

**REGULASI EMOSI PASANGAN SUAMI ISTRI YANG
BEKERJA DALAM SATU KANTOR**



**Disusun Sebagai Salah satu Syarat Menyelesaikan Program Studi Strata 1
Pada Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi**

Oleh:

IIN ISNAINI

F.100150065

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2019

HALAMAN PERSETUJUAN

REGULASI EMOSI PASANGAN SUAMI ISTRI YANG BEKERJA DALAM
SATU KANTOR

PUBLIKASI ILMIAH

Oleh :

IIN ISNAINI

F. 100150065

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh :

Dosen Pembimbing



Rini Lestari, S Psi., M.Si

HALAMAN PENGESAHAN
REGULASI EMOSI PASANGAN SUAMI ISTRI YANG BEKERJA DALAM
SATU KANTOR

Oleh :
IIN ISNAINI
F.100150065

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Pada tanggal 14 Mei 2019
dan dinyatakan telah memenuhi syarat.

1. **Rini Lestari, S Psi., M.Si, Psikolog**
(Ketua Dewan Penguji)
2. **Dr. Wiwien Dinar Prastiti, M.Si, Psikolog**
(Anggota I Dewan Penguji)
3. **Drs. Soleh Amini, M.Si, Psikolog**
(Anggota II Dewan Penguji)


(.....)

(.....)

(.....)

Dekan,



Susatyó Yóyóno, S. Psi., M. Si., Psikolog
NIK/NIDN.838/0624067301

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam naskah publikasi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya di atas, maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 8 Mei 2019



Yang menyatakan,

IIN ISNAINI

F 100 150 065

REGULASI EMOSI PASANGAN SUAMI ISTRI YANG BEKERJA DALAM SATU KANTOR

Abstrak

Masalah penelitian ini adalah emosi pasangan suami istri yang bekerja dalam satu kantor berdampak terhadap kinerja pasangan suami istri yang bekerja dalam satu kantor. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui regulasi emosi pasangan suami istri yang bekerja dalam satu kantor. Informan dalam penelitian berjumlah 10 informan yang merupakan 5 pasang pasangan suami istri yang bekerja dalam satu kantor. Teknik pengambilan informan penelitian yang di gunakan adalah *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu wawancara serta teknik analisa data yang digunakan yaitu dengan analisis interaktif. Hasil penelitian didapatkan bahwa pasangan suami istri yang bekerja dalam satu kantor memiliki permasalahan emosi yang disebabkan dari kelelahan kerja dan perbedaan dalam pengasuhan anak. Pasangan suami istri yang memiliki permasalahan memilih untuk diam ketika bertemu di kantor dan berusaha menyelesaikan permasalahan dengan cara musyawarah mufakat ketika berada di rumah. Faktor- faktor yang mempengaruhi regulasi emosi pasangan suami istri yang bekerja dalam satu kantor yaitu keluarga, keyakinan, dan komunikasi.

Kata kunci : regulasi emosi, pasangan suami istri, kantor

Abstract

The research problems is the emotion a married couple working in an office, impact performance a couple working in an office. The purpose of this research is to know the regulations emotion a married couple who works in one office. The informants in the study were 10 a person who is 5 married couple working in an office. Informants technique used is the research is the sampling purposive. Data collection technique used is interview and data analysis technique used is an interavtive analysis. Results of the research in a married couple who works in one office having problems emotion caused from exhaustion of work and the difference in childcare. A married couple having problems choose to be silent when they met in office and trying to solve in a deliberative manner consensus when at home. Factors that affect emotion regulations a married couple working in an office that is the family, confidence, diffence position, and communication.

Keywords: emotion regulations, a married couple, office

1. PENDAHULUAN

Di Indonesia, Perkawinan diatur oleh Undang-Undang No. 1 Tahun 1974 tentang Perkawinan, Undang- Undang perkawinan berisi berbagai persyaratan sah dan

peraturan- peraturan yang mendasari perkawinan Warga Negara Indonesia. Hal tersebut merupakan peraturan yang mendasari sepasang laki-laki dan perempuan menjadi legal bukan hanya dari sudut pandang Allah SWT tetapi juga legal di hadapan hukum negara menjadi pasangan suami istri.

Namun di Indonesia terdapat Undang Undang Ketenagakerjaan yang lama yang menyatakan pembatasan kerja bagi pasangan suami istri yang bekerja dalam satu kantor, sesuai pasal 153, huruf f, Undang-Undang No. 13 Tahun 2003 tentang Ketenagakerjaan. Di karenakan berbagai alasan salah satunya adalah permasalahan yang ada diantara pasangan suami istri tersebut akan terbawa ke kantor sehingga mengganggu keprofesioalitan pasangan tersebut (Abdullah, 2016).

Tahun 2017 terdapat keputusan MK yang menyatakan bahwa pasangan suami istri diperbolehkan bekerja dalam satu kantor. Menurut wawancara awal yang dilakukan peneliti pasangan suami istri yang bekerja dalam satu kantor memiliki dampak yang baik dan buruk terhadap kinerja, tergantung kemamouan pasangan suami istri yang bekerja dalam satu kantor mengelola emosi. Pengendalian emosi dalam psikologi biasanya disebut dengan regulasi emosi (Wulan, 2017)

Berdasarkan pemaparan di atas maka regulasi emosi pada pasangan suami istri yang bekerja dalam satu kantor menjadi penting, karena regulasi emosi yang kurang baik pada pasangan suami istri yang bekerja dalam satu kantor akan mengancam keprofesionalitasan kinerja pasangan tersebut. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memahami regulasi emosi pasangan suami istri yang bekerja dalam satu kantor.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitin kualitatif analisis deskriptif, peneliti berusaha mendeskripsikan informasi mengenai pasangan suami istri yang bekerja dalam satu kantor. Informan penelitian berjumlah 10 informan yang merupakan 5 pasangan suami istri yang bekerja dalam satu kantor sesuai dengan kriteria informan penelitian.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Permasalahan:

1. Kelelahan kerja
2. Perbedaan pola asuh anak
3. Perbedaan jabatan



Cara mengekspresikan emosi :

1. Diam
2. Pergi meninggalkan pasangan sesaat
3. *Cuek* ketika bertemu dengan pasangan di kantor
4. *Overprotective* terhadap pasangan.

Selaras dengan suami istri yang bekerja dalam satu kantor mengatur emosi dengan baik, baik itu emosi positif maupun emosi negatif, dapat mengendalikan emosi secara sadar, mudah dan otomatis diungkapkan oleh Gross (dalam Mulawarman,2017).



Solusi :

1. Musyawarah mufakat untuk mencari solusi dari permasalahan.
 2. Positif *thinking* dan percaya terhadap pasangan
 3. Menghabiskan waktu dengan keluarga
 4. Berdoa kepada Allah SWT
 5. Tidak memaksakan pekerjaan rumah harus selesai saat itu juga.
 6. Tidur ketika merasa lelah
- Gross (dalam Mulawarman,2017) regulasi emosi yang baik yaitu saat individu mampu mengendalikan emosi secara sadar, mudah dan



Dampak dari permasalahan :

1. Ketika bekerja menjadi kepikiran.
2. Komunikasi di kantor menjadi terganggu (menjawab pertanyaan pasangan dengan ekspresi kesal)
3. Tidak bisa berkomunikasi dengan rekan kerja secara bebas.
4. Anak merasa terganggu
5. Anggota keluarga lain mendapat imbas dari permasalahan.
6. Mengonsumsi obat-obatan dengan dosis yang berlebihan.

Selaras dengan pernyataan Gross (2014) manusia yang mampu meregulasi emosi dengan baik akan bertingkah laku baik kepada dirinya sendiri maupun ke lingkungannya, dengan regulasi emosi yang baik maka manusia tersebut cenderung tidak akan merugikan orang yang ada di sekitarnya.

4. PENUTUP

Bedasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan pada penelitian ini dapat ditarik kesimpulan bahwa permasalahan yang menyebabkan konflik antara pasangan suami istri yang bekerja dalam satu kantor yaitu perbedaan pendapat pola asuh terhadap anak dan kelelahan kerja. Hal yang dilakukan pasangan suami istri yang bekerja dalam satu kantor ketika memiliki permasalahan memilih diam dan *cuek* terhadap pasangan masing-masing. Namun ketika konteks pekerjaan pasangan suami istri tetap berkomunikasi seperti biasa untuk menyelesaikan kewajiban terhadap perusahaan. Ketika berada di rumah pasangan suami istri yang bekerja dalam satu kantor berdiskusi mengenai permasalahan yang terjadi pada hubungan pasangan suami istri yang bekerja dalam satu kantor hingga menemui titik solusi dari permasalahan yang tengah terjadi.

Faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi pasangan suami istri yang bekerja dalam satu kantor yaitu keluarga, keyakinan, komunikasi, dan perbedaan jabatan yang dilakukan oleh pasangan suami istri yang bekerja dalam satu kantor

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, S. (2013). *Pasutri Dilarang Sekantor*. Yogyakarta: Careernews.
- Gross, J. (2014). *Handbook of regulation emotion second edition*. New York: Guilford Press.
- Herdiansyah, H. (2015). *Metodologi Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu Psikologi*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Mulawarman. (2017). Meningkatkan Regulasi Emosi Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Sosiodrama. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 27-34
- Wulan, D. (2017). Peran Regulasi Emosi Dalam Kepuasan Pernikahan Pada Pasangan Suami Istri Usia Dewasa Awal. *Jurnal Psikologi*, 3(2),58-63.