



GAMBARAN REGULASI EMOSI IBU YANG MEMILIKI ANAK USIA DINI DALAM COMMUTER MARRIAGE DI DAERAH RURAL (DESA PANGIANG, SULAWESI BARAT): STUDI PENDAHULUAN

Oleh

Nilam Qisthia Nadhila^{1*}, Eva Septiana²

^{1,2}Magister Psikologi Terapan Anak Usia Dini, Fakultas Psikologi, Universitas Indonesia

e-mail: ^{1*}nilam.qisthia@ui.ac.id, ²eva_s@ui.ac.id

Abstrak

Kemampuan regulasi emosi diperlukan oleh setiap individu tanpa melihat latar belakang identitas gender, budaya, dan tempat tinggal. Penelitian ini berfokus pada ibu yang memiliki anak usia dini dalam *commuter marriage* di daerah rural, karena karakteristik tersebut memiliki kekhasan yang menarik. Lebih lanjut, karakteristik partisipan memengaruhi kemampuan regulasi emosi ibu yang akan berdampak pada anak usia dini. Penelitian ini digunakan sebagai studi pendahuluan untuk mengetahui gambaran dan kebutuhan ibu yang memiliki anak usia dini dalam *commuter marriage* di daerah rural mengenai regulasi emosi. Desain penelitian ini adalah kualitatif fenomenologi yang dilakukan dengan metode wawancara. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 3 orang dengan beberapa karakteristik tertentu. Terdapat beberapa tema yang menjadi landasan dalam pengumpulan data melalui wawancara, seperti pemahaman ibu mengenai regulasi emosi dan *commuter marriage*, pandangan ibu mengenai kehadiran seorang anak, pengalaman dalam pengasuhan yang memunculkan emosi negatif, hal yang dilakukan oleh ibu ketika muncul emosi negatif, dan informasi yang dibutuhkan dalam pengasuhan anak usia dini.

Kata Kunci: Regulasi emosi, ibu, anak usia dini, *commuter marriage*, rural

PENDAHULUAN

Pengasuhan yang ideal adalah pengasuhan yang dilakukan oleh bapak dan ibu sebagai lingkup mikrosistem anak. Kenyataannya, pengasuhan di Indonesia menggunakan gaya pengasuhan tradisional yang didominasi oleh peran ibu (Putri & Lestari, 2015). Hal ini disebabkan oleh peran utama bapak di Indonesia sebagai kepala rumah tangga yang secara umum berfokus dalam pemenuhan kebutuhan keluarga dengan bekerja dalam berbagai kondisi (Putri & Lestari, 2015). Salah satu kondisi pekerjaan yang dialami oleh bapak, yakni bekerja di wilayah geografis berbeda dengan keluarga atau disebut sebagai *commuter marriage*. Menurut Forsyth dan Gramling (1998), *commuter marriage* merupakan pernikahan yang dilakukan oleh pasangan dengan mempertahankan keadaan tempat

tinggal terpisah dan mayoritas disebabkan oleh pilihan pekerjaan. Macam-macam pekerjaan ekstrim yang menjadi penyebab dari *commuter marriage* adalah pelaut, militer, nelayan, dan pekerja di bidang perminyakan lepas pantai (Forsyth & Gramling, 1987 dalam Forsyth & Gramling, 1998). *Commuter marriage* menitikberatkan peran ibu untuk melakukan pengasuhan dengan berinteraksi secara fisik dan emosi dengan anak seorang diri tanpa pendampingan suami, sehingga bersifat negatif. Hal ini sesuai dengan pendapat Bergen (2006), yakni ibu yang mengerjakan pekerjaan rumah tangga dan pengasuhan tanpa bantuan dan dukungan dari suami dapat membuat ibu yang memiliki anak usia dini dalam *commuter marriage* mengalami kelelahan fisik dan emosional.



