REGULASI EMOSI PADA PEREMPUAN PEDAGANG PASAR KLEWER

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan Kepada Fakultas Psikologi
Untuk memenuhi Sebagian Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana (S-1) Psikologi

Diajukan oleh :

MUHAMMAD YUSUF

F 100 104 008

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

2015

REGULASI EMOSI PADA PEREMPUAN PEDAGANG PASAR KLEWER

Naskah Publikasi

Diajukan guna memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh derajat sarjana S-1 Psikologi

Diajukan oleh :

MUHAMMAD YUSUF

F 100 104 008

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

2015

REGULASI EMOSI PADA PEREMPUAN PEDAGANG PASAR KLEWER

Yang diajukan oleh :

MUHAMMAD YUSUF

F 100 104 008

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan dewan penguji

Telah disetujui oleh :

Pembimbing

Dr. Moordiningsih, M.Si **Tanggal 22 Desember 2014**

ii

REGULASI EMOSI PADA PEREMPUAN PEDAGANG PASAR KLEWER

Yang diajukan oleh :

MUHAMMAD YUSUF

F 100 104 008

Telah dipertahankan di depan dewan penguji

Pada tanggal

9 Januari 2015

Dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Penguji Utama

Dr. Moordiningsih, M.Si

Dr. Lisnawati Ruhaena, M.Si

Penguji pendamping I

Permata Ashfi Raihana, S.Psi, MA

Penguji pendamping II

Surakarata, 9 Januari 2015

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Fakultas Psikologi

Dekan,

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA FAKULTAS PSIKOLOGI

Dr. Taufik Kasturi, M.Si

REGULASI EMOSI PADA PEREMPUAN PEDAGANG PASAR KLEWER

Muhammad Yusuf
Moordiningsih
salmansuv@gmail.com
Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Surakarta

ABSTRAK

Sebagai ibu pedagang yang menjalankan peran ganda sekaligus, yaitu ibu dalam keluarga dan berperan sebagai pedagang rentan terhadap *stress* yang memicu ekspresi emosional. Ketika hidup orang ditandai dengan suka cita, bahagia, cinta, dan rasa tertarik maka kemungkinan hal hal ini lebih berkuasa daripada emosi-emosi negatif seperti kesedihan, marah, dan putus asa. Disinilah perlu adanya regulasi emosi yang tepat pada ibu pedagang, agar nantinya dalam menjalani kehidupan sehari-hari dapat berjalan dengan selaras tanpa menimbulkan permasalahan atau konflik yang tidak diharapkan.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memahami dan mendeskripsikan proses regulasi emosi pada ibu pedagang pasar klewer. Adapun pertnyaan penelitian ini mencakup tiga hal yaitu : Apa saja permasalahan yang dihadapi perempuan pedagang ketika menjalankan peran sebagai pedagang pasar klewer dan sebagai ibu rumah tangga? Bagaimana bentuk proses regulasi emosi pada perempuan pedagang pasar klewer? Mengapa memilih cara regulasi emosi tersebut?

Penelitian ini menggunakan metode wawancara dan observasi. Peneliti memilih Informan secara acak berjumlah 12 orang dengan kriteria berkeluarga dan bekerja di pasar klewer. Jumlah keseluruhan informan dipilih dengan berdasarkan pengelompokan usia 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 fikiran dengan banyaknya pekerjaan yang harus diselesaikan. 2) Bentuk-bentuk regulasi emosi yang diterapkan oleh para informan dengan cara mensyukuri keadaan dengan berfikir positif, ikhlas, introspeksi 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.

Kata kunci : regulasi emosi, perempuan, pedagang, pasar klewer

Pendahuluan

Semua manusia pernah merasakan sensasi emosi dari pengalaman hidup sehari-hari. Perasaan tersebut dapat berupa sesuatu hal yang dapat mendatangkan kesenangan maupun kesedihan. Emosi merupakan kodrat tuhan yang dimiliki oleh setiap manusia yang tidak dibedakan oleh usia maupun jenis kelamin. Bahkan seorang bayi yang baru lahir dari kandungan ibu juga dapat menampilkan ekspresi emosi, misalkan dengan menangis akibat rasa sakit.

Dillard & Shen (dalam Feldman, 2012) mengatakan bahwa emosi dapat dipandang sebagai hierarki, yang dibagi ke dalam kategori positif dan negatif serta mengorganisasi ke dalam subkategori yang lebih sempit. Sebuah emosi positif yang belum lama ini menarik banyak ketertarikan adalah rasa syukur (Barlett & DeSteno dalam King, 2010). Pendapat lain yang dikemukakan oleh Fischer, Shaver, & carnochan (dalam Feldman, 2012) bahwa emosi positif terdiri dari cinta (meliputi kesukaan, kegila-gilaan) dan kegembiraan (meliputi kebahagiaan, kepuasan, dan kebanggaan). Sedangkan emosi negatif terdiri dari kemarahan (kekesalan, kebencian, kehinaan, dan kecemburuan), kesedihan (kesakitan, kenestapaan, perasaan bersalah, dan kesepian), dan ketakutan (kengerian, kekhawatiran). Emosi-emosi positif dapat berperan sebagai penanda kesejahteraan. Ketika hidup orang ditandai dengan suka cita, bahagia, cinta, dan rasa

tertarik maka kemungkinan hal hal ini lebih berkuasa daripada emosi-emosi negatif seperti kesedihan, marah, dan putus asa. Bahkan dibeberapa kasus, memunculkan emosi-emosi positif dapat melawan serangkaian emosi negatif (Fredickson dalam King, 2010).

Sebagai perempuan pedagang yang menjalankan peran ganda sekaligus, yaitu ibu dalam keluarga dan berperan sebagai pedagang rentan terhadap tekanan-tekanan batin yang memicu ekspresi emosional. Kartono (1986) mengatakan bahwa pengalaman-pengalaman sebagai seorang ibu menumbuhkan tugas-tugas kewajiban serta reaksi-reaksi emosional yang khas, baik yang bersifat positif, maupun bersifat negatif. Disinilah perlu adanya regulasi emosi yang tepat pada perempuan pedagang, agar nantinya dalam menjalani kehidupan sehari-hari dapat berjalan dengan selaras tanpa menimbulkan permasalahan atau konflik yang tidak diharapkan.

Penelitian yang dilakukan oleh Shobahiya dan Maryadi (2006) terdapat temuan-temuan sebagai berikut (1) tingkat partisipasi pedagang pasar Klewer Surakarta dalam melayani pembeli oleh perempuan lebih besar dibanding laki-laki pedagang atau bapak, (2) aktifitas dalam melayani pembeli juga terlihat pada tenaga buruh wanita lebih tinggi dibandingkan dengan tenaga buruh lai-laki, (3) Dalam hal mencari dagangan, mengambil, dan mengurusi barang dagangan yang dilakukan oleh bapak lebih kecil dibandingkan dengan ibu. Faktor penyebab yang paling banyak dikemukakan oleh responden adalah

kekurangsabaran dan kekurangtelitian laki-laki pedagang, anak laki-laki, serta tenaga buruh laki-laki dalam melayani konsumen.

Sebagai perempuan pedagang dalam menjalankan peran ganda tentu menjadi tanggung jawab berat, yang mana harus mengurus pekerjaan rumah tangga dan berdagang secara bersamaan. Ketika mengurus rumah tangga, perempuan harus memulai pagi-pagi hari bahkan, mulai dari mengurus keperluan sekolah anak, keperluan suami, dan urusan rumah tangga lainya. Setelah itu ia harus bergegas menuju pasar menyiapkan dan menata dagangan, melayani pelanggan, dan mengatur keuangan secara teliti. Kegiatan ini terus dijalani oleh perempuan pedagang pasar klewer dalam keseharianya.

Kisworowati (2010) mengatakan membagi waktu antara bekerja, mengasuh anak, dan pekerjaan rumah tangga bukanlah hal yang mudah, peran-peran tersebut harus dijalankan ibu dengan seimbang, ibu harus bisa mengatur waktu untuk dapat memenuhi peran-peran tersebut. Jika salah satu dari peran-peran tersebut terabaikan, maka akan timbul konflik dan berdampak pada keluarga ataupun lingkungan tempat ibu bekerja. Konflik tersebut menimbulkan tekanan dan menjadi sumber stres bagi ibu.

Maka agar perempuan pedagang mampu melaksanakan macam-macam peranan tersebut, diperlukan kemampuan regulasi emosi. Menurut Thompson (dalam Rasyid, 2012) bahwa regulasi emosi sebagai proses individu yang

bertanggung jawab memonitor, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosi secara intensif dan khusus untuk mencapai tujuan. Harapan dan tujuan yang selalu ada dalam benak perempuan pedagang adalah ungkapan rasa bahagia, senang, dan gembira sebagai ibu. Apabila kebahagiaan ibu dapat terpenuhi maka secara otomatis kehidupan keluarga juga turut merasakan bahagia, senang, dan gembira.

Regulasi emosi yang dimaksud lebih kepada kemampuan individu dalam mengatur dan mengekspresikan emosi dan perasaan tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Regulasi emosi ini lebih pada pencapaian keseimbangan emosional yang dilakukan oleh seseorang baik melalui sikap dan perilakunya (Widuri, 2012).

Menurut Gross (2007) regulasi emosi dapat diwakili oleh lima kelompok proses yaitu pemilihan situasi, modifikasi keadaan, penyebaran perhatian, perubahan kognitif, perubahan respon.

a. *Situation Selection* (Pemilihan Situasi)

   Situation selection yaitu suatu tindakan untuk memungkinkan kita berada dalam situasi yang kita harapkan dan menimbulkan emosi yang kita inginkan. Dengan kata lain strategi ini dapat berupa mendekati atau menghindar dari seseorang, tempat, atau objek berdasarkan dampak emosi yang muncul. Sebagai contoh, pada perempuan pedagang dapat mengunakan strategi ini untuk mengurangi emosi marah. Cara yang dapat dilakukan misalnya dengan menghindar dari situasi

yang membuat marah guna menemukan ketenangan kembali.

b. *Situation Modification* (Modifikasi Keadaan)

Ini adalah usaha untuk memodifikasi satu keadaan secara langsung untuk mendatangkan suatu keadaan baru. Modifikasi situasi yang dimaksud di sini dapat dilakukan dengan memodifikasi lingkungan fisik eksternal maupun internal. Gross (2007) menganggap bahwa upaya memodifikasi "internal" lingkungan yaitu pada bagian perubahan kognitif. Misalkan jika salah satu pasangan tampak sedih, maka dapat menghentikan interaksi marah kemudian mengungkapkan dengan keprihatinan, meminta maaf, atau memberikankan dukungan. Contoh lain, ketika ibu yang tengah sibuk mengurus pekerjaan dan pekerjaan rumah belum teratasi, strategi modifikasi keadaan dapat diterapkan misalnya dengan memfokuskan fikiran untuk mencari solusi. Modifikasi cara eksternal yang dapat dilakukan misalnya dengan melibatkan orang lain untuk membantu menyelesaikan pekerjaannya.

c. *Attentional Deployment* (Penyebaran Perhatian)

Attentional deployment dapat dianggap sebagai versi intenal dari seleksi situasi. Dua strategi atensional yang utama adalah distraksi dan konsentrasi. Distraksi memfokuskan perhatian pada aspek-aspek yang berbeda dari situasi yang dihadapi, atau memindahkan perhatian dari situasi itu ke situasi

lain, misalnya ketika seorang bayi mengalihkan pandangannya dari stimulus yang membangkitkan emosi untuk mengurangi stimulasi. *Attentional deployment* bisa memiliki banyak bentuk, termasuk pengalihan perhatian secara fisik (misalnya menutup mata atau telinga), pengubahan arah perhatian secara internal (misalnya melalui distraksi atau konsentrasi), dan merespon pengalihan.

d. *Cognitive Change* (Perubahan Kognitif)

Perubahan penilaian yang dibuat dan termasuk di sini adalah pertahanan psikologis dan pembuatan pembandingan sosial dengan yang ada di bawahnya (keadaannya lebih buruk daripada saya). Pada umumnya, hal ini merupakan transformasi kognisi untuk mengubah pengaruh kuat emosi dari situasi. Perubahan kognitif mengacu pada mengubah cara kita menilai situasi dimana kita terlibat di dalamnya untuk mengubah signifikansi emosionalnya, dengan mengubah bagaimana kita memikirkan tentang situasinya atau tentang kapasitas kita untuk menangani tuntutan-tuntutannya. Cara ini cukup efektif sebagai pertahanan psikologis seseorang menghadapi emosinya, karena hanya dengan melihat situasi dirinya dengan situasi orang lain melalui perubahan kognitif.

e. *Response Modulation* (Perubahan Respon)

Modulasi respon mengacu pada mempengaruhi respon fisiologis, pengalaman, atau perilaku selangsung mungkin. Olahraga

dan relaksasi juga dapat digunakan untuk mengurangi aspek-aspek fisiologis dan pengalaman emosi negatif, dan, alkohol, rokok, obat, dan bahkan makanan, juga dapat dipakai untuk memodifikasi pengalaman emosi. Perubahan respon merupakan cara singkat untuk mempengaruhi emosi. Misalnya ketika kondisi lapar seseorang akan mudah lelah, pada kondisi ini dapat diatasi sesegera mungkin dengan makan, karena strategi ini digunakan untuk memenuhi tuntutan fisiologis.

Pertanyaan penelitian yang akan dijawab pada penelitian ini adalah bagaimana proses pengelolaan emosi pada perempuan pedagang pasar Klewer? Maka peneliti tertarik ingin mengkaji penelitian ini dengan judul "Regulasi Emosi pada Perempuan Pedagang Pasar Klewer".

Metode penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan metode kualitatif. Metode ini dapat digunakan untuk mengungkap dan memahami sesuatu dibalik fenomena yang sedikitpun belum diketahui. Demikian pula metode kualitatif dapat memberi rincian yang kompleks tentang fenomena yang sulit diungkapkan oleh metode kuantitatif. (Straus & Corbin, 2003). Melalui metode ini peneliti ingin mengungkap fenomena dan proses regulasi emosi pada ibu-ibu yang bekerja sebagai pedagang pasar klewer.

Metode dan alat pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan waancara dan observasi. Metode wawancara yang digunakan dalam penelitian ini

menggunakan cara *konvensional informal*. Maksud dari *konvensional informal* yaitu, proses wawancara didasarkan sepenuhnya pada berkembangnya pertanyaan-pertanyaan secara sepontan dalam interaksi alamiah (Poerwandari, 1998).

Metode wawancara ini berdasar pada empat aspek dari Goelman (dalam Tyas, 2012), aspek-aspek tersebut yaitu:

a. *Strategies to emotion regulation (strategies)* yaitu keyakinan individu untuk dapat mengatasi suatu masalah, memiliki kemampuan untuk menemukan suatu cara yang dapat mengurangi emosi negatif dan dapat dengan cepat menenangkan diri kembali setelah merasakan emosi yang berlebihan.
b. *Engaging in goal directed behavior (goals)* yaitu kemampuan individu untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif yang dirasakannya sehingga dapat tetap berfikir dan melakukan sesuatu dengan baik.
c. *Control emotional responses (impulse)* yaitu kemampuan individu untuk dapat mengontrol emosi yang dirasakannya dan respon emosi yang ditampilkan, sehingga individu tidak akan merasakan emosi yang berlebihan dan menunjukan respon emosi yang tepat.
d. *Acceptance of emotional response (acceptance)* yaitu kemampuan individu untuk menerima suatu peristiva yang menimbulkan emosi negatif dan tidak merasa malu merasakan emosi tersebut.

Observasi dalam penelitian ini bukan sebagai metode utama. Observasi dalam hal ini bertujuan untuk mengetahui tingkah laku subjek dalam situasi yang alami dan sebagai data pendukung data-data intervew. Penulis mengambil data pengamatan atau melakukan observasi secara langsung terhadap perilaku yang dapat diamati (moeolong, 2008).

Identifikasi gejala penelitian ini adalah regulasi emosi pada ibu-ibu pedagang pasar klewer. Mengungkap fenomena atau bentuk-bentuk regulasi emosi ibu yang menjalankan peran ganda yaitu, sebagai ibu yang mengelola rumah tangga juga sebagai ibu pedagang.

Informan dalam penelitian ini berjumlah 12 orang yang dipilih secara purposive non random sampling yaitu, pemilihan pada sekelompok subjek berdasarkan pada ciri-ciri yang sudah diketahui sebelumnya. Adapun ciri-ciri subjek tersebut yaitu:

a. Wanita yang sudah berkeluarga
b. Bekerja sebagai pedagang di Pasar Klewer
c. Usia minimal 25 tahun dan dengan kriteria tertentu

Hasil Penelitian dan Pembahasan

A) Latar Belakang Informan.

1) Waktu bekerja dalam sehari

Waktu yang dibutuhkan para pedagang pasar klewer untuk berdagang secara keseluruhan rata-rata antara jam 09.00 hingga jam 16.00 WIB. Dalam sehari informan membutuhkan waktu untuk bekerja berdagang selama kurang lebih 7 jam

2) Lama berdagang

Beberapa informan mengungkapkan usia bekerja

mereka ada yang dibawah lima tahun, ada yang mencapai belasan tahun, ada juga yang mencapai puluhan tahun.

3) Latar belakang berdagang

Beberapa informan mengungkapkan alasan mereka bekerja berdagang ada berbagai faktor antara lain kondisi ekonomi, tidak ada kerjaan lain selain di pasar, ingin mencari kesibukan, pengaruh lingkungan keluarga yang sebagian besar bekerja sebagai pedagang pasar klewer, faktor lokasi yang lebih dekat dari rumah.

4) Partner ketika berdagang

Berdasarkan informasi diatas beberapa informan mengatakan mereka bekerja berdagang di pasar klewer ada yang sendirian, ada yang dibantu karyawan, dan yang dibantu kerabat saudara seperti suami, anak atau saudara.

B) Permasalahan yang dihadapi oleh perempuan pedagang

1) Kendala Ketika Aktivitas Pedagang dan Mengelola Rumah Tangga

Kendala yang informan ketika berdagang dan mengatur rumahtangga yaitu merasakan capek dengan banyaknya pekerjaan yang harus dilakukan, kendala tuntutan ekonomi, emosi tidak stabil ketika datang bulan, ada juga yang mengungkapkan tidak memikirkan ada kendala sama sekali.

2) Hal yang difikirkan ketika menghadapi masalahan

Ketika informan menghadapi masalah hal yang menjadi fikiran informan antara lain dengan berusaha berfikir positif dan

bersyukur, introspeksi diri, santai, ikhlas menjalani pekerjaan dengan tidak banyak mengeluh.

3) Perasaan Sebagai Perempuan Pedagang

Berbagai macam perasaan mereka sebagai perempuan pedagang juga mengelola rumahtangga antara lain, bahagia, senang, sedih, kadang senang kadang sedih yang tidak menentu, kebanyakan mereka merasakan nyaman dengan pekerjaanya dan tetap bersyukur.

C) Regulasi Emosi

1) Cara mengelola emosi ketika menghadapi masalah

Ada berbagai cara regulasi emosi yang banyak digunakan oleh para informan. Cara informan mengelola emosi ketika menghadapi masalah antara lain yaitu dengan introspeksi diri, menjalankan pekerjaan dengan senang hati, bersyukur, tidak banyak mengeluh, berusaha saling pengertian pada suami terhadap permasalahan yang dihadapi, atau mengalihkan perhatian dengan cara mencari kesibukan lain.

2) Alasan memilih cara regulasi emosi tersebut merupakan cara yang tepat.

Alasan informan memilih cara mengelola emosinya adalah karena cara tersebut dianggap lebih tepat, dengan meregulasi memberikan pengaruh besar, ada juga karena sebagai wanita karier ia harus mengutamakan keluarga, alasan lain karena dengan cara tersebut subjek merasakan lebih tenang dan dapat mengembalikan emosi positif.

3) Hal yang dilakukan untuk mencapai ketenangan setelah merasakan emosi yang berlebihan.

Informan mencoba untuk mencapai ketenangan setelah merasakan gejolak emosi dengan cara banyak berdoa, berfikir positif, sabar, dan menyelesaikan masalah secara baik-baik misalnya dengan cara saling komunikasi dan berusaha tersenyum pada pembeli.

4) Reaksi menghadapi situasi Sedih

Reaksi informan ketika informan menghadapi situasi sedih yang dilakukan yaitu dengan cara mengembalikan semua permasalahan pada Allah, menghibur diri, bercanda dengan sesama pedagang agar fikiran tidak tegang, mengalihkan perhatian ke hal lain, menjalankan tugasnya dengan ikhlas, tetap bersyukur, curhat dengan suami untuk menemukan solusi, atau solat ke masjid yang terletak dekat pasar agar subjek kembali tenang

5) Cara menghadapi situasi Senang

Reaksi informan ketika situasi yang menyenangkan dengan cara bersyukur, menjaga agar tetap semangat bekerja dan hasilnya dapat mencukupi kebutuhan keluarga, refreshing bersama keluarga, dan berdoa agar mendapatkan hasil dari apa yang sudah dikerjakan.

6) Tindakan mengendalikan emosi sehari-hari, ketika menghadapi situasi yang menyedihkan

Tindakan informan mengendalikan emosi sehari-hari, ketika situasi menyedihkan yaitu dengan pasrah pada Allah, dengan

berdoa, sholat tahajut, menghindari berhutang, interaksi bersama keluarga.

7) Tindakan Mengendalikan Emosi sehari-hari, ketika menghadapi situasi yang sangat senang

Tindakan informan ketika situasi yang sangat menyenangkan dan agar terhindar dari emosi negatif yaitu dengan tambah bersyukur, ada yang digunakan untuk beribadah, bercanda dengan teman, refreshing mancari suasana lain misalnya pergi jalan-jalan bersama keluarga ke tempat hiburan, atau hanya keluar rumah.

8) Tindakan yang dilakukan ketika menghadapi situasi yang memicu kemarahan dan cara mengatasi hal tersebut.

Ketika informan menghadapi situasi yang memicu marah yaitu menghindari emosi negatif, berusaha mengendalikan situasi dengan cara mengkoreksi diri sendiri, diam atau pergi untuk sementara waktu agar tidak terjadi perselisihan.

D) Alasan memilih cara regulasi emosi

Alasan informan memilih cara regulasi emosi yang informan terapkan, karena dengan hidup lebih bahagia, merasakan ketenangan, memunculkan emosi positif, dan mampu mengurangi emosi negatif dan menghindari dampak buruk terutama pada keluarga.

E) Hasil regulasi emosi

Hasil dari proses regulasi berupa ungkapan emosi yang selama ini ia rasakan yaitu informan lebih merasakan tenang, lebih bahagia, bertambah ilmu, namun ada juga

yang merasakan senang sedih yang tidak menentu. Akan tetapi kebanyakan mereka mengungkapkan keadaan mereka sekarang lebih merasakan emosi positif daripada sebelumnya. Salah satu alasan karena ketika dipasar mereka dapat berinteraksi dengan teman pedagang atau pembeli.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan dan analisis penelitian yang telah dilakukan, maka dapat diambil kesimpulan bahwa perempuan pedagang yang berperan sebagai ibu rumah tangga terdapat masalah yang tengah dihadapi. Masalah paling utama pada perempuan pedagang yaitu capek dengan banyaknya pekerjaan yang harus diselesaikan dan tidak dapat dilakukan secara bersamaan. Oleh sebab itu perempuan pedagang harus pandai-pandai membagi fikiran, waktu dan pekerjaan antara pekerjaan rumah tangga dan pekerjaan berdagang. Selain itu kendala tuntutan ekonomi, yaitu ketika kebutuhan ekonomi keluarga meningkat sedangkan pendapatan keluarga tidak mencukupi. Pada kondisi ini perempuan pedagang dituntut untuk berperan mengatasi masalah sekaligus mengelola emosi agar tidak terjadi gejolak yang berlebihan. Dari hasil temuan penelitian ini ada yang mengatakan kondisi emosi menjadi tidak stabil ketika kondisi individu sedang "datang bulan”. Dampak dari kondisi tersebut akan mempengaruhi emosi. Apabila ada stimulus yang memicu kemarahan, maka dalam kondisi tersebut emosi marah akan mudah terlampiaskan baik ketika

bekerja atau ketika berada di rumah tangga.

Proses regulasi emosi atau pengendalian emosi pada perempuan pedagang pasar klewer terjadi pada situasi tertentu. Sebelum menghadapi situasi yang dapat mempengaruhi emosi, ada suatu proses yang menjadi sebab seseorang melakukan regulasi emosi. Proses tersebut meliputi tahapan sebagai berikut:

a. Individu berada pada situasi sosial.

   Situasi sosial yang dimaksud disini yaitu lingkungan rumahtangga atau lingkungan pekerjaan informan. Pada tahap ini awal mula individu mulai berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya dan sewaktu-waktu dapat menghadapi situasi yang mempengaruhi emosi individu baik itu positif maupun negatif.

b. Individu menghadapi permasalahan yang dapat memicu emosi.

   Permasalahan dapat bersumber dari kondisi internal maupun eksternal informan dan setiap individu mempunyai kondisi situasi sosial yang berbeda-beda. Contoh permasalahan yang dapat memicu emosi misalnya kondisi internal secara fisik, hal-hal yang berkaitan dengan pekerjaan, kondisi latar belakang keluarga (ekonomi, anak, suami, orang tua).

c. Penerapan cara regulasi emosi.

   Terdapat berbagai bentuk regulasi emosi pada perempuan pedagang pasar klewer antara lain sebagai berikut; berfikir positif, saling komunikasi dan terbuka terhadap permasalahan yang dihadapi, introspeksi diri, saling pengertian

terhadap suami ketika mendapatkan kesulitan, mengalihkan perhatian ke lain objek, bersyukur terhadap segala hal, berdoa, tidur sejenak, introspeksi diri, sabar, tidak banyak mengeluh, dan pasrah pada Allah SWT.

d. Terakhir yaitu individu mulai merasakan hasil dari proses regulasi emosi.

Hasil peoses regulasi emosi dari segi positif yaitu para informan mengungkapkan keadaan mereka lebih merasakan emosi positif daripada sebelumnya seperti; merasakan ketenangan secara batin, hidup lebih bahagia, bersyukur, dan masalah terselesaikan. Sedangkan dari segi negatif informan merasakan lelah fisik dan fikiran karena kesibukaan pekerjaan, namun ketika informan gagal meregulasi emosi informan cenderung merasa bersalah.

Para informan memilih cara regulasi emosi antara lain dengan introspeksi diri, pasrah pada Allah, dengan ibadah, *sharing* dengan suami. Cara yang digunakan tersebut digunakan karena ada beberapa alasan antara lain karena tidak ada cara lain yang lebih tepat. Apabila cara yang digunakan dengan melampiaskan emosi negatif maka dapat berdampak buruk pada diri dan kelarga. Alasan lain karena dengan cara regulasi emosi yang digunakan dapat membawa individu lebih tenang dan membawa emosi positif. Hal ini dilakukan karena sebagai wanita karier harus mengutamakan kepentingan keluarga terutama pada anak dan suami.

Saran

Penelitian yang telah dilakukan tentang regulasi emosi pada perempuan pedagang pasar klewer telah memberikan gambaran pemahaman tentang pengelolaan emosi dalam kehidupan sehari-hari pada pedagang pasar klewer yang juga mengelola rumah tangga. Peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari kesempurnaan. Maka dari itu peneliti berharap agar penelitian selanjutnya dapat lebih mengembangkan penelitian yang telah dilakukan penulis. Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang diperoleh selama pelaksanaan penelitian, maka peneliti memberikan sumbangan berupa saran yang diharapkan dapat bermanfaat bagi:

1. Bagi Informan

   Saran bagi informan yaitu ketika kondisi fisik lelah diharapkan meluangkan waktu untuk meredakan rasa lelah fisik maupun fikiran sejenak. Cara lain yang dapat dilakukan misalnya meminta bantuan pada keluarga atau orang terdekat untuk meringankan pekerjaanya. Karena apabila kondisi lelah yang terus menumpuk hal ini dapat memicu emosi negatif. Informan dapat meredakan emosi negatif misalkan dengan berfikir positif, ikhlas, tidak banyak mengeluh, curhat dengan orang terdekat, mensyukuri segala hal, berdoa, atau dengan inrospeksi diri. Seperti yang telah dikatakan oleh banyak informan pada proses wawancara. Karena dengan cara

tersebut hasil yang telah dicapai oleh para informan, dapat menjadikan fikiran dan hati kembali merasa tenang. Mengingat proses tahap paling akhir penyusunan karya tulis ini terjadi peristiwa menyedihkan yaitu terbakarnya pasar klewer yang berdampak besar pada para korban, terutama perempuan pedagang pasar klewer. Semoga sedikit saran dari hasil penelitian ini dapat memberi manfaat pada pedagang pasar klewer secara keseluruhan khususnya perempuan pedagang.

2. Bagi Keluarga

Saran yang dapat dilakukan bagi keluarga yaitu memberikan dukungan pada informan misalkan meringankan beban pekerjaan sehari-hari. Bagi suami, dapat membantu pekerjaan informan, memberikan bimbingan tanpa adanya tekanan. Meningkatkan interaksi keluarga, misalkan dengan makan bersama keluarga secara rutin dirumah, atau dengan meluangkan waktu bersama keluarga. Dengan cara tersebut informan dapat saling terbuka dengan anggota keluarga, mengungkapkan fikiran dan perasaan sehingga dapat mengurangi gejolak emosi negatif dan kondisi emosi tetap terjaga dengan baik.

3. Bagi peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat lebih menggali data wawancara yang lebih mendalam. Hal ini dilakukan untuk lebih memahami regulasi emosi yang diterapkan informan secara keseluruhan. Peneliti selanjutnya diharapkan lebih

memaksimalkan temuan data penlitian misalkan dengan menambah informan pendukung, mengembangkan metode, misalkan dengan menambah data dokumentasi, atau metode gabungan. Kesulitan pada penelitian ini yaitu pada proses wawancara. Pertama ketika proses wawancara ada beberapa informan memberikan jawaban kurang memuaskan dan singkat. Kedua yaitu observasi, proses ini berlangsung bersamaan dengan wawancara dan keterbatasan fokus peneliti. Oleh sebab itu diharapkan peneliti selanjutnya memaksimalkan penggunaan alat bantu teknologi seperti kamera atau video record. Selain itu kesulitan lain yaitu ada beberapa informan yang tidak bersedia untuk diwawancarai dengan orang yang belum dikenal meskipun tujuan maksud telah disampaikan. Diharapkan peneliti selanjutnya terlebih dahulu membangun *rapport* sebaik mungin sebelum pelaksanaan penelitian, karena hal ini dapat mempengaruhi keterbukaan informan memberikan data penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

Feldman, R.S. (2012). *Pengantar Psikologi, Edisi 10-Buku 2.* Jakarta: Salemba Humanika.

Gross, J. J. (2007). *Emotion regulation*. New York. The Guildford Press.

Kartono, K. (1986). *Psikologi wanita.* Bandung. Alumni.

Kisworowati. (2010). Strategi coping ibu dalam menjalani peran sebagai orang tua tunggal. *Skripsi*.. Surakarta: tidak diterbitkan.

King, L. A. 2010. *Psikologi umum sebuah pandangan apresiatif.* Jakarta. Salemba Humanika.

Moleong, L. J. (2005). *Metodologi penelitian kualitatif.* Edisi revisi. Bandung: Rosda.

Poerwandari, E. K. (1998). *Pendekatan kualitatif dalam penelitian psikologi*. Jakarta: LPSP3 Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.

Straus A. & Corbin J. (2003). *Dasar-dasar penelitian kualitatif tatalangkah dan teknik-teknik teoritisasi data*. Yogyakarta. Pustaka Pelajar.

Shobahiya, M. dan Maryadi. (2006). Aktifitas perempuan pedagang dalam memenuhi kebutuhan jender praktis dan strategis di pasar Klewer Surakarta. Surakarta. *Jurnal penelitian humaniora.*

Thompson. R.A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *scholary journal. Vol. 50 No. 2/3,*. Jstor

Tyas, P P. (2012). Regulasi emosi pasca putus cinta pada remaja tahap akhir. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Tidak diterbitkan.

Widuri, E. L. (2012). Regulasi emosi dan resiliensi pada mahasiswa tahun pertama. *Jurnal humanitas, Vol. IX No.2* Yogyakarta. Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan.