

**STRATEGI REGULASI EMOSI DAN RESILIENSI PADA IBU YANG
MENDAMPINGI ANAK *STUDY FROM HOME* (SFH)
DI MASA PANDEMI COVID-19**
*EMOTION REGULATION STRATEGIES AND RESILIENCE ON MOTHERS WHO
ACCOMPANY CHILDREN STUDY FROM HOME DURING THE COVID-19 PANDEMIC*
Putri Pusvitasari ⁽¹⁾, Hesty Yuliasari ⁽²⁾

Program Studi Psikologi, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta ⁽¹⁾, Program Studi Psikologi,
Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta ⁽²⁾
E-mail: putripusvitasari@gmail.com ⁽¹⁾, hestyyuliasari@gmail.com⁽²⁾

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menguji secara empiris perbedaan antara strategi regulasi emosi dan resiliensi pada Ibu yang sedang mendampingi anak Study from Home (SFH) di masa pandemi Covid-19. Penelitian ini menguji 2 hipotesis, yakni adanya perbedaan tingkat resiliensi Ibu yang mendampingi anak SFH ditinjau dari strategi regulasi emosi yang dimiliki. Kemudian hipotesis yang kedua adalah ada perbedaan tingkat resiliensi dan strategi regulasi emosi antara Ibu yang bekerja maupun Ibu yang tidak bekerja. Alat ukur yang digunakan adalah skala strategi regulasi emosi sejumlah 10 aitem yang mengacu pada teori Gross dengan dua dimensi, yaitu Suppression dan Cognitive Reappraisal. Kemudian skala yang kedua adalah skala resiliensi sebanyak 47 aitem yang mengacu pada aspek resiliensi dari teori Reivich and Shatte dengan tujuh dimensi, yaitu : emotion regulation, impulse control, optimism, causal analysis, empathy, self efficacy, dan reaching out. Pemilihan subjek dilakukan dengan cara purposive sampling, yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu yang diterapkan berdasarkan tujuan dari penelitian. Partisipan dalam penelitian ini adalah Ibu yang sedang mendampingi anak belajar dari rumah (Study from Home) di masa pandemi Covid-19, baik itu Ibu yang bekerja maupun yang Ibu yang tidak bekerja.. Jumlah partisipan adalah 55, terdiri dari 25 Ibu yang bekerja di luar rumah dan 30 Ibu yang tidak bekerja. Berdasarkan analisis One Way Anova, hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya perbedaan tingkat resiliensi ditinjau dari strategi regulasi emosi yang dimiliki oleh ibu yang mendampingi anak SFH. Subjek yang kerap menggunakan strategi *cognitive reappraisal* dalam meregulasi emosinya, memiliki tingkat resiliensi yang lebih tinggi dibandingkan subjek yang menerapkan strategi *expressive suppression*.

Kata Kunci : Strategi Regulasi Emosi, Resiliensi, Ibu, *Study from Home*, Masa Pandemi

Abstract : This study aims to determine and empirically test the difference between emotion regulation strategies and resilience in mothers who are accompanying Study from Home (SFH) children during the Covid-19 pandemic. This study tested 2 hypotheses, namely the difference in the level of resilience of mothers who accompany SFH children in terms of their emotion regulation strategies. Then the second hypothesis is that there are differences in the level of resilience and emotional regulation strategies between working mothers and non-working mothers. The measuring instrument used is an emotional regulation strategy scale of 10 items referring to Gross's theory with two dimensions, namely Suppression and Cognitive Reappraisal. Then the second scale is a resilience scale of 47 items which refers to the resilience aspect of Reivich and Shatte theory with seven dimensions, namely: emotion regulation, impulse control, optimism, causal analysis, empathy, self-efficacy, and reaching out. Subject selection was carried out by purposive sampling, namely the technique of determining the sample with certain considerations that were applied based on the objectives of the study. Participants in this study were mothers who were accompanying children to study from home (Study from Home) during the Covid-19 pandemic, both mothers who worked and mothers who did not work. The number of participants was 55, consisting of 25 mothers who worked in outside the home and 30 mothers who do not work. Based on the One Way Anova analysis, the results showed that there were differences in the level of resilience in terms of the emotion regulation strategies owned by mothers who accompanied SFH children. Subjects who often use cognitive reappraisal strategies in regulating their emotions have a higher level of resilience than subjects who apply expressive suppression strategies.

Keywords: *Emotion Regulation Strategies, Resilience, Mother, Study from Home, Pandemic*

PENDAHULUAN

Pendidikan memiliki keterkaitan yang sangat erat dengan peningkatan kualitas sumber daya manusia. Pendidikan merupakan usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan kondisi belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik dapat secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual, keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan peserta didik, masyarakat, bangsa dan negara (UU No 20, 2003). Berdasarkan definisi tersebut, maka pendidikan sangat penting bagi anak untuk dapat mengembangkan potensi dan kemampuan dalam dirinya.

Salah satu lembaga pendidikan pertama yang dibutuhkan oleh anak adalah keluarga. Pendidikan dalam lingkungan keluarga dapat menjamin kehidupan emosional anak untuk tumbuh dan berkembang sehingga muncul sikap positif seperti, tolong menolong dan tenggang rasa yang dapat menciptakan kehidupan keluarga yang damai dan sejahtera. Selain itu, juga keluarga sangat berperan juga dalam meletakkan dasar pendidikan pada bidang agama dan sosial. Sistem pembelajaran melalui tatap muka secara langsung atau luring (luar jaringan) diubah menjadi daring (dalam jaringan), di mana sistem daring ini sangat membutuhkan kesiapan dari semua pihak, seperti pemerintah, sekolah, kampus, guru, dosen, dan orangtua.

Banyak hal yang telah berubah semenjak dunia menghadapi kondisi pandemi Covid-19 yang mulai berlangsung sejak akhir Februari 2020 lalu, khususnya di Indonesia. Pandemi Covid-19 yang sulit untuk ditangani ini membuat pemerintah akhirnya memutuskan untuk membuat suatu kebijakan yang dapat berpengaruh besar terhadap kehidupan bangsa dan negara. Beberapa kebijakan tersebut di antaranya adalah memberlakukan pembatasan interaksi sosial yang cukup berpengaruh besar kepada laju perekonomian sehingga menyebabkan banyak karyawan dan pekerja yang dirumahkan, bahkan dipecat oleh perusahaan sehingga banyak pengangguran di mana-mana.

Selain berdampak pada kehidupan ekonomi, pandemi Covid-19 ini juga sangat berdampak pada bidang pendidikan di Indonesia.

Siswa dan guru, mahasiswa dan dosen, yang biasanya melakukan pembelajaran tatap muka secara langsung di sekolah dan di kampus, saat ini diharuskan untuk belajar dari rumah untuk mencegah penyebaran virus corona.

Nadiem Makarim selaku Menteri Pendidikan dan Kebudayaan, mengungkapkan bahwa sistem pembelajaran jarak jauh atau online ini akan terasa dampaknya di masa depan, di mana sistem ini memanfaatkan teknologi untuk interaksi antara siswa dan guru. Sistem pembelajaran daring ini merupakan sistem pembelajaran tanpa tatap muka secara langsung antara guru dan siswa, tetapi dilakukan melalui online dengan menggunakan jaringan internet (news.detik.com, diakses pada 19 April 2021). Hal ini sejalan dengan yang diungkapkan oleh Moore, Dickson-Deane, dan Galyen (2011), bahwa pembelajaran daring adalah pembelajaran yang menggunakan jaringan internet dengan aksesibilitas, konektivitas, fleksibilitas, dan kemampuan untuk memunculkan berbagai jenis interaksi pembelajaran. Lebih lanjut pembelajaran daring didefinisikan Dabbagh dan Ritland (2015) sebagai sistem belajar yang terbuka dan tersebar dengan menggunakan perangkat *pedagogi* (alat bantu pendidikan) yang dimungkinkan melalui internet dan teknologi berbasis jaringan untuk memfasilitasi pembentukan proses belajar dan pengetahuan melalui aksi dan interaksi yang berarti.

Berdasarkan pemaparan terkait definisi pembelajaran daring di atas, maka dapat diartikan bahwa sistem pembelajaran yang biasanya dilakukan di sekolah, saat ini harus dilakukan secara online atau jarak jauh dari rumah. Guru harus memantau dan mengontrol kegiatan belajar mengajar tetap berjalan sebagaimana mestinya meskipun siswa berada di rumah. Tidak hanya guru saja yang berperan aktif dalam kondisi pembelajaran daring ini, tetapi juga para orangtua yang menemani anak setiap hari di rumah. Orangtua terutama Ibu diharuskan sigap mengawasi dan memastikan bahwa anak mengikuti proses pembelajaran dengan baik di rumah. Apabila ada materi pembelajaran yang tidak dipahami oleh anak, maka orangtua juga harus siap untuk mengajarkan dan memberikan informasi terkait dengan materi tersebut.

Bagi orangtua, terutama para Ibu, kondisi pembelajaran daring ini tentunya menjadi sebuah beban tersendiri. Seperti yang diungkapkan oleh Mansyur (2020), dimana kebijakan sekolah dari

rumah ini akan menjadikan sebuah persoalan tersendiri bagi orang tua yang bekerja maupun yang tidak bekerja. Baik itu dari segi mengatur waktu, menguasai materi, serta menjaga kestabilan emosi anak dan orang tua. Kerepotan dari para orangtua akhirnya tertuang dalam berbagai bentuk curhatan di media sosial. Seperti yang diunggah oleh salah satu akun di media sosial Twitter, yang berisi percakapan seorang ibu dengan pihak sekolah. Unggahan tersebut memperlihatkan bahwa seorang Ibu memberikan saran kepada pihak sekolah karena merasa direpotkan oleh tugas sekolah anaknya. Selain itu, Ibu tersebut juga menilai bahwa guru kurang maksimal dalam melakukan proses belajar mengajar secara daring (www.suara.com, diakses pada tanggal 19 April 2021). Kemudian curhatan lain dilakukan oleh seorang Ibu rumah tangga yang diwawancarai oleh sebuah media online, di mana Ibu tersebut sedikit kerepotan untuk mengajari anaknya sendirian di rumah karena metode belajar anak di sekolah (metode Montessori) berbeda dengan metode belajar ketika ia masih kanak-kanak. Walaupun sudah mempelajarinya, ia mengaku masih merasa kesulitan dan tidak optimal dalam mengajarkan anaknya. (www.womanindonesia.co.id, diakses pada tanggal 19 April 2021).

Selain itu, wawancara juga dilakukan oleh peneliti kepada beberapa Ibu yang tengah menemani anaknya belajar dari rumah. Hasil wawancara yang didapatkan tidak jauh berbeda dari curhatan para Ibu di media sosial yang sudah disebutkan di atas. Wawancara dilakukan kepada Ibu TK (17 April 2021), di mana dirinya harus setiap hari memantau jadwal belajar online anaknya di rumah. Walaupun hanya sebagai ibu rumah tangga dengan toko sembako kecil di depan rumah, namun ia tetap saja merasa kerepotan mendampingi anaknya belajar di rumah. Pasalnya pendidikan Ibu TK hanya sampai tingkat SMP, sehingga ia merasa kesulitan untuk beradaptasi dengan materi yang dipelajari anaknya sehari-hari. Hal ini membuat dirinya seringkali merasa emosi dan melampiaskan kemarahannya ketika sang anak tidak dapat memahami apa yang ia jelaskan.

Kondisi di atas sejalan dengan apa yang diungkapkan oleh Okmawati dan Tanjak (2011) bahwa tidak semua orang tua benar-benar siap dalam menjalankan pekerjaan rumah sekaligus menjadi guru pengganti selama pembelajaran dari

rumah. Kondisi ini akhirnya mengakibatkan sebagian Ibu mudah untuk tersulut emosi negatifnya karena tekanan situasi. Sikap Ibu yang salah dalam mengontrol emosi negatifnya akan berpengaruh pada mental Ibu dan mental anak. Tekanan dan stres yang semakin menumpuk dapat membuat Ibu kehilangan kemampuan dalam berpikir secara rasional sehingga Ibu akan sulit dalam mengelola emosinya selama mendampingi anak belajar dari rumah. Emosi negatif yang muncul mulai dari berkata kasar kepada anak, berteriak, memukul, mencubit sampai pada tingkat keparahan yaitu membunuh anak. Sementara jika dikaitkan dengan kondisi mental anak, maka anak dapat menjadi individu yang kurang percaya diri (www.klikdokter.com, diakses pada 19 April 2021).

Tingginya tingkat stres yang dialami oleh para ibu merupakan akibat dari tingkat resiliensi yang rendah. Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk bangkit atau mendapatkan kembali kesehatannya, baik fisik maupun emosional seperti sebelum terjadinya peristiwa yang tidak diinginkan (Stuart, 2013). Sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Yuhanita dan Indiati (2021), dimana hasilnya mengungkapkan bahwa orang tua yang mendampingi anak sekolah dari rumah pada masa pandemi memiliki daya resiliensi yang rendah. Banyak orang tua yang tidak siap untuk merangkap tanggung jawab, mengerjakan pekerjaan rumah sekaligus menjadi guru pengganti untuk anak-anaknya. Kondisi ini tentunya dapat menjadi stresor tersendiri ditambah pula dengan kecemasan orang tua terhadap virus Covid-19 yang merebak di luar sana.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut topik strategi regulasi emosi dan resiliensi pada Ibu yang sedang mendampingi anak *Study from Home* (SFH) di masa pandemi Covid-19”.

Strategi Regulasi Emosi

Emosi, dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (2016), didefinisikan sebagai suatu keadaan atau perasaan batin yang kuat serta memunculkan reaksi psikologis dan fisiologis seperti kegembiraan, kesedihan, keharuan dan kecintaan juga keberanian yang bersifat subjektif. Sedangkan Goleman (2015) menganggap emosi sebagai suatu perasaan dan pikiran-pikiran khasnya, suatu keadaan yang biologis dan psikologis serta serangkaian kecenderungan individu untuk bertindak. Menurut

Gross (2009), respon emosional dapat menuntun individu ke arah yang salah. Ketika emosi terlihat tidak sesuai dengan situasi tertentu, maka individu sering mencoba untuk mengatur respon emosional mereka agar emosi tersebut dapat lebih bermanfaat dalam mencapai tujuan. Oleh karena itu, dibutuhkan sebuah strategi yang dapat dilakukan individu untuk bisa menghadapi situasi emosional tersebut. Strategi yang dimaksud adalah berupa regulasi emosi.

Regulasi emosi merupakan suatu kemampuan yang dimiliki seseorang dalam mengatur dan mengelola emosi yang muncul di dalam diri. Jackson dan Watkin (2004) menyatakan bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk mengontrol atau mengatur diri agar tetap efektif dalam menghadapi tekanan yang dialaminya, tetap berpikiran positif memandang masa depan serta bersikap realistis dalam perencanaannya. Gross (2002) mengemukakan bahwa regulasi emosi adalah sebuah proses individu dalam mempengaruhi emosinya, ketika individu memiliki emosi tersebut dan bagaimana suatu emosi dialami dan diekspresikan. Regulasi emosi juga didefinisikan oleh Gross dan Thompson sebagai sebuah strategi yang digunakan dengan sengaja maupun otomatis untuk memulai, mempertahankan, dan menampilkan emosi (Lane, Bucknall, Davis, & Beedie, 2012).

Ada dua dimensi atau sub skala dalam strategi regulasi emosi yang dikemukakan oleh Gross (2002). Pertama, *cognitive reappraisal*. *Cognitive reappraisal* adalah metode regulasi emosi yang bertujuan untuk menilai kembali suatu permasalahan dengan cara mengubah situasi atau cara berpikir yang dianggap dapat mengurangi dampak emosional. Kedua: *expressive suppression*. *Expressive Suppression* adalah metode regulasi emosi yang berfungsi menghambat emosi yang tidak menyenangkan dengan perilaku secara langsung.

Resiliensi

Resiliensi menurut Pahlevi dan Salve (2018) adalah suatu bentuk respon yang dilakukan secara sehat dan produktif ketika menghadapi kesulitan atau trauma, untuk mengatasi dengan baik perubahan hidup pada level yang tinggi, kapasitas individu untuk menghadapi, mengatasi, memperkuat diri, dan melakukan perubahan yang

sehubungan dengan ujian yang dialami. Sedangkan Reivich dan Shatte (2002) mendefinisikan resiliensi sebagai kemampuan dalam mengatasi dan beradaptasi terhadap kejadian yang berat atau masalah yang muncul dalam kehidupan, bertahan dalam kondisi tertekan, bahkan berhadapan dengan kesengsaraan (*adversity*) atau trauma yang dialami dalam kehidupannya tersebut. Resiliensi merupakan kapasitas untuk merespon secara sehat dan produktif ketika menghadapi kesulitan atau trauma, di mana hal itu penting untuk mengelola tekanan hidup sehari-hari.

Reivich dan Shatte (2002) mengungkapkan tujuh aspek resiliensi, yaitu *emotion regulation*, *impulse control*, *optimism*, *causal analysis*, *emphaty*, *self- efficacy*, dan *reaching out*. Adapun penjelasannya adalah sebagai berikut. Pertama: *Emotion Regulation*. Pengaturan emosi adalah kemampuan untuk tetap tenang di bawah kondisi yang menekan. Emosi ini terkadang dapat berpengaruh kepada orang lain. Tenang dan fokus dapat merupakan dua keterampilan yang dapat membantu individu untuk mengontrol emosi yang tidak terkendali, menjaga fokus pikiran ketika banyak hal yang mengganggu, serta dapat mengurangi tingkat stres yang dirasakan oleh individu.

Kedua: *Impulse Control*. Pengendalian impuls merupakan kemampuan individu untuk bisa mengontrol keinginan, dorongan, kesukaan, serta tekanan yang muncul dari dalam diri. Individu dapat mengendalikan impulsivitas dengan mencegah terjadinya kesalahan pemikiran, sehingga dapat memberikan respon yang tepat pada permasalahan yang ada. Pencegahan dapat dilakukan dengan menguji keyakinan individu dan mengevaluasi kebermanfaatannya terhadap pemecahan masalah.

Ketiga: *Optimism*. Optimisme dalam resiliensi adalah ketika individu melihat bahwa masa depannya cemerlang, di mana menandakan individu tersebut percaya bahwa dirinya memiliki kemampuan untuk mengatasi kemalangan yang mungkin terjadi di masa depan. Optimisme akan menjadi hal yang bermanfaat untuk individu apabila diiringi dengan efikasi diri karena dengan optimisme, seorang individu terus didorong untuk menemukan solusi atas permasalahan yang terjadi serta terus berusaha untuk kondisi yang lebih baik ke depannya. Perpaduan antara optimisme yang realistis dan efikasi diri merupakan kunci resiliensi dan kesuksesan.

Keempat: Causal Analysis. *Causal analysis* adalah kemampuan individu dalam mengidentifikasi penyebab permasalahan yang terjadi. Individu akan terus menerus melakukan perbuatan yang sama apabila tidak mampu mengidentifikasi penyebab permasalahan yang dihadapi secara tepat. Individu diharapkan untuk tidak terlalu fokus pada faktor yang ada di luar kendalinya, sehingga lebih fokus dalam memegang kendali penuh pada pemecahan masalah agar perlahan individu dapat mengatasi masalah yang ada, mengarahkan hidupnya, bangkit, dan mencapai kesuksesan.

Kelima: Emphaty. Empati erat kaitannya dengan kemampuan seseorang untuk membaca tanda- tanda kondisi emosional dan psikologis orang lain. Individu dengan kemampuan berempati yang baik akan cenderung memiliki hubungan sosial yang positif. Sebaliknya, jika individu tidak berempati pada orang lain maka akan berpotensi menimbulkan kesulitan dan membangun hubungan sosial.

Keenam: Self-Efficacy. Efikasi diri adalah hasil dari pemecahan masalah yang berhasil. Efikasi diri merepresentasikan sebuah keyakinan bahwa individu mampu memecahkan masalah yang dialami dan mencapai kesuksesan. Efikasi diri merupakan hal yang sangat penting untuk mencapai resiliensi. Individu dengan resiliensi tinggi memiliki komitmen dalam memecahkan masalahnya dan tidak menyerah ketika menemukan bahwa strategi yang sedang digunakannya itu tidak berhasil.

Ketujuh: Reaching Out. Resiliensi tidak hanya kemampuan individu dalam mengatasi kemalangan dan keterpurukan dalam diri, namun resiliensi juga merupakan kapasitas individu dalam meraih aspek positif dari sebuah keterpurukan yang terjadi dalam hidupnya. Banyak individu yang tidak mampu melakukan *reaching out*, hal ini dikarenakan individu tersebut telah diajarkan sejak kecil untuk sedapat mungkin menghindari kegagalan dan situasi yang memalukan. Hal ini menunjukkan kecenderungan individu untuk terlalu berlebihan (*overestimate*) dalam memandang kemungkinan hal-hal buruk yang dapat terjadi di masa mendatang.

METODE

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif, dengan jenis penelitian deskriptif komparatif. Menurut Sugiyono (2014), penelitian deskriptif adalah salah satu jenis penelitian yang tujuannya adalah untuk mendeskripsikan secara sistematis, faktual, dan akurat mengenai fakta-fakta atau menggambarkan sebuah fenomena secara detail. Sedangkan desain penelitian komparasi merupakan penelitian yang membandingkan keadaan satu variabel atau lebih pada dua atau lebih sampel yang berbeda, atau dua waktu yang berbeda. Menurut Arikunto (2002) pendekatan kuantitatif digunakan karena data yang akan diambil dalam penelitian berupa angka atau bilangan mulai dari pengumpulan data, analisis data, serta kesimpulan dan penyajian hasilnya dengan disertai tabel, grafik, bagan, gambar, atau tampilan lainnya.

Waktu yang digunakan untuk pelaksanaan penelitian ini adalah kurang lebih selama tujuh bulan (April – November 2021). Kegiatan yang dilakukan meliputi tahap penyusunan dan perbaikan proposal, review penelitian, observasi dan wawancara, proses pengambilan data berupa penyebaran angket, analisis data, tahap penyusunan laporan hasil penelitian, hingga publikasi hasil penelitian. Subjek dalam penelitian ini adalah ibu yang sedang menemani anaknya belajar dari rumah di masa pandemi Covid-19, baik itu ibu yang memiliki pekerjaan maupun ibu yang tidak memiliki pekerjaan atau ibu yang tidak bekerja. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* yaitu metode pengambilan sampel yang dipilih dengan cermat sehingga relevan dengan struktur penelitian, di mana pengambilan sampel dengan mengambil sampel orang-orang yang dipilih oleh penulis menurut ciri-ciri spesifik dan karakteristik tertentu.

Skala strategi regulasi emosi yang digunakan peneliti adalah skala yang disusun oleh peneliti berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Gross (2002) dengan dua sub skala, yaitu : *Cognitive Reappraisal* dan *Suppression*. Skala yang digunakan oleh peneliti merupakan *try out* terpakai dari penelitian yang dilakukan oleh Hidayat (2016), di mana didapatkan nilai *alpha cronbach* sebesar 0,775. Artinya skala strategi regulasi emosi ini sudah reliabel untuk digunakan. Bentuk strategi regulasi

emosi ini diperoleh dengan membandingkan skor total dari masing-masing sub skala, yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. Strategi *cognitive reappraisal* ini dipilih apabila skor total sub skala *cognitive reappraisal* lebih tinggi dibandingkan skor total sub skala *expressive suppression*. Sedangkan *expressive suppression* akan dipilih apabila skor total sub skala *expressive suppression* lebih tinggi dibandingkan skor total sub skala *cognitive reappraisal*.

Skala resiliensi yang digunakan peneliti adalah skala yang disusun oleh peneliti berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Reivich dan Shatte (2002) dengan tujuh dimensi, yaitu : *emotion regulation, impulse control, optimism, causal analysis, empathy, self efficacy, dan reaching out*. Skala yang digunakan oleh peneliti berjumlah 47 aitem, merupakan *try out* terpakai dari penelitian yang dilakukan oleh Ariyati (2018), di mana didapatkan nilai *alpha cronbach* sebesar 0,88. Artinya skala resiliensi ini sudah reliabel untuk digunakan.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji One Way Anova dibantu dengan program SPSS versi 16.0. Analisis ini dilakukan untuk menguji 2 hipotesis, yakni adanya perbedaan tingkat resiliensi Ibu yang mendampingi anak *Study from Home* (SFH) ditinjau dari strategi regulasi emosi yang dimiliki. Kemudian hipotesis yang kedua adalah ada perbedaan tingkat resiliensi dan strategi regulasi emosi antara Ibu yang bekerja maupun Ibu yang tidak bekerja.

HASIL

Berdasarkan hasil pengumpulan data di lapangan, peneliti berhasil mengumpulkan sebanyak 55 responden yang seluruhnya terdiri dari Ibu yang sedang mendampingi anaknya sekolah dari rumah (*School from Home*), baik itu Ibu yang bekerja di luar rumah maupun Ibu yang tidak bekerja. Hal tersebut sesuai dengan karakteristik subjek atau responden yang ditentukan oleh peneliti. Dari 55 responden yang terkumpul, ada 25 Ibu yang memiliki pekerjaan di luar rumah atau sekitar 45,5 %, sedangkan ada 30 orang Ibu yang menjadi Ibu Yang tidak bekerja atau sekitar 54,5 %.

Tabel 1. Jumlah dan persentase strategi regulasi emosi berdasarkan Status Pekerjaan Ibu

Strategi Regulasi Emosi	Ibu Bekerja		Ibu Yang tidak bekerja	
	n	%	n	%
<i>Cognitive Reappraisal</i>	5	20%	14	47%
<i>Expressive Suppression</i>	16	64%	7	23%
Seimbang	4	16%	9	30%
Total	25	100%	30	100%

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa sejumlah 55 responden, Ibu yang bekerja lebih dominan menggunakan metode *expressive suppression* dalam mengatasi permasalahannya yaitu sebanyak 16 orang dengan presentase 64%. Sedangkan ibu yang tidak bekerja justru sebaliknya, lebih dominan dalam menerapkan metode *cognitive reappraisal* sebanyak 14 responden atau dengan presentase sebesar 47%.

Tabel 2. Jumlah dan persentase tingkat resiliensi berdasarkan status pekerjaan Ibu

Kategori Resiliensi	Ibu Bekerja		Ibu Yang tidak bekerja	
	n	%	n	%
Rendah	6	24%	0	0%
Sedang	19	76%	22	73%
Tinggi	0	0%	8	27%
Total	25	100%	30	100%

Berdasarkan hasil dari tabel di atas menunjukkan bahwa responden dengan tingkat resiliensi yang tinggi lebih banyak dimiliki oleh Ibu yang tidak bekerja dibandingkan dengan Ibu yang bekerja. Begitu pula sebaliknya, responden dengan tingkat resiliensi yang rendah lebih banyak dimiliki oleh Ibu yang bekerja dibandingkan dengan Ibu yang tidak bekerja. Selain itu, kita juga dapat melihat seberapa besar tingkat resiliensi yang dimiliki dari kedua kelompok subjek tersebut berdasarkan hasil mean yang diperoleh. Hasil mean tingkat resiliensi dari kelompok Ibu yang bekerja adalah sebesar 59,617, sedangkan hasil mean dari tingkat resiliensi dari kelompok Ibu Yang tidak bekerja yaitu sebesar 65,778. Hal ini menunjukkan bahwa Ibu yang tidak bekerja memiliki tingkat resiliensi yang lebih tinggi atau lebih baik dibandingkan dengan Ibu yang bekerja.

Pengujian normalitas dilakukan dengan menggunakan tes *One-Sample Kolmogorof-Smirnov Test* pada program SPSS 16.0 for windows. Kaidah yang digunakan yaitu jika $p > 0,05$, maka sebaran data tersebut normal, sedangkan $p < 0,05$, maka sebaran tersebut tidak normal. Hasil uji normalitas

dari variabel resiliensi untuk strategi regulasi emosi dengan metode *cognitive reappraisal* diperoleh *Kolmogorov-Smirnov* = 0,604 dan $p = 0,859$ ($p > 0,05$). Kemudian untuk strategi regulasi emosi dengan metode *expressive suppression* diperoleh hasil *Kolmogorov-Smirnov* = 0,713 dan $p = 0,689$ ($p > 0,05$). Sedangkan untuk strategi regulasi emosi dengan metode seimbang, antara *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression* diperoleh *Kolmogorov-Smirnov* = 0,807 dan $p = 0,533$ ($p > 0,05$). Berdasarkan hasil di atas, maka dapat disimpulkan bahwa sebaran data variabel resiliensi dari ketiga kelompok strategi regulasi emosi dinyatakan terdistribusi secara normal. Adapun uji homogenitas berdasarkan *Levene Statistic* variabel resiliensi menunjukkan nilai signifikansi sebesar $p = 0,551$ ($p > 0,05$). Hal tersebut menunjukkan bahwa variabel resiliensi pada ketiga kelompok strategi regulasi emosi dinyatakan homogen.

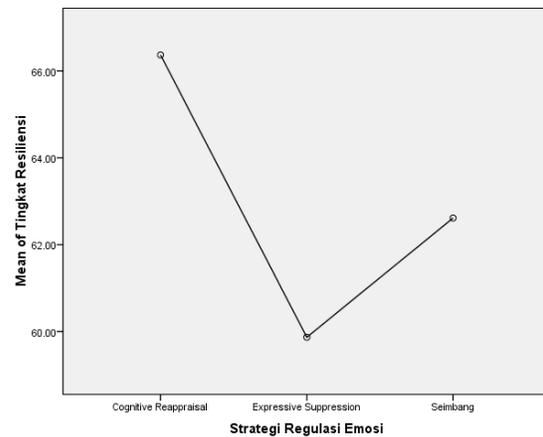
Hasil uji asumsi menunjukkan bahwa data yang diperoleh terdistribusi secara normal dan homogen, sehingga dapat dilanjutkan uji hipotesis Parametrik dengan menggunakan uji analisis *One Way Anova*. Hasil analisis yang diperoleh ada sebagai berikut:

Tabel 3. Pengujian Hipotesis

	F	Sig
Perbedaan tingkat resiliensi antar kelompok	7,349	0,002

Berdasarkan hasil analisis uji anova di atas diperoleh harga F hitung sebesar 7,349 dengan signifikansi (p) sebesar 0,002 ($p < 0,05$), maka H_a diterima. Hal ini dapat diartikan bahwa terdapat perbedaan tingkat resiliensi pada Ibu yang mendampingi anak SFH ditinjau dari strategi regulasi emosi yang dimiliki. Berikut analisis meansplot yang dapat terlihat dari grafik:

Gambar 1. Grafik posisi mean tiap kelompok



Berdasarkan grafik di atas kita dapat melihat posisi mean tingkat resiliensi dari masing-masing kelompok strategi regulasi emosi, yaitu *cognitive reappraisal* (1) *expressive suppression* (2) dan (3) seimbang. Arti dari grafik tersebut adalah Ibu yang cenderung menggunakan *cognitive reappraisal* sebagai strategi regulasi emosi memiliki tingkat resiliensi yang tinggi (baik). Sedangkan sebaliknya, Ibu yang cenderung menggunakan *expressive suppression* sebagai strategi regulasi emosi memiliki tingkat resiliensi yang rendah.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hipotesis adanya perbedaan tingkat resiliensi Ibu yang mendampingi anak SFH ditinjau dari strategi regulasi emosi yang dimiliki. Berdasarkan analisis *One Way Anova*, hipotesis tersebut dinyatakan diterima. Hasilnya menunjukkan adanya perbedaan tingkat resiliensi ditinjau dari strategi regulasi emosi yang dimiliki oleh ibu yang mendampingi anak SFH dengan nilai signifikansi sebesar 0,002 ($p < 0,05$).

Hasil penelitian ini mendukung hasil penelitian sebelumnya, sebagaimana yang dilakukan oleh Rofatina, Karyanta, dan Satwika (2016) di mana sumbangan efektif regulasi emosi terhadap resiliensi yaitu sebesar 50,79%, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor yang lain. Adapun penelitian yang dilakukan oleh Rizki (2010), dimana regulasi emosi memiliki hubungan yang signifikan dengan resiliensi. Pemilihan strategi dalam regulasi emosi dapat membantu individu dalam membangun resiliensi yang baik. Kemudian Magfiroh, Sukiatni, dan Kusumandari (2019) dalam penelitiannya juga

menemukan adanya hubungan yang positif antara regulasi emosi dan resiliensi pada remaja binaan Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas IA Blitar. Sejalan dengan yang dikemukakan oleh Gross (Widuri, 2012), dimana individu dengan regulasi emosi yang baik akan memiliki kemampuan yang baik juga dalam menyeimbangkan emosi baik dari segi sikap dan perilaku, sehingga individu tersebut dapat menjalankan fungsinya dengan baik di lingkungan sekitarnya.

Selain itu, hasil penelitian ini menunjukkan pula hasil bahwa ada hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dan resiliensi dengan kategori sedang. Hal ini berdasarkan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$) dan nilai R sebesar 0,564. Artinya semakin tinggi tingkat regulasi emosi seseorang, maka akan semakin tinggi pula tingkat resiliensinya. Begitu pula sebaliknya, jika regulasi emosi individu rendah maka tingkat resiliensi juga akan semakin rendah.

Ada tiga strategi regulasi emosi yang dimaksud dalam penelitian ini, yaitu *cognitive reappraisal*, *expressive suppression*, dan seimbang di antara keduanya. Perbedaan tingkat resiliensi pada ketiga bentuk strategi regulasi emosi ini dapat terlihat berdasarkan hasil mean yang diperoleh. Hasilnya adalah subjek yang kerap menggunakan strategi *cognitive reappraisal* dalam meregulasi emosinya memiliki tingkat resiliensi yang lebih tinggi dibandingkan subjek yang menerapkan strategi *expressive suppression*. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Poegoeh dan Hamidah (2016) yang menyatakan bahwa strategi *cognitive reappraisal* dapat membantu seseorang untuk berpikir secara jernih dan tenang dalam menemukan solusi atas permasalahan yang dihadapi sehingga dapat meningkatkan kemampuan resiliensi dalam keluarga. Terutama dalam kondisi pandemi Covid-19 sebagaimana yang kita ketahui memiliki dampak tersendiri bagi Ibu-ibu yang tengah mendampingi anaknya sekolah dari rumah.

Salah satu hasil yang terlihat dalam penelitian ini adalah mean tingkat resiliensi dari kelompok Ibu yang bekerja adalah sebesar 59,617, sedangkan hasil mean dari tingkat resiliensi dari kelompok Ibu Yang tidak bekerja yaitu sebesar 65,778. Hal ini menunjukkan bahwa Ibu yang tidak bekerja memiliki tingkat resiliensi yang lebih

tinggi dibandingkan dengan Ibu yang bekerja. Selama masa karantina pastinya seorang ibu yang bekerja akan menemukan kesulitan untuk mempertahankan batasan antara pekerjaan dan peran dalam keluarga dibandingkan dengan ibu yang tidak bekerja, di mana salah satu hal yang perlu dikhawatirkan adalah kondisi pembelajaran jarak jauh. Selama pandemi covid-19 ini orangtua harus mengatur pekerjaan dan pada saat yang sama juga harus membantu anak-anak menyelesaikan pekerjaan rumah (Cusinato, Iannattone, Spoto, Poli, Moretti, Gatta, dan Miscioscia, 2020) sehingga kondisi ini dapat menjadi pemicu munculnya permasalahan kesehatan mental (Herfinanda, Puspitasari, Rahmadian, & Kaloeti, 2021). Menurut Daks, Peltz, dan Rogge (2020) salah satu hal yang dapat meminimalisasi tingkat stres keluarga sebagai dampak dari tekanan selama beraktivitas di rumah adalah terbentuknya resiliensi (ketahanan) yang baik dalam keluarga.

Adapun temuan lainnya yang sejalan dengan hasil penelitian ini adalah temuan yang menyebutkan bahwa *cognitive reappraisal* berkontribusi dalam meningkatkan kualitas pribadi individu secara positif, seperti dalam aspek kebahagiaan, optimisme, kepuasan hidup, serta kualitas hubungan interpersonal (Gross & John, 2003). Sebagaimana yang diketahui bahwa salah satu aspek penting dalam resiliensi adalah optimisme sehingga strategi *cognitive reappraisal* ini cukup berkorelasi dengan kondisi resiliensi pada diri individu. Penelitian lain yang berkaitan adalah penelitian Pahlevi dan Salve (2018) yang menyatakan bahwa individu yang mampu mengendalikan perasaannya, akan lebih mampu bertahan dan mencari jalan keluar dari masalah yang dihadapinya, terutama dengan bantuan pengetahuan kognitif yang dimilikinya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat resiliensi ditinjau dari strategi regulasi emosi yang dimiliki oleh Ibu yang mendampingi anak SFH (*school from home*) di masa pandemi Covid-19. Subjek yang kerap menggunakan strategi *cognitive reappraisal* dalam meregulasi emosinya memiliki tingkat resiliensi yang lebih tinggi dibandingkan subjek yang menerapkan strategi *expressive suppression*.

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah terletak pada kurangnya literatur yang berkaitan dengan perbandingan antara Ibu bekerja dan Ibu Yang tidak bekerja sehingga cukup menyulitkan peneliti dalam mengeksplorasi pembahasan. Implikasi dari penelitian ini adalah peneliti berharap dapat dijadikan sebagai langkah awal penelitian selanjutnya dalam merumuskan intervensi atau manipulasi yang bisa diberikan kepada keluarga untuk bisa meningkatkan regulasi emosi dan resiliensi di masa pandemi.

DAFTAR PUSTAKA

- Anastasia, T. (2020). "Cara orang Tua Tahan Emosi Saat Dampingi Anak Sekolah Online".
<https://www.klikdokter.com/infosehat/read/3644254/cara-orangtua-tahan-emosi-saat-dampingi-anak-sekolah-online>, diakses pada tanggal 19 April pukul 18.28.
- Arikunto, S. (2002). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2010). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- Cusinato, M., Iannatone, S., Spoto, A., Poli, M., Moretti, C., Gatta, M., & Miscioscia, M. (2020). Stress , Resilience , and Well-Being in Italian Children and Their Parents during the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17, 1–17.
- Dabbagh, N, & Ritland. B. B. (2005). *Online Learning, Concepts. Strategies and application*. Ohio: Person.
- Daks, J. S., Peltz, J. S., & Rogge, R. D. (2020). Psychological flexibility and inflexibility as sources of resiliency and risk during a pandemic: Modeling the cascade of COVID-19 stress on family systems with a contextual behavioral science lens. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 18, 16–27. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.08.003>
- Goleman, D. (2015). *Kecerdasan Emosional: Mengapa EI lebih penting daripada IQ*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Society for Psychophysiological Research*, 1 (1), 281-291. DOI: 10.1017.S0048577201393198.
- Gross, J.J., & John, O.P. (2003). Individual differences in two emotion regulation process: Implications for affect, relationships, and well being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348-362.
- Herfinanda, R., Puspitasari, A., Rahmadian, L., & Kaloeti, V.S. (2021). Resiliensi keluarga selama Pandemi Covid-19: Studi Literatur Sistematis. *Proceeding of Inter-Islamic University Conference on Psychology*, 1 (1), 1-11. DOI: <https://doi.org/10.21070/iucp.v1i1.625>
- Jackson, R. & Watkin, C. (2004). The Resilience inventory: Seven essential skills for overcoming lifes obstacles and determining happiness. *Selection and Development Review*. 20/6: 13 17.
- KBBI. (2016). *Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI)*. [Online]. <https://kbbi.kemdikbud.go.id/>. [Diakses pada tanggal 9 April 2021]
- Lane, A., M., Bucknall, G., Davis, P, A., & Beedie, C, J. (2012). Emotions and emotion regulation among novice military parachutists. *Journal of Military Psychology*, 24 (1), 331-345. DOI: 10.1080/08995605.2012.678244
- Magfiroh, A. L., Sukiatni, D.S., & Kusumandari, R. (2019). Hubungan antara regulasi emosi dengan resiliensi pada remaja binaan lembaga pembinaan khusus anak kelas IA blitar. *Naskah Prosiding Temilnas XI IPPI*.
- Mansyur, A. R. (2020). Dampak Covid-19 Terhadap Dinamika Pembelajaran Di Indonesia. *Education And Learning Journal*, 1(2), 113–123.

- Mardana, A. (2020). "Tantangan School from Home bagi Balita dan Orang Tua", <https://www.womanindonesia.co.id/tantangan-school-from-home-bagi-balita-dan-orang-tua/>, diakses pada tanggal 19 April 2021 pukul 16.00.
- Moore, J. L., Dickson-Deane, C., & Galyen, K. (2011). E-Learning, online learning, and distance learning environments: Are they the same? *Internet and Higher Education*. <https://doi.org/10.1016/j.jiheduc.2010.10.001>
- Okmawati, M., & Tanjak, D. (2011). Teaching the use of google classroom during pandemic. *Journal of English Language*. 9 (2).
- Pahlevi, G.R. & Salve, H.R. (2018). Regulasi emosi dan resiliensi pada mahasiswa merantau yang tinggal di tempat kos. *Jurnal Psikologi*, 11 (2), 180-189. <https://doi.org/10.35760/psi.2018.v11i2.2263>
- Poegoeh, D.P., & Hamidah. (2016). Peran dukungan sosial dan regulasi emosi terhadap resiliensi keluarga penderita skizofrenia. *Insan*, 1 (1), 12-21.
- Priambodo, A. R., & Saraswati, A. (2020). "Viral Curhat Ibu soal Anak Sekolah dari Rumah: Bisa-bisa Saya Gendut!", <https://www.suara.com/lifestyle/2020/04/05/193215/viral-curhat-ibu-soal-anak-sekolah-dari-rumah-bisa-bisa-saya-gendut?page=all>, diakses pada tanggal 19 April 2021 pukul 15.30.
- Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *The resilience factor: Seven essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*. New York: Broadway Books.
- Riduwan. (2007). *Skala Pengukuran Variabel-variabel Penelitian*. Bandung: Afabeth.
- Rizki, B. M. (2010). *Hubungan antara strategi regulasi emosi dan faktor demografi dengan resiliensi pada perempuan narapidana*. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.
- Rofatina, Karyanta, N.A., & Satwika, P.A. (2016). Hubungan antara regulasi emosi dan religiusitas dengan resiliensi pada Ibu yang memiliki anak tunagrahita di SLB C YPSLB Kerten Surakarta. *Jurnal Wacana*, 8 (2), 1-14. DOI: <https://doi.org/10.13057/wacana.v8i2.94>
- Stuart, G. W. (2013). *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Egc.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Tim Detikcom. (2020). "Seberapa Efektif Sistem Belajar dari Rumah? Ini Kata Mendikbud Nadiem", <https://news.detik.com/berita/d-5014731/seberapa-efektif-sistem-belajar-dari-rumah-ini-kata-mendikbud-nadiem/2>, diakses pada tanggal 18 April 2021 pukul 15.20.
- Undang-undang Republik Indonesia No 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional
- Widuri, E. L. (2012). Regulasi emosi dan resiliensi pada mahasiswa tahun pertama. *Humanitas*, 9 (2): 147-156.
- Yuhanita, N. N. & Indiati. (2021). Tingkat Resiliensi Orang Tua dalam Mendampingi Anak Sekolah dari Rumah pada Masa Pandemi. *Jurnal Basicedu*, 5 (6): 5336-5341. DOI : <https://doi.org/10.31004/basicedu.v5i6.15>