Penelitian yang dilakukan oleh Nuraini dan Masykur (2015) terkait gambaran dinamika psikologis pada istri pelaut, menemukan bahwa terdapat partisipan yang merasa tidak nyaman dan kesepian dalam menjalani *commuter marriage*. Penelitian serupa yang dilakukan oleh Supatmi dan Masykur (2018) pada istri pelaut yang menjalani *commuter marriage*, menyatakan bahwa permasalahan utama yang dihadapi oleh istri pelaut adalah pengasuhan anak, komunikasi, dan pembagian peran dalam rumah tangga yang mengharuskan istri menjalani pernikahan dengan konsep tradisional, yakni bertanggung jawab atas seluruh hal dalam rumah tangga sehingga berperan ganda. Lebih lanjut, Hasanah dan Widuri (2014), menemukan bahwa ibu *single parent* yang mengasuh anak seorang diri telah memunculkan emosi negatif, sehingga ibu kurang memiliki kemampuan dalam meregulasi emosi. Regulasi emosi mengacu pada strategi individu dalam memberikan respon emosi yang dimiliki sehingga memengaruhi perasaan, pengalaman yang dialami, dan cara mengekspresikan emosi tersebut (Gross, 1998b; Gross, 2002). Strategi regulasi emosi dapat dilakukan melalui dua kategori, yakni *antecedant focus* dan *responded focus*. *Antecedant focus* merupakan strategi yang dilakukan oleh individu sebelum kecenderungan respon emosi dimunculkan dan aktif sepenuhnya, sedangkan strategi yang kedua adalah *responded focus*, yakni strategi yang dilakukan oleh individu dengan mengatur atau mengendalikan perasaan, ekspresi, dan perilaku ketika emosi sedang berlangsung sehingga tidak muncul secara berlebihan (Gross & John, 2003). Kemampuan regulasi emosi diperlukan oleh setiap individu tanpa melihat latar belakang identitas gender, budaya, dan

tempat tinggal. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini dilakukan kepada ibu yang memiliki anak usia dini dalam *commuter marriage* di daerah rural. Daerah rural yang dipilih pada penelitian ini, yakni Desa Pangiang, Sulawesi Barat. Desa ini dipilih karena berdasarkan karakteristik penduduk mayoritas bekerja di bidang pertanian, perkebunan, perikanan, peternakan, dan atau nelayan. Pekerjaan ini umumnya dilakukan oleh suami dengan cara meninggalkan rumah dengan frekuensi kepulangan yang tidak menentu.

Urgensi mengenai pentingnya kemampuan regulasi emosi ibu yang memiliki anak usia dini dalam *commuter marriage* di daerah rural merujuk pada fenomena kurangnya pemahaman ibu terkait cara merespon, mengontrol, dan mengekspresikan emosi yang memiliki hubungan dengan pengasuhan anak usia dini terkait dampak positif maupun negatif. Beberapa dampak negatif yang dapat terjadi, yakni orang tua yang kurang memiliki empati dalam pengasuhan dapat mendorong terjadinya masalah emosional dan perilaku anak secara signifikan, mampu merusak pengasuhan karena rendahnya tingkat kehangatan dan sensitivitas (Bornstein, Hahn, & Haynes, 2011; Hasanah & Widuri, 2014; Meng, dkk., 2020). Lebih lanjut, ibu yang dapat mengarahkan emosi negatif menjadi emosi yang lebih positif dapat menghadirkan hubungan yang hangat dengan anak, anak akan merasakan dukungan dan keamanan secara emosional, penyesuaian diri anak terhadap lingkungan, terutama bagi anak yang ekspresif dan mudah bereaksi secara emosional, (Morris, Houlberg, Criss, & Bosler, 2017 dalam Morris, Criss, Silk, & Houlberg, 2017).

Berdasarkan temuan literatur dan hasil penelitian terdahulu, maka penelitian ini digunakan sebagai studi pendahuluan



untuk mengetahui gambaran dan kebutuhan ibu yang memiliki anak usia dini dalam *commuter marriage* di daerah rural mengenai regulasi emosi, khususnya di Desa Pangiang, Sulawesi Barat.

LANDASAN TEORI

Emosi

Sebelum memiliki kemampuan untuk melakukan regulasi emosi dalam pengasuhan anak usia dini, ibu perlu memiliki pemahaman mengenai konsep emosi dan regulasi emosi. Penjelasan mengenai definisi akan dijelaskan sebagai berikut. Ekman (2003), mendefinisikan emosi sebagai proses perubahan psikologis untuk menilai suatu hal yang dipengaruhi oleh pengalaman masa lalu terhadap peristiwa yang dianggap penting bagi kesejahteraan individu tersebut, sehingga memengaruhi individu dalam menyelesaikan suatu masalah.

Regulasi Emosi

Regulasi emosi mengacu pada proses individu dalam memberikan respon terhadap emosi yang dimiliki sehingga memengaruhi perasaan, pengalaman yang dialami, dan cara mengekