

HUBUNGAN ANTARA STRESS PEKERJAAN DENGAN REGULASI EMOSI IBU PEKERJA DALAM PENGASUHAN ANAK USIA DINI

ABSTRACT

Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui hubungan antara stress pekerjaan dan regulasi emosi pada ibu pekerja dalam pengasuhan anak usia dini. Populasi dalam penelitian ini adalah 73 ibu bekerja dengan waktu kurang lebih 7 jam yang memiliki anak usia dini di lingkungan Yayasan Insan Mulia Semesta. Teknik penelitian ini adalah teknik simple random sampling sehingga didapat sample sejumlah 40 orang. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner jenis skala likert yaitu Skala yang digunakan adalah Skala Regulasi Emosi dan Skala Stress Bekerja. Skala Regulasi Emosi terdiri dari 26 aitem berdasarkan aspek pengaturan emosi, pengendalian emosi, dan penguasaan situasi sesuai teori Gross (2007) dengan koefisien Cronbach Alpha sebesar 0,916. Sedangkan Skala Stress Pekerjaan terdiri dari 29 aitem berdasarkan aspek fisiologi, psikologis, dan perilaku dengan koefisien Cronbach Alpha sebesar 0,918. Dalam melakukan uji korelasi dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis Pearson Correlation Product Moment. Hasil dari penelitian ini adalah tidak ditemukan hubungan antara stress pekerjaan dan regulasi emosi pada ibu bekerja dalam pengasuhan anak usia dini. Hal ini berarti stres pekerjaan bukan menjadi satu-satunya faktor adanya hubungan dengan regulasi emosi.

Keywords: stress pekerjaan, regulasi emosi, anak usia dini, pengasuhan

Suharti¹
Intan Puspitasari²

¹ suhartiyadi@gmail.com

² intan.puspitasari@pgpaud.uad.ac.id

¹ PGPAUD, Universitas Ahmad Dahlan

² PGPAUD, Universitas Ahmad Dahlan

A. PENDAHULUAN

Orangtua adalah tempat pertama bagi seorang anak belajar, terutama seorang ibu. Ibu mempunyai pengaruh yang sangat besar terhadap pertumbuhan dan perkembangan serta kepribadian seorang anak. Peran yang dimiliki oleh seorang ibu sangat penting dalam membentuk karakter kepribadian anak kelak saat anak tersebut dewasa. Akhlak dan kepribadian anak dimasa yang akan datang tergantung dengan bagaimana orangtua mendidiknya sejak kecil.

Serangkaian sikap yang ditunjukkan melalui berbagai interaksi antara orang tua baik ayah maupun ibu dengan seorang anak disebut pola asuh (Lestari, 2012). Interaksi secara langsung yang ditunjukkan kepada anak menjadi bagian dalam pengasuhan oleh orang tua, akan tetapi masih banyak orangtua yang kurang mampu berinteraksi langsung karena kesibukan bekerja. Sikap orang tua ini terkadang tidak sesuai dengan perkembangan anak, sehingga menimbulkan kejanggalan yang seharusnya belum dialami oleh anak usia dini. Orangtualah yang seharusnya mendampingi dan membimbing dalam semua tahapan pertumbuhan dan perkembangan dengan tujuan agar anak bisa tumbuh dan berkembang secara optimal. Ibu merupakan salah satu peran yang sangat dibutuhkan dalam

tahapan ini karena ibu merupakan tempat belajar anak yang pertama.

Peran utama seorang ibu bagi anak-anaknya selain mengasuh, merawat, mengasahi serta melahirkan generasi ilahi diantaranya adalah: 1) Bisa menjadi pendengar, penasehat dan tempat curhat yang baik bagi anak, 2) Sebagai teman berbicara atau bercerita anak, 3) Menghibur saat anak sedih atau sakit, 4) Mengajarkan hal-hal yang kecil secara detail (Satyadi et al., 2019). Mengingat peran ibu yang sangat besar inilah maka dibutuhkan seorang ibu yang kuat baik secara fisik maupun mental dalam memberikan pengasuhan yang baik terhadap anak-anaknya, terutama bagi seorang ibu yang bekerja di luar rumah.

Beberapa faktor yang menyebabkan betapa pentingnya peran ibu dalam pengasuhan: 1) ibu memberikan kontribusi atas keberhasilan dalam pendidikan dan pembelajaran anak, 2) ibu sebagai perisai bagi anak-anaknya yang mampu membentengi anak-anaknya dari pengaruh buruk di luar lingkungan (Indra, 2017). Karakter anak-anaknya dapat terbentuk melalui belai kasih sayang ibu. Kedekatan seorang ibu dengan anak-anaknya baik secara dapat terjalin secara alami semenjak dari dalam kandungan, menyusui dan selama pengasuhan menjadi

faktor utama dalam membentuk kepribadian anak.

Aktivitas seorang ibu yang bekerja sangatlah berpengaruh dan berdampak pada perawatan dan pengasuhan. Menurut Reynold (Azizah & Hartati, 2012), menjelaskan bahwa beberapa dampak yang terjadi dan dialami oleh seorang ibu yang bekerja ada dua yaitu dampak positif dan negatif. Dampak positif diantaranya adalah bertambahnya penghasilan dan dihargai dalam keluarga, sedangkan dampak negatif diantaranya stres, kelelahan dan yang pasti akan mempunyai konflik. Salah satu dampak dari seorang ibu yang bekerja adalah stres akibat tekanan pekerjaan.

Stres adalah suatu keadaan atau kondisi yang membuat tegang yang terjadi ketika seseorang ketika seseorang mendapatkan masalah atau tantangan dan pada saat itu belum mempunyai jalan keluar atau banyak pikiran yang mengganggu seseorang terhadap sesuatu yang akan dilakukannya menurut Clonninger (Safaria & Saputra, 2012).

Stres adalah reaksi tubuh terhadap situasi yang menimbulkan tekanan, perubahan, ketegangan emosi, dan lain-lain (Sunaryo, 2004). Stres yang dialami seorang ibu bekerja akan sangat berpengaruh terhadap pola pengasuhan anak usia dini. Hal ini disebabkan karena peran ibu sangatlah berat ketika seorang ibu tidak hanya menjalankan

kewajibannya sebagai ibu sekaligus bekerja untuk menambah penghasilan demi perekonomian keluarga.

Peran ibu di sebagian keluarga sangatlah berat yaitu bertanggung jawab utama atas anak, pekerjaan rumah tangga dan bentuk pekerjaan lain di luar rumah yaitu bekerja yang dibebankan di pundak ibu menurut Barnard & Martell (Santrock, 2003). Tanggung jawab besar inilah yang menjadikan beban seorang ibu sesungguhnya menjadi berat dikarenakan selain harus bekerja di rumah ibu juga bekerja di luar rumah. Berbagai macam tekanan dan beban berat yang ada di pundak seorang ibu bekerja inilah yang pada akhirnya menjadikan seorang ibu bekerja terkadang kesulitan dalam mengelola emosi saat memberikan pengasuhan kepada anaknya yang masih berusia dini.

Saat seorang ibu tidak dapat mengontrol emosinya maka akan muncul suatu tindakan yang tidak pantas dilakukan terhadap anggota keluarganya bahkan kepada anaknya yang masih usia dini, karena tanpa disadari perilaku atau tindakan kebiasaan buruk tersebut bisa berdampak negatif terhadap perkembangan dan perilaku anaknya. Orangtua sangat berpengaruh terhadap pembentukan kepribadian anak. Karena anak merupakan seorang peniru yang handal atas apa yang dilihatnya baik itu baik itu yang positif

maupun yang negatif dengan mudah akan tersimpan dalam memori anak (Pujiati, 2006).

Salah satu cara yang bisa dilakukan oleh seorang ibu untuk mengendalikan emosi tersebut bisa melalui strategi regulasi emosi. Regulasi emosi adalah serangkaian proses dimana emosi tersebut diatur sesuai dengan tujuan individu, baik dengan cara dikontrol atau otomatis, disadari atau tidak disadari serta melibatkan banyak komponen sepanjang waktu yang bekerja secara terus-menerus (Gross & Thomson, 2007). Bisa diartikan kemampuan seseorang di dalam mengatur emosi yang dialaminya yang bertujuan untuk mencapai hasil seperti yang diinginkan. Sebagai orangtua harus bisa memperlihatkan cara berperilaku yang baik terhadap anaknya dengan mengolah dan mengontrol reaksi emosi yang dialaminya.

Berdasarkan kondisi observasi awal dan hasil wawancara dengan beberapa orang ibu yang bekerja di luar rumah rata-rata lama bekerja lebih dari 7 jam baik yang bekerja di instansi/lembaga Yayasan Insan Mulia Semesta atau yang bekerja di luar Yayasan Insan Mulia kenyataan di lapangan masih terdapat orangtua yang memaksa anaknya untuk patuh kepada ibunya dengan disertai ancaman dan dengan nada yang keras. Bentuk ancaman itu salah satunya memaksa anak agar cepat-cepat menyelesaikan semua kegiatan

anak di pagi hari sebelum berangkat sekolah seperti mandi, memakai baju dan sarapan dikarenakan ibunya takut terlambat berangkat bekerja.

Selain itu saat sampai di sekolah ketika anak masih rewel dipaksa untuk segera masuk dan diancam untuk tidak rewel karena ibu sudah kesiang. Bahkan ada yang sampai mencubit anak disertai ancaman tidak akan menjemput jika tidak menurut bahkan tanpa segan memarahi anak di depan banyak orang ketika anak rewel tidak mau sekolah atau sebab lain. Tindakan orangtua terutama ibu yang bekerja ini menunjukkan kalau kemampuan regulasi emosi ibu masih kurang baik.

Tampak ada perbedaan dengan ibu yang dalam kesehariannya tidak melakukan kegiatan bekerja di luar rumah. Hasil dari pengamatan saat penyambutan ibu-ibu yang tidak bekerja bersikap lebih tenang, tidak tergesa-gesa dan lebih sabar saat mendampingi anak yang rewel ketika berangkat sekolah. Sikap sabar yang tampak bisa disebabkan karena ibu tidak harus buru-buru berangkat kerja karena tuntutan pekerjaan. Contoh saat anak rewel belum mau masuk ke dalam kelas sang ibu berusaha membujuk bahkan menunggu sampai anak tersebut mau masuk ke dalam kelas dan baru kemudian sang ibu kembali pulang dari

sekolah. Sikap ibu tersebut sangat baik dalam mengendalikan emosi dirinya.

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih mendalam mengenai hubungan stres pekerjaan dengan keterampilan regulasi emosi ibu bekerja dalam pengasuhan anak usia dini di KBIT-RA Insan Mulia Semesta.

B. METODE

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan kuantitatif model korelasi. Penelitian ini akan dilakukan di KBIT-RA Insan Mulia Semesta beralamat di Ganjuran Permai RT07 Gedogan Sumbermulyo Bambanglipuro Bantul.

Populasi dalam penelitian ini adalah ibu bekerja dengan waktu kurang lebih 7 jam yang memiliki anak usia dini di lingkungan Yayasan Insan Mulia Semesta yang dari kriteria tersebut diperoleh orangtua/ibu yang bekerja sejumlah 73. Teknik yang digunakan pada penelitian ini adalah teknik simple random sampling. Kriteria yang diambil pada subyek penelitian teknik simple random sampling ini adalah ibu yang bekerja kurang lebih 7 jam per hari yang mempunyai anak usia dini yang bersekolah di lingkungan Yayasan Insan Mulia akan diambil secara acak berjumlah 40 orang dari jumlah populasi sebanyak 73.

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner jenis skala likert yaitu teknik pengumpulan data yang dilakukan kepada responden dengan memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan secara tertulis untuk dijawab. Skala yang digunakan adalah Skala Regulasi Emosi dan Skala Stress Bekerja. Skala Regulasi Emosi terdiri dari 26 aitem berdasarkan aspek pengaturan emosi, pengendalian emosi, dan penguasaan situasi sesuai dengan teori (Gross & Thomson, 2007). Setelah dilakukan uji coba Skala Regulasi Emosi ini memiliki koefisien *Cronbach Alpha* sebesar 0,916. Sedangkan Skala Stress Pekerjaan terdiri dari 29 aitem berdasarkan aspek fisiologi, psikologis, dan perilaku. Setelah dilakukan uji coba Skala Stress Pekerjaan ini memiliki koefisien *Cronbach Alpha* sebesar 0,918. Dalam melakukan uji korelasi dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis *Pearson Correlation Product Moment*.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji korelasi dalam penelitian ini menggunakan korelasi Product moment. Uji Product moment merupakan uji korelasi yang diperuntukkan dalam menentukan hubungan antara dua gejala interval. Variabel dapat dikatakan berkorelasi jika nilai suatu

hubungan $\neq 0$ maka dapat dikatakan terjadi hubungan antar variabel. Tingkat signifikansi korelasi antar variabel dapat ditentukan melalui baris sig.(2-tailed), jika nilai sig. (2-tailed) $< 0,05$ maka hubungan yang terdapat dapat variabel dianggap signifikan. Hasil uji korelasi dapat dilihat pada table 1 berikut ini.

Tabel 1. Hasil Uji Korelasi

<i>Correlations</i>			
Stres	Regulasi		
Stres	<i>Pearson Correlation</i>	1	-,293
	<i>Sig. (2-tailed)</i>		,066
	<i>N</i>	40	40
Regulasi	<i>Pearson Correlation</i>	-,293	1
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	,066	
	<i>N</i>	40	40

Berdasarkan perhitungan SPSS hasil uji korelasi antara stres pekerjaan dengan regulasi emosi ibu bekerja menghasilkan angka -0,293. Tanda negatif (-) menyatakan bahwa hubungan antara stres pekerjaan dengan regulasi emosi ibu bekerja dalam pengasuhan anak usia dini memiliki hubungan yang berlawanan, jika stres pekerjaan tinggi maka regulasi emosi rendah. Begitu sebaliknya jika stres pekerjaan rendah maka regulasi emosi tinggi.

Berdasarkan tabel 3 hasil korelasi Product moment yaitu -0,293 dan r tabel yaitu 0,2638. Jika r hitung $>$ r tabel maka ada

hubungan antara variabel stres pekerjaan dan regulasi emosi. Hasil perhitungan SPSS menunjukkan nilai r hitung $<$ r tabel maka, dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara variabel stres pekerjaan dan regulasi emosi.

Nilai signifikansi antara variabel stres pekerjaan dan regulasi emosi menunjukkan hasil 0,066. Jika sig. (2-tailed) $< 0,05$ maka terdapat korelasi yang signifikan. Sebaliknya jika sig. (2-tailed) $> 0,05$ maka tidak terdapat korelasi yang signifikan. Berdasarkan hasil perhitungan SPSS menunjukkan bahwa nilai sig. (2-tailed) yaitu 0,066 $> 0,05$ maka dapat ditarik kesimpulan bahwa tidak ada korelasi yang signifikan antara variabel stres pekerjaan dan variabel regulasi emosi di KBIT-RA Insan Mulia.

Dari hasil analisis di atas dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara tingkat stress ibu bekerja dengan kemampuan regulasi emosi. Selama peneliti melakukan penelitian lapangan hasil menyatakan bahwa stres pekerjaan berada pada kategori sedang dengan prosentase 72,5% sebanyak 29 orang. Sisanya masuk pada kategori tinggi dengan prosentase 15% sebanyak 6 orang, rendah 12,6% sebanyak 5 orang. Hal tersebut memperlihatkan kondisi bahwa responden memiliki tingkat stres pekerjaan dengan kategori sedang. Rata-rata responden bekerja

dengan durasi 7jam/hari atau lebih, sudah berkeluarga (berumah tangga) dan memiliki anak usia dini yang disekolahkan di Yayasan Insan Mulia.

Data diatas menunjukkan bahwa tingkat stres tinggi yang dialami ibu bekerja di Yayasan Insan Mulia sebanyak 15%. Hal ini menunjukkan bahwa secara teori stres pekerjaan bisa dialami oleh ibu yang bekerja. Kondisi ibu yang mengalami stres pekerjaan berdampak pada ibu-ibu yang mengalami stres tinggi tersebut baik secara fisik, psikis dan perilaku. Dampak fisiknya adalah pusing, susah tidur, tekanan darah naik, dan kelelahan. Sedangkan dampak psikis tampak saat melakukan pengasuhan kepada anaknya yang masih berusia dini seperti mudah marah, berteriak, cemas dan khawatir bahkan melakukan ancaman dalam bentuk kata-kata kepada anak saat mengkondisikan. Dampak negatif perilaku salah satunya suka melamun, susah konsentrasi dan sering lupa.

Sedangkan untuk ibu yang mengalami stres dalam kategori sedang sebanyak 72,5% dari hasil data yang diperoleh ibu hanya mengalami tekanan yang tidak terlalu besar. Tekanan yang dialami di tempat kerja masih bisa dikelola dengan baik sehingga dampak negatif stres secara psikis seperti mudah marah, cemas, khawatir, masih bisa dikendalikan. Sedangkan dampak negatif

dalam perilaku secara fisik dan perilaku juga tergolong sedang dan masih terkontrol dengan baik. Sedangkan untuk kategori stres rendah sebanyak 12,5% termasuk yang hampir tidak ada dampak negative yang muncul. Ibu yang bekerja tetap merasa baik, tidak tertekan dan dapat memberikan pengasuhan yang baik untuk anaknya yang berusia dini.

Kemudian untuk hasil penelitian dari regulasi emosi sebanyak 15% mengalami regulasi emosi kategori tinggi. Dampak negatif yang ditimbulkan dengan regulasi emosi kategori tinggi bisa dilihat ketika sedang mengadakan pengasuhan kepada anaknya seperti berkata keras dan kasar ketika emosi mulai muncul, muncul perasaan khawatir serta cemas yang berlebihan, menampakkan wajah yang cemberut dan lain sebagainya. Sedangkan kategori sedang sebanyak 65% masih punya kemampuan untuk tetap bersikap tenang walaupun kadang-kadang masih Nampak. Kemudian untuk yang kategori rendah sebanyak 20% adalah benar-benar ibu yang mempunyai kemampuan meregulasi emosi dengan baik.

Hal ini diperkuat dengan pernyataan Rivai stres pekerjaan seseorang yang berada dalam sebuah tekanan dan ketegangan sehingga terjadi ketidakseimbangan antara fisik dan psikis yang dapat mempengaruhi emosi, dan proses berfikir seseorang/individu

(Umama, 2019). Sedangkan menurut Hasibuan bahwa seseorang yang mengalami stres akan merasa cemas dan khawatir sehingga menjadi agresif, mudah marah dan tidak kooperatif (Umama, 2019). Hal ini sangat wajar dikarenakan rata-rata wali murid yang menyekolahkan di Yayasan Insan Mulia bekerja dengan durasi jam kerja 7jam/hari atau lebih dari 7jam/hari. Hal ini diperkuat bahwa faktor yang mempengaruhi stres yaitu stres kerja, stres akademik dan stres rumah tangga (Larasati & Tantra, 2015).

Seorang ibu yang bekerja akan mengalami stres pengasuhan yaitu sebuah situasi penuh tekanan yang terjadi saat terjadi pelaksanaan pengasuhan (Lestari, 2012). Stres pekerjaan memiliki peran terhadap regulasi emosi, namun bukan satu satunya yang mempengaruhi regulasi emosi.

Regulasi emosi adalah proses seseorang atau individu dalam mengelola emosi dalam keadaan sadar dengan suatu tujuan tertentu secara otomatis dan terkontrol pada saat kondisi tersebut terjadi (Gross & Thomson, 2007). Salah satu faktor yang mempengaruhi regulasi emosi yaitu jenis kelamin. Penelitian ini dilakukan terhadap ibu yang bekerja yang mempunyai anak usia dini. Jenis kelamin disini adalah ibu seorang perempuan.

Seorang perempuan lebih mampu untuk mengontrol perilaku agresif dan asertif

dibandingkan dengan laki-laki menurut Hendrickson (Al Habsy, 2015). Sehingga dapat diartikan bahwa jenis kelamin juga menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi regulasi emosi ibu yang bekerja. Seorang perempuan akan berusaha mengontrol perilaku emosi terhadap anaknya.

Faktor lain yang mempengaruhi regulasi emosi yaitu faktor religiusitas. Seseorang yang memiliki nilai-nilai keagamaan dan memiliki tingkat religiusitas yang tinggi cenderung memiliki perilaku emosi yang tidak berlebihan atau memiliki respon emosi yang tepat sesuai dengan harapan lingkungan sosial menurut Krause (Ikhwanisifa & Fitri, 2016). Berdasarkan hasil yang diperoleh peneliti rata-rata responden yang menjadi subjek penelitian yaitu beragama islam, berjilbab, serta melakukan sholat atau berwudhu saat muncul emosi negatif. Hal ini sesuai dengan data yang diperoleh peneliti saat melakukan pengambilan data, rata-rata responden memilih skor 2 (kadang-kadang) dan 3 (sering). Selain itu di lembaga Yayasan Insan Mulia juga mengadakan pengajian rutin setiap sebulan sekali untuk semua wali murid dengan tema “pengasuhan keluarga”. Materi disampaikan oleh ustadz atau ustadzah.

Usia seseorang juga memiliki peranan dalam regulasi emosi seseorang. Menurut Brener dan Salovey usia seseorang yang

bertambah memiliki peningkatan kemampuan regulasi emosi, semakin tinggi usia maka kemampuan regulasi emosinya semakin baik, sehingga menyebabkan ekspresi emosi semakin terkontrol (Suleeman & Ratnasari, 2017). Berdasarkan penelitian di lapangan bahwa rata-rata rentang usia responden berada pada usia 30-40 tahun, sehingga mereka memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih baik.

Seseorang yang dapat bertahan dalam stres yang kronis adalah kemampuannya dalam meregulasi salah satunya dengan menggunakan kognisi (Rahmah & Fahmie, 2019). Artinya seseorang yang mengalami stres dalam kerja tetap bisa mengelola emosi dengan baik apabila kemampuan kognisinya baik.

Berdasarkan pernyataan beberapa ahli maka dapat ditarik kesimpulan bahwa stres pekerjaan memiliki hubungan dengan regulasi emosi ibu bekerja dalam pengasuhan anak usia dini, tetapi hasil penelitian yang dilakukan di KBIT-RA Insan Mulia menunjukkan bahwa stres pekerjaan tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan regulasi emosi ibu bekerja dalam pengasuhan anak usia dini. Hasil korelasi menunjukkan nilai negatif (-) yang berarti semakin tinggi stres hubungannya dengan regulasi emosi semakin rendah, berarti stres pekerjaan bukan menjadi satu-satunya

faktor adanya hubungan dengan regulasi emosi. Faktor lain dari tidak adanya hubungan stres pekerjaan dengan regulasi regulasi emosi ibu bekerja diantaranya usia, jenis kelamin, kepribadian dan religiusitas dan kemampuan kognisi seseorang.

Rekomendasi untuk peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan instrument yang sudah ada atau memperbaiki instrument yang sekarang digunakan untuk penelitian. Selain itu ketika kuesioner menggunakan google form jawaban yang diperoleh dari hasil kuesioner belum tentu respon yang sesungguhnya sehingga alat ukur ini menjadi kurang sensitive dalam membedakan antar individu dalam tingkat selalu dan sering. Saran yang lain yaitu dengan menggunakan sample yang lebih banyak dari yang digunakan penelitian saat ini sehingga penyebaran skor nya kurang bervariasi.

D. KESIMPULAN

Hasil uji hipotesis penelitian ini menunjukkan bahwa bahwa tidak ada hubungan antara stres pekerjaan dengan regulasi emosi ibu bekerja dalam pengasuhan anak usia dini di KBIT-RA Insan Mulia Semesta yang beralamat di Ganjuran Permai, Gedogan, Sumbermulyo, Bambanglipuro, Bantul. Nilai koefisien dari hasil perhitungan

SPSS bernilai (-) minus -0,293 hal ini berarti bahwa hubungan yang terbentuk antar variable tersebut adalah hubungan negative. Hubungan negative bermakna kenaikan satu skor pada salah satu variable akan diiringi dengan penurunan satu skor pada variable yang lain. Nilai signifikasi korelasi menunjukkan hasil sig.(2-tailed) yaitu $0,066 > 0,05$, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa tidak terdapat korelasi antara stres pekerjaan dan regulasi emosi ibu bekerja dalam pengasuhan anak usia dini. Besaran angka menunjukkan bahwa hubungan dalam kategori sangat lemah.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Habsy, S. (2015). *Perbedaan regulasi emosi antara penghafal Al Qur'an 1-15 juz dan penghafal Qur'an 16-30 juz di Pondok Pesantren Nurul Qur'an Kraksaan Probolinggo*. UIN Maulana Malik Ibrahim.
- Azizah, & Hartati. (2012). Pengalaman ibu pedagang dalam merawat anak. *Jurnal Nursing Studies*, 1(1), 1–8.
- Gross, J. J., & Thomson, R. A. (2007). *Emotion Regulation: Conceptual Foundations In Handbook of Emotion Regulation*. Guilford Press.
- Ikhwanisifa, & Fitri, R. A. (2016). Regulasi emosi pada mahasiswa Melayu. *Jurnal: Psikologi*, 12(1).
- Indra, H. (2017). *Pendidikan Keluarga Islam Membangun Generasi Unggul*. Deepublish (CV Budi Utomo).
- Larasati, T. A., & Tantra, S. (2015). Faktor-faktor sosial yang mempengaruhi stres kerja. *Jurnal: Majority*, 4(9).
- Lestari, S. (2012). *Psikologi Keluarga Penanaman Nilai dan Konflik dalam Keluarga*. Prenadamedia Grup.
- Pujiati, P. (2006). *Hubungan antara kecerdasan emosi ibu dengan kecenderungan berperilaku tantrum pada anak usia bawah lima tahun*. Universitas Ahmad Dahlan.
- Rahmah, N. D., & Fahmie, A. (2019). Strategi regulasi emosi kognitif dan stres kerja petugas kebersihan jalan raya wanita. *Jurnal: Psikologi*, 8(2).
- Safaria, T., & Saputra, E. (2012). *Management Emosi*. Bumi Aksara.
- Santrock, W. (2003). *Life-Span Development*. Erlangga.
- Satyadi, Setiawati, & Maharti. (2019). *Menjadi Seorang Ibu*. Keluarga Indonesia Bahagia.
- Suleeman, J., & Ratnasari, S. (2017). Perbedaan regulasi emosi perempuan dan laki-laki di perguruan tinggi. *Jurnal: Psikologi Sosial*, 15(1), 35–46.
- Sunaryo. (2004). *Psikologi untuk Keperawatan*. Penerbit Buku Kedokteran.
- Umama, A. H. (2019). *Buku Ajar Psikologi Industri dan Organisasi*. Deepublish (CV Budi Utomo).