riaz (2013). Parenting Styles as Predictors of Emotion Regulation among Adolescents. *Pakistan Journal of Psychological Research*, Vol 28, No 1.
- Karundeng, L. R., Ismanto, A. Y., & Kundre, R. (2015). Status Gizi Balita di Puskesmas Kao Halmahera Utara. *E-Journal keperawatan*: Vol 3, No 1.
- Kurniawan, R & Melaniani, S. (2019) Hubungan Paritas, Penolong Persalinan dan Jarak Kehamilan dengan Angka Kematian Bayi di Jawa Timur. *Jurnal Biometrika dan Kependudukan*: Vol 7, No 02.
- Kuntoro & Ratnasari (2017). Hubungan *Parenting Stres*, Pengasuhan dan Penyesuaian dalam Keluarga terhadap Perilaku Kekerasan Anak Dalam Rumah Tangga. *Jurnal Manajemen Kesehatan*: Vol. 3 No. 1.
- Kusumawardani, Nunik, dkk (2014). Faktor-faktor yang Berpengaruh Terhadap Risiko Kehamilan (4T) pada Wanita Usia 10-59 Tahun. *I Media Litbangkas*: Vol 24, No 3.
- Laily, U & Masruroh, N. (2018). Penentuan Jarak Kehamilan pada Pasangan Usia Subur. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*: Vol 9, No. 2.
- Lexy J. Moleong. (2005). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Lexy J. Moleong. (2007). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset.

- Lexy J. Moleong. (2010). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Lexy J. Moleong. (2014). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Edisi Revisi, Remaja Rosdakarya.
- Limbert, C. (2004). Psychological wellbieng and satisfaction amongst military personel on unaccompanied tours: the impact of perceived social support and coping strategies. *Journal of Military Psychology*, 16(1), 37-51.
- Littlejhon, Sthepen W & Karen A. (2009). *Teori Komunikasi*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Mercer, R.T. (1995). *Becoming a Mother*. New York: Springer.
- Miles, J. & Huberman, L. (2009). *Analisis Data Kualitatif*. Jakarta: UI Press.
- Morelen, D., Shaffer A & Suveg. (2016). Maternal Emotion Regulation: Links to Emotional Parenting and Child Emotion Regulation. *Journal of Family Issues*: 37(13), 1891–1916. <https://doi.org/10.1177/0192513X14546720>.
- Morris, A. Criss, M. M., Silk, J.S & Houlberg, B. J. (2017). The Impact of Parenting on Emotion Regulation during Childhood and Adolescence. *Journal Child Developmen Perspective*: 11(4), 233–238. <https://doi.org/10.1111/cdep.12238>.
- Nadhiroh, Yahdinil Firda. (2015). Pengendalian Emosi (Kajian Religio-Psikologis tentang Psikologi Manusia). *JURNAL SAINTIFIKA ISLAMICA*: Volume 2 No.1.
- Nevid, Jeffrey S., Spencer. A. Rathus & Greene, Beverly. (2005) *Psikologi Abnormal. Terjemahan Tim Psikologi Universitas Indonesia. Edisi kelima. Jilid 1*. Jakarta: Erlangga.
- Neville & Neifert (1983). *Lactation Physiology, Nutrition, and Breast-Feedin*. Univercity of Colombo London.
- Oktavia, L. (2016). Kejadian Hiperemisis Gravidarum Ditinjau dari Jarak Kehamilan dan Paritas. *Jurnal Aisyah*: No 01, Vol 2.
- Papalia, Old, & Feldman.(2008). *Human development*. New York: McGrawHill.
- Prihandini, S, R., Pujiastuti, W., & Hastuti, T.P. (2016). Usia Reproduksi tidak Sehat dan Jarak Kehamilan yang Terlalu Dekat Meningkatkan Kejadian Abortus di

- Rumah Sakit Tentara Dokter Soedjono Magelang. *Jurnal kebidanan: Volume 5, Nomor 10.*
- Rasyid, M. (2012) Hubungan antara Peer Attachment dengan Regulasi Emosi Remaja yang Menjadi Siswa di Boarding School SMA Negeri Samarinda. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan: Vol 15, No 10.*
- Rif'ati, Mas Ian. (2018). Pola Regulasi Emosi Orang Tua dengan Anak Temper Tantrum. *Temu Ilmiah Nasional.*
- Rutherford, H. J.V., Wallace, N. S., Laurent, H.K., & Mayes, L. C. (2015). Emotion Regulation in Parenthood. *Development Review: 36, 1–14.* <https://doi.org/10.1016/j.dr.2014.12.008>
- Sari, F.P. (2019). Parenting Stres pada Ibu yang Memiliki Anak Autis. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam: Vol. 16, No.1.*
- Scherer, K. (2005). *Trends and Developments : Research on Emotion.* Cambridge : Cambridge University Press.
- Shields, A., Dickstein, S., Seife, R., Giusti, L., & Magee, K.D. (2010). Early Education & Development Emotional Competence and Early School Adjustment. 37–41. <https://doi.org/10.1207/s15566935eed1201>.
- Strongman. (2003). *The Psychology of Emotion.* Christchurch: Departement of Psychology, University of Canterbury.
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D.* Bandung: Alfabeta.
- Triwijayanti, N & Sari, L. T. (2014). The Effect of Age Distance of Birth to the Sibling Resonances in 2-4 Years Old Children. *Jurnal Ners dan Kebidanan. 1(1), 034–040.* <https://doi.org/10.26699/jnk.v1i1.art.p034-040>.
- Van Lange, P.A.M., Rinderu, M.A., & Bushman, B. J. 2017. Aggression and Violence Around the World: A model of CLimate, Aggression, and Self-control in Humans (CLASH), Behavioral and Brain Sciences. (Hlm 1-8). Cambridge University Press. DOI: 10.1017/S0140525X16000406, e75.
- Wati, D. E., & Puspitasari, I. (2018) Kekerasan Terhadap Anak, Penanaman Disiplin, dan Regulasi Emosi Orang Tua. *Jurnal Varidika: 30(1), 21–26.* <https://doi.org/10.23917/varidika.v30i1.6541>.
- Wulan, D. K & Chotimah, K. (2017) Peran Regulasi Emosi dalam Kepuasan

Pernikahan pada Pasangan Suami Istri Usia Dewasa Awal. *Jurnal Ecopsy*: 4(1), 58. <https://doi.org/10.20527/ecopsy.v4i1.3417>.

<https://www.bkkbn.go.id/detailpost/kepala-bkkbn-mencegah-stunting-tidak-dengan-mengobati-data-namun-dengan-mengobati-penyebabnya> diakses pada tanggal 24 Mei 2020.

<https://disdukcapil.bantulkab.go.id/> diakses pada tanggal 28 Juni 2020.

<https://www.google.com/search?q=https%3A%2F%2Fnakita.grid.id+kehamilan+jarak+dekat&oq=https%3A%2F%2Fnakita.grid.id+kehamilan+jarak+dekat&aqs=chrome..69i57j69i58.5099j0j4&sourceid=chrome&ie=UTF-8> diakses pada tanggal 28 Juni 2020.

<https://republika.co.id/berita/gaya-hidup/info-sehat/18/10/31/phfocs370-jarak-ideal-antara-melahirkan-dan-hamil-kembali> diakses pada tanggal 28 Juni 2020.

