

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Manusia di dunia ini diciptakan berlainan jenis kelamin (laki-laki dan perempuan), secara alamiah mempunyai daya tarik antara satu dengan yang lainnya dan ketertarikan tersebut akan diwujudkan dalam bentuk pernikahan. Pernikahan sendiri bukan hanya sekedar bersatunya antara seorang laki-laki dan seorang perempuan sebagai suami-istri, tetapi lebih pada persatuan dua sistem keluarga secara keseluruhan dan pembangunan sebuah sistem yang baru yang bertujuan untuk kesejahteraan dan kebahagiaan. Ketika seorang laki-laki dan perempuan sudah menikah mereka harus menjalankan peran dan kewajiban dalam rumah tangga. Menurut Bachtiar (2004), definisi pernikahan adalah pintu bagi bertemunya dua hati dalam naungan pergaulan hidup yang berlangsung dalam jangka waktu yang lama, yang di dalamnya terdapat berbagai hak dan kewajiban yang harus dilaksanakan oleh masing-masing pihak untuk mendapatkan kehidupan yang layak, harmonis, serta mendapatkan keturunan. Perkawinan itu merupakan ikatan yang kuat yang didasari oleh perasaan cinta yang sangat mendalam dari masing-masing pihak untuk hidup bergaul guna memelihara kelangsungan manusia di bumi.

Walgito (2002) mengemukakan bahwa dalam kehidupan berkeluarga hak dan kedudukan isteri adalah seimbang dengan hak dan kedudukan suami. Pada kenyataannya dalam kehidupan berumah tangga ada perbedaan peran antara suami dan istri. Sosok suami dalam sebuah keluarga adalah sebagai kepala keluarga. Syahatah (2005) menjelaskan tanggung jawab suami dengan memberikan nafkah, membimbing istri dengan penuh kecintaan, menjalin silaturahmi, menebarkan rasa kasih sayang, dan berbuat baik kepada sesama. Seseorang yang sudah memasuki gerbang rumah tangga otomatis diikuti dengan hak dan kewajiban masing-masing. Apabila hak dan kewajiban tidak bisa terpenuhi, dari salah satu pasangan akan berujung negatif, sehingga menciptakan sebuah permasalahan di dalam kehidupan rumah tangga. Banyak sekali pemicu pertengkaran yang terjadi

di dalam rumah tangga, biasanya terjadi akibat adanya ketidakseimbangan di dalam pemenuhan kebutuhan rumah tangga ataupun komunikasi yang terhambat.

Masalah finansial adalah salah satu faktor yang bisa menjadi pemicu ketidak harmonisan dalam rumah tangga, ketika seorang suami tidak bisa atau kurang dalam memenuhi kebutuhan sehari-hari. Dalam kehidupan berumah tangga, idealnya suami mencari nafkah dan istri membereskan segala keperluan keluarga. Sosok suami dalam sebuah keluarga adalah sebagai kepala keluarga. Disini yang berlaku umum dalam masyarakat, kepala rumah tangga yaitu orang yang bertugas mengurus hal-hal yang besar dalam keluarga, yakni menyangkut pencarian nafkah yang mencakup sandang, pangan dan papan. Faktanya, banyak terjadi disekitar kita kasus-kasus dimana suami tidak berfungsi sebagaimana perannya dalam keluarga. Salah satunya suami yang tidak dapat memenuhi tugas dan tanggung jawabnya sebagai kepala keluarga guna mencukupi kebutuhan finansial keluarga. Karena berbagai faktor yang melatarbelakangi banyak di antara suami yang tidak bisa memenuhi kewajiban tersebut dengan alasan tidak mempunyai penghasilan yang dapat diberikan kepada keluarga.

Ada beberapa faktor yang membuat suami pengangguran adalah mereka yang memiliki sikap pemalas dan tidak mau berusaha bangkit lagi. Menurut Edy (dalam Andri, 2016) rasa malas diartikan sebagai keengganan seseorang untuk melakukan sesuatu yang seharusnya atau sebaiknya dia lakukan. Masuk dalam keluarga besar rasa malas adalah menolak tugas, tidak disiplin, tidak tekun, rasa sungkan, suka menunda sesuatu, mengalihkan diri dari kewajiban, dan lain-lain. Padahal suami adalah sosok pemimpin yang seharusnya bertindak dan berperilaku baik serta bertanggung jawab, namun terkadang ada juga suami yang malas bekerja. Yang menyebabkan suami tidak memiliki keinginan untuk bekerja ternyata ada dua faktor, faktor internal dan faktor eksternal. Dari faktor internal adalah merasa tidak yakin dengan kemampuan yang dimiliki sehingga khawatir atau tidak percaya diri saat akan melamar pekerjaan, tidak senang diperintah oleh orang lain, tapi untuk melakukan wirausaha mungkin belum memiliki modal sendiri atau bahkan tidak cukup memiliki ketrampilan. Memang memiliki sikap pemalas, tidak mau susah, ingin cepat mendapat hasil tanpa kerja keras. Selain itu

dari faktor eksternal adalah tawaran pekerjaan tidak sesuai dengan minat dan kemampuannya serta tawaran pekerjaan tidak sesuai dengan yang dia harapkan (posisi, gaji atau pendapatan). Selain itu tampak tidak serius mencari lowongan pekerjaan, hanya menunggu orang menawarkan pekerjaan tanpa disertai usaha untuk memperluas jaringan sendiri. Lebih lanjut terlihat kurang gigih dalam memperjuangkan segala sesuatu, sehingga hasil yang dicapai tidak maksimal.

Pengangguran menjadi salah satu masalah yang sangat mengancam keluarga dalam berbagai sektor, baik ekonomi, sosial, politik, dan mental. Secara ekonomi pengangguran akan berdampak pada pendapatan keluarga yang semakin menurun, sehingga banyak keluarga yang tidak mampu mencukupi kebutuhannya. Lebih dari itu, kebutuhan yang tidak bisa terpenuhi menjadikan keluarga berada dalam pertengkaran yang tidak bisa dihindarkan dan menjadikan hubungan keluarga yang tidak harmonis. Akibatnya, mau tidak mau pengangguran juga berimbas pada kehidupan psikis keluarga, seperti kehilangan rasa percaya diri, putus asa, stres, bahkan depresi Marwing (2011). Ketika suami pengangguran banyak sekali masalah yang dihadapi, yaitu tidak berfungsinya peran suami, yang seharusnya menafkahi keluarga, menjadi sorotan di lingkungan, dan suami juga membutuhkan seseorang yang membuatnya bangkit kembali. Dalam keadaan ini, mau tidak mau suami yang pengangguran juga berimbas pada kehidupan psikis keluarga, seperti kehilangan rasa percaya diri, putus asa, stres, kecewa dengan suami, bahkan depresi.

Yang menjadi korban dari suami yang pengangguran adalah sang istri. Kebanyakan reaksi istri saat mengetahui suami pengangguran yaitu adanya perasaan kecewa terhadap suami yang tidak mau mencari pekerjaan, rasa kecemasan selalu menghatui pikiran seorang istri akan kebutuhan selanjutnya, ditambah lagi munculnya stereotipe-stereotipe negatif yang muncul dikalangan lingkungan tetangga. Ketika istri mengetahui suami pengangguran sering kali istri mengeluh dengan keadaan suami yang menganggur, merasa malu terhadap sang suami yang tidak memiliki pekerjaan, lebih sensitif terhadap setiap tindakan, merasa tersinggung apabila ada yang menanyakan bagaimana pekerjaan sang suami dan merasa malu terhadap keluarganya apabila suami penganggur.

Seseorang yang memilih untuk bertahan dalam menyelesaikan permasalahan dalam pernikahannya memiliki banyak alasan untuk bertahan. Alasan setiap orang tentu berbeda antara satu dengan yang lainnya. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Chun dan Sohn (2009), pasangan yang memilih untuk tidak bercerai diantaranya karena telah memiliki anak dan memikirkan kesejahteraan anak mereka. Selain itu, masalah lingkungan sosial juga dapat menjadi alasan seseorang memilih untuk bertahan karena takut akan pandangan negatif dari orang lain dan sekitarnya apabila bercerai.

Berdasarkan hasil penelitian yang dikemukakan oleh Chun dan Sohn (2009) di atas ternyata juga dialami oleh informan, pasangan yang memilih untuk tidak bercerai dan memiliki banyak alasan untuk bertahan yang berinisial W. Dalam wawancara yang dilakukan pada tanggal 5 Juni 2017. W adalah seorang ibu rumah tangga yang memiliki tiga orang anak. W memutuskan untuk tidak bercerai dengan suaminya karena lebih memikirkan kesejahteraan anak serta takut akan pandangan negatif dari masyarakat yang disekitarnya. Sebagai seorang ibu W adalah sosok ibu yang penuh kasih sayang dengan anaknya dan keluarganya. Sehingga W merasakan kasihan dengan anak-anaknya apabila ayah dan ibunya bercerai hanya karna ayahnya tidak bekerja. Berikut adalah petikan wawancaranya:

“saya itu mbak merasa kasihan dengan anak-anak saya apabila saya bercerai dengan ayahnya anak-anak. Apalagi nanti tanggapan dari keluarganya suami saya mbak pasti mikirnya saya ini ibu yang tidak bertanggungjawab hanya karna suami saya tidak bekerja. Apalagi saya ini kan istilahnya numpang di rumah keluarga suami saya..”

Ketika di dalam keluarga tidak adanya pemasukan keuangan, memaksa istri melakukan sesuatu untuk keutuhan rumah tangga. Yaitu pergi ke rumah orang tua atau mencari pekerjaan untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari. Kemudian yang dilakukan istri saat mengetahui suami pengangguran adalah keinginan untuk mengakhiri pernikahan. Akan tetapi, tidak semua pasangan memutuskan bercerai. Seseorang yang memilih untuk bertahan demi menyelesaikan permasalahan dalam pernikahannya memiliki banyak alasan untuk bertahan. Istri yang memilih untuk tidak bercerai di antaranya karena menyadari pernikahan adalah sebuah karunia yang suci yang harus dijaga dengan sepenuh

hati. Saat menikah istri sudah berkomitmen untuk menemani suami melewati masa susah dan senang, tetap menghormati sang kepala rumah tangga. Dan lebih memikirkan kesejahteraan anak karena mereka harus dididik dan dibesarkan oleh keduanya. Selain itu, masalah lingkungan sosial akan pandangan negatif dari orang lain dan sekitarnya apabila memilih untuk bercerai.

Keadaan yang demikian, dibutuhkan upaya untuk menyelesaikan permasalahan yang terjadi. Dibutuhkan keterampilan dari keduanya untuk mengendalikan tindakan dan emosi guna membantu menyelesaikan masalah yang dihadapi agar tercapainya kesejahteraan dan kebahagiaan. Kemampuan seorang istri dalam mengontrol emosi menjadi sesuatu yang sangat penting guna menjaga kestabilan hubungan dalam keluarga. Kemampuan yang dimiliki seseorang untuk menilai pengalaman emosi mereka dan kemampuan mengontrol, mengekspresikan emosi dan perasaan tersebut dalam kehidupan sehari-hari inilah yang disebut kemampuan regulasi emosi Bonanno & Mayne (2001).

Tidak adanya pendapatan yang dihasilkan suami sebagai kepala rumah tangga dan pencari nafkah membuat istri ikut serta bekerja guna memenuhi kebutuhan keluarga, sehingga adanya perubahan peran suami dan istri dalam keluarga. Berusaha sabar dan menerima keadaan dengan menerima kekurangan suami istri, istri berusaha menjalin komunikasi yang baik dengan suami agar terciptanya suasana yang harmonis dalam keluarga, berusaha untuk tidak menuntut satu sama lain, bersama-sama melihat masalah dan menyelesaikannya satu demi satu. Mencoba mengajak suami untuk berbincang dari hati ke hati dan jangan sampai kita menunjukkan sikap menggurui dan memberikan masukan kepada suami dengan tulus.

Gross (2007) mendefinisikan regulasi emosi sebagai sebuah strategi yang dilakukan secara sadar ataupun tidak sadar untuk mempertahankan, memperkuat, atau mengurangi satu atau lebih aspek dari respon emosi yaitu pengalaman emosi dan perilaku. Regulasi emosi melibatkan perubahan dalam dinamika emosi, atau waktu munculnya, besarnya lamanya dan mengimbangi respon perilaku, pengalaman atau fisiologis. Regulasi emosi dapat mengurangi, memperkuat atau memelihara emosi tergantung pada tujuan individu. Menurut Greenberg (dalam

Hidayati, 2008) regulasi emosi dikategorikan sebagai keadaan yang otomatis dan terkontrol, baik secara sadar maupun tidak sadar yang meliputi peningkatan, penurunan atau pengelolaan emosi negatif atau emosi positif.

Nolen, dkk. (dalam Gross dan John, 2003) menjelaskan bahwa regulasi dipandang secara positif. Individu yang melakukan regulasi emosi akan lebih mampu melakukan pengontrolan emosi. Individu yang mampu mengekspresikan emosi dapat mengubah lingkungan sosial menjadi lebih baik. Regulasi emosi memungkinkan situasi yang menyebabkan individu marah akan berubah menjadi lebih baik.

Guna mengetahui kemampuan regulasi emosi seseorang, Gross (2007) mengemukakan tiga aspek yang mencakup Pertama, kemungkinan orang mengatur emosi baik negatif atau positif, baik dengan meningkatkan emosi. Sedikit yang diketahui tentang apakah orang mencoba untuk mengubah emosi yang berbeda tergantung pada tahap perkembangan emosinya. Aspek ini menjelaskan sejauh mana keyakinan seorang istri dapat mengatasi masalah yang muncul karena suami yang tidak bisa mencukupi kebutuhan keluarga. Dalam aspek ini, istri mempunyai kemampuan untuk menemukan cara yang dapat mengurangi emosi negatifnya dan menenangkan diri dari emosi negatif sehingga emosi yang keluar tetap dalam batas kewajaran. Kedua, kegiatan regulasi emosi yang awalnya sengaja namun kemudian terjadi tanpa kesadaran. Dalam aspek kedua ini istri menyembunyikan kemarahan yang dirasakan ketika mengetahui suami yang tidak bisa memenuhi kebutuhan sehari-hari dan dengan cepat mengalihkan emosinya. Ketiga, proses regulasi emosi dapat digunakan untuk membuat hal-hal yang lebih baik atau buruk, tergantung pada situasi dan kondisinya. Pada aspek ketiga ini kemampuan istri untuk dapat mengontrol emosi yang dirasakannya dan respon fisiologis, tingkah laku dan nada suara, sehingga istri tidak akan merasakan emosi yang berlebihan dan tetap menunjukkan respon emosi yang tepat atau berperilaku sebaliknya.

Masters (dalam Gross, 2007). Ketiga, proses regulasi emosi dapat digunakan untuk membuat hal-hal yang lebih baik atau buruk, tergantung pada situasi dan kondisinya. Sebagai contoh, strategi kognitif yang meredam emosi

negatif dapat membantu seorang profesional medis beroperasi secara efisien dalam keadaan stress, tetapi juga dapat menetralkan emosi negatif yang terkait dengan empati. Selain itu, sesuai dengan orientasi fungsionalis, strategi regulasi dapat mencapai tujuan ekspresi emosi yang terus menerus. Penekanan disini adalah strategi yang berfokus pada respon.

Ketrampilan regulasi emosi yang efektif dapat meningkatkan pembelajaran mengelola emosi secara signifikan. Barret (dalam Manz, 2007) menemukan dalam hasil penelitiannya bahwa emosi negatif dapat mempengaruhi aktivitas seseorang dan bahwa kemampuan meregulasi emosi dapat mengurangi emosi-emosi negatif akibat pengalaman-pengalaman emosional serta meningkatkan kemampuan untuk menghadapi ketidakpastian hidup, memvisualisasikan masa depan yang positif dan mempercepat pengambilan keputusan.

Sementara Isen, Daubman, & Nowicki (dalam Manz, 2007), menyebutkan bahwa emosi-emosi positif bisa memberikan pengaruh positif pada pemecahan masalah, sementara emosi-emosi negatif malah menghambatnya. Tampaknya emosi positif melibatkan atau memfungsikan mekanisme otak yang lebih tinggi dan meningkatkan pemrosesan informasi dan memori, sementara emosi negatif menghalangi fungsi kognitif yang lebih tinggi tersebut.

Berdasarkan fenomena yang telah dijelaskan diatas, dengan melihat masalah beserta upaya-upaya yang dilakukan istri dalam menghadapi keadaan karena status suami sebagai seorang pengangguran. Maka peneliti tertarik untuk meneliti cara istri mengelolah emosi dalam keadaan tertekan, apa saja permasalahannya yang terjadi pada saat suami pengangguran dan upaya apa saja yang dilakukan sehingga terjalin pernikahan yang sejahtera dan bahagia dalam keadaan suami pengangguran. Dengan demikian, peneliti mengambil judul Regulasi Emosi pada Istri yang Memiliki Suami Pengangguran. Regulasi emosi sendiri menurut Gross adalah sebuah strategi yang dilakukan secara sadar ataupun tidak sadar untuk mempertahankan, memperkuat, atau mengurangi satu atau lebih aspek dari respon emosi yaitu pengalaman emosi dan perilaku. Regulasi emosi melibatkan perubahan dalam dinamika emosi, atau waktu munculnya, besarnya

lamanya dan mengimbangi respon perilaku, pengalaman atau fisiologis. Regulasi emosi dapat mengurangi, memperkuat atau memelihara emosi tergantung pada tujuan individu.

1.2 Signifikansi Penelitian

Penelitian ini akan menyajikan beberapa penelitian terdahulu sebagai acuan dan juga pembandingan penelitian yang akan dilakukan dan penelitian yang sudah ada.

Pertama, penelitian yang dilakukan oleh Oktavia Dewi Kusumaningrum pada tahun 2012 dengan judul *Regulasi Emosi Istri Yang Memiliki Suami Stroke*. Hasil penelitian menunjukkan istri yang memiliki suami stroke mengalami berbagai emosi negatif seperti kaget, stres (tertekan), tidak sabar, marah, menangis, sedih, jengkel, dan emosi positif seperti sabar, ikhlas, menerima, pasrah, berharap, empati, senang ketika dapat bercanda dengan suami. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi penggunaan regulasi emosi antara lain stresor, faktor fisiologis, faktor usia, kognitif, aspek sosial terutama pengaruh keluarga, dan faktor budaya.

Kedua, penelitian Mekar Duwi Indah Sari, Elli Nur Hayati (2015) dengan judul *Regulasi Emosi Pada Penderita Hiv/Aids*. Hasil penelitian menunjukkan regulasi emosi dilakukan oleh kedua subjek untuk mengatur respon emosi dari permasalahan yang muncul setelah kedua subjek terinfeksi HIV/AIDS. Subjek pertama yang merupakan seorang wanita yang telah menikah, menggunakan strategi regulasi emosi *antecedent-focused strategy (cognitive reappraisal)*. Melalui proses regulasi emosi yang terdiri dari *situation selection*, *situation modification*, *attention deployment*, *cognitive change*, dan *modulation respon*. Faktor yang mempengaruhi penggunaan regulasi emosi subjek pertama yakni harapan akan masa depan anak, keterbukaan (*self disclosure*) dan dukungan sosial (*social support*). Subjek kedua yang merupakan pria yang belum menikah, meregulasi emosi dengan menggunakan strategi regulasi emosi *respon focused strategy (expression suppression)* melalui proses regulasi emosi *situation selection*. Penggunaan strategi regulasi emosi ini dipengaruhi faktor

ketidakmampuan membuka diri dan dukungan sosial (*sosial support*). Kesimpulan dari penelitian ini adalah kedua subjek meregulasi emosi dengan pemilihan strategi regulasi emosi yang berbeda. Faktor yang paling mempengaruhi penggunaan regulasi emosi penderita HIV/AIDS adalah dukungan sosial (*sosial Support*).

Ketiga, Afshyus Salamah (tanpa tahun) *Gambaran Emosi Dan Regulasi Emosi Pada Remaja Yang Memiliki Saudara Kandung Penyandang Autis*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa emosi-emosi yang dialami oleh remaja yang memiliki saudara kandung penyandang autis dalam penelitian ini cukup beragam. Emosi marah, sedih, cinta dan harapan dirasakan hampir seluruhnya oleh subjek, yang mana berhubungan dengan tingkah laku dan kondisi saudara kandungnya tersebut. Strategi regulasi emosi yang digunakan oleh subjek adalah *acceptance*, *blaming other*, *self blaming*, *refocus on planning*, *Rumination or focus on thought*, *Putting into perspective* dan *catastrophizing*.

Keempat, penelitian Ulfatin Mufarrihah (2005) yang berjudul *Regulasi Emosi Istri yang Dipoligami*. Skripsi Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Budaya, Universitas Trunojoyo Madura. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran dan faktor-faktor Regulasi Emosi Istri yang Dipoligami. Dalam penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Teknik penentuan sampel menggunakan purposive sampling dengan tiga orang subjek, serta metode pengumpulan data menggunakan wawancara semi terstruktur. Adapun kriteria subjek adalah istri yang menjalani pernikahannya dengan poligami, istri yang berusia 40 tahun keatas, dan memiliki penghasilan sendiri. Teknis analisis data menggunakan model Miles dan Huberman, yakni dengan mereduksi data, penyajian data, dan verifikasi atau penarikan kesimpulan. Hasilnya, gambaran regulasi emosi istri yang dipoligami 1. Pengaturan emosi, istri yang dipoligami mampu mengurangi dan mempertahankan emosi yang dirasakannya saat berada dalam situasi yang kurang berkenan dengan perasaan. 2. Menyembunyikan, istri yang dipoligami tidak menunjukkan perasaan emosinya kepada anak-anak maupun orang lain. 3. Membuat hal-hal menjadi lebih baik atau buruk, ketika berada dalam situasi yang

kurang berkenan dengan perasaan, istri yang dipoligami akan melakukan sesuatu yang bermanfaat untuk mengendalikan emosinya. Hal ini tidak menghalangi istri yang dipoligami dalam melakukan aktivitasnya.

Kelima, penelitian Muhammad Yusuf Moordiningsih (2015) yang berjudul *Regulasi Emosi Pada Perempuan Pedagang Pasar Klewer*. Skripsi Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memahami dan mendeskripsikan proses regulasi emosi pada ibu pedagang pasar klewer. Penelitian ini menggunakan metode wawancara dan observasi. Peneliti memilih Informan secara acak berjumlah 12 orang dengan kriteria berkeluarga dan bekerja di Pasar Klewer. Jumlah pekerja keseluruhan informan dipilih dengan berdasarkan pengelompokkan informan dan usia bekerja. Berdasarkan hasil pembahasan dan analisis penelitian yang telah dilakukan maka dapat diambil kesimpulan bahwa: 1. Masalah yang tengah dihadapi oleh perempuan pedagang yaitu lelah fisik dan pikiran dengan banyaknya pekerjaan yang harus diselesaikan. 2. Bentuk-bentuk regulasi emosi yang diterapkan oleh para informan dengan cara mensyukuri keadaan dengan berfikir positif, ikhlas, intropeksi diri, tidak banyak mengeluh, mengalihkan perhatian, memperbanyak doa, saling komunikasi, pasrah pada Allah, atau dengan cara tidur. 3. Beberapa alasan regulasi emosi yang diterapkan para informan antara lain dapat membawa individu lebih tenang, dapat membawa emosi positif, selain itu sebagai wanita karier harus mengutamakan kepentingan keluarga terutama pada anak dan suami.

Keenam, penelitian Hoirunnisak (2015) yang berjudul *Regulasi emosi pada Mantan Penderita Kusta di Kabupaten Sampang*, Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Budaya, Universitas Trunojoyo Madura. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologis. Subjek penelitian berjumlah tiga orang yang merupakan mantan penderita kusta. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode wawancara, observasi, dan rekam medis subjek. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat beberapa emosi yang muncul pada mantan penderita kusta, seperti malu, sedih, marah, rasa bersalah, dan rendah diri. Proses regulasi emosi dilakukan oleh ketiga subjek berdampak baik pada keadaan psikis subjek. Ketiga subjek sudah mau

beraktivitas dan mengikuti program pengobatan. Proses regulasi emosi yang dilakukan meliputi memilih situasi yang membuat subjek merasa nyaman seperti tinggal dengan keluarga, memodifikasi situasi dengan mengikuti program pengobatan. Proses regulasi emosi yang dilakukan meliputi memilih situasi yang membuat subjek merasa nyaman seperti tinggal dengan keluarga, memodifikasi situasi dengan mengikuti program pengobatan, menyebar perhatian dengan bekerja, merubah proses kognitif berupa berpikir positif dan menerima keadaan, dan merubah proses kognitif berupa berpikir mencerminkan adanya emosi positif. Apabila subjek bisa menjalankan proses awal regulasi emosinya dengan baik, maka proses regulasi emosi selanjutnya akan berjalan dengan baik pula.

Ketujuh, tesis dari Hidayati Nazlah (2008) yang berjudul *Penanganan Stres Ibu-Ibu Korban Lumpur Lapindo dengan Latihan Regulasi Emosi*, Program studi S2 Psikologi Universitas Gajah Mada, Yogyakarta. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan penanganan psikologis kepada ibu-ibu korban lumpur panas Lapindo berupa pelatihan regulasi emosi sehingga dapat menurunkan stres yang dialami. Pendekatan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan action research dengan rancangan randomized pretest-posttest control group. Subjek berjumlah 44 ibu yang terbagi ke dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol (waiting list). Instrumen pengukuran menggunakan Skala Respon Stres Lapindo. Observasi serta Wawancara. Hasil analisis data dengan menggunakan independent sample t-test menunjukkan bahwa setelah mendapatkan pelatihan regulasi emosi, terdapat perbedaan respon stres antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebesar $t = 11,364$; $p < 0,05$. Berdasarkan hasil analisis tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat stres korban lumpur panas Lapindo dapat diturunkan dengan pelatihan Regulasi Emosi.

Kedelapan, penelitian dari Duwi Novitasari (2012) yang berjudul *Pola Komunikasi Istri yang Bekerja Suami Menganggur (Studi Deskriptif Kualitatif Pola Komunikasi Istri yang Bekerja Suami Menganggur dalam Pengasuhan Anak)*, Yayasan Kesejahteraan Pendidikan dan Perumahan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jawa Timur Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Program Studi Ilmu Komunikasi Surabaya 2012. Tujuan dalam penelitian

ini adalah untuk mengetahui bagaimana pola komunikasi pasangan suami istri yang istrinya bekerja dan suami menganggur dalam pengasuhan anak di Surabaya. Teori yang digunakan adalah 4 jenis pola komunikasi hubungan antara suami istri, yaitu pola komunikasi seimbang, pola komunikasi keseimbangan terbalik, pola komunikasi pemisah tidak seimbang dan pola komunikasi monopoli. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kualitatif, teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan wawancara mendalam (indepth interview) pada pasangan suami istri yang istrinya bekerja dan suami menganggur dalam pengasuhan anak di Surabaya. Hasil penelitian ini yaitu kebanyakan pasangan suami istri tersebut menggunakan pola komunikasi keseimbangan dalam pengasuhan anaknya. Yang mana mereka bekerja dalam mengasuh dan mendidik anaknya walaupun istri yang bekerja dan memenuhi kebutuhan rumah tangga dan suami menganggur di rumah.

Kesembilan, jurnal ilmiah dari Pradipta Ayu Lintang Permata dan Sugiariyanti (2015) yang berjudul *Forgiveness Istri pada Suami yang Pernah Berselingkuh dan Menganggur*, Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia. Penelitian ini menggunakan metode Kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Tujuan penelitian ini adalah melihat gambaran *forgiveness* pada istri sebagai upaya untuk mengembalikan keutuhan rumah tangga akibat suami yang tidak bekerja dan perselingkuhan dan faktor-faktor apa saja yang menyebabkan istri memaafkan kesalahan yang dilakukan suami. Subjek dalam penelitian ini berjumlah dua orang yang masih bertahan dalam perkawinan. Karakteristik subjek pada penelitian ini ialah istri berusia 50 tahun keatas (dewasa madya) yang bekerja maupun tidak bekerja, subjek yang menikah lebih dari 10 tahun, memiliki suami yang pernah berselingkuh dan menganggur total. Hasil penelitian ini menunjukkan walaupun suami telah melakukan kesalahan besar dan membuat kedua subjek terluka, namun kedua subjek masih bisa memaafkan kesalahan suaminya. Hal ini terjadi karena subjek merasa memiliki kualitas hubungan yang baik dengan suami setelah suami meminta maaf dan merasa bahwa pernikahannya masih berharga, menurut subjek pernikahan merupakan hal yang sacral dimana pernikahan hanya boleh dilakukan

dalam seumur hidup, sehingga tidak menghalangi dirinya untuk memaafkan. Subjek dapat mengekspresikan secara konkret pemaafan melalui perilaku, dan sudah dapat merasakan dan menghayati adanya pemaafan dalam dirinya.

Berdasarkan penjabaran di atas, maka dapat diketahui permasalahan yang menjadi fokus dalam penelitian yaitu regulasi emosi pada istri yang mempunyai suami pengangguran belum pernah diangkat dalam penelitian. Oleh karenanya, penelitian ini ingin membahas lebih lanjut permasalahan yang dihadapi oleh para istri yang mempunyai suami pengangguran terutama bagaimana regulasi emosi yang mereka lakukan dalam menghadapi permasalahan yang ada sebagai dampak dari status suami sebagai seorang yang pengangguran.

1.3 Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang sudah dijelaskan sebelumnya, maka fokus dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana regulasi emosi istri yang mempunyai suami pengangguran?

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan fokus penelitian yang ada, maka tujuan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mengetahui gambaran regulasi emosi istri yang mempunyai suami pengangguran.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi untuk perkembangan ilmu psikologi, khususnya dalam ruang lingkup regulasi emosi dengan berbagai latar belakang permasalahan yang kerap terjadi.

1.5.2 Manfaat Praktis

1.5.2.1 Manfaat Bagi Subjek

Penelitian ini diharapkan agar subjek lebih bisa menghadapi berbagai tekanan dari masyarakat dan agar dapat membantu para istri yang mempunyai suami pengangguran untuk lebih memahami gambaran regulasi emosi dan faktor-faktor yang mempengaruhinya.

1.5.2.2 Manfaat Bagi Keluarga

Penelitian ini dapat menjadi informasi dan pengetahuan bagi keluarga dan untuk lebih memahami ketika mendapati seorang istri yang mempunyai suami pengangguran, sehingga dapat lebih mudah memperlakukan mereka dengan permasalahan yang sedang dihadapi.

1.5.2.3 Manfaat Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat diharapkan menambah pemahaman yang tepat bagi masyarakat mengenai regulasi emosi dan agar dapat memberi dukungan terhadap keluarga dalam meregulasi emosinya sehingga agar bisa mengelolah emosi pada saat mengalami keadaan yang sulit.

1.5.2.4 Manfaat Bagi Peneliti

Bagai peneliti sendiri diharapkan penelitian ini dapat memenuhi tugas untuk menyelesaikan program studi sarjana SI Prodi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Budaya Universitas Trunojoyo Madura.

1.5.2.5 Manfaat Bagi Peneliti Selanjutnya

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memberi informasi kepada peneliti selanjutnya untuk dijadikan sebagai bahan penelitian lebih lanjut, baik yang sejenis maupun yang bersifat menunjang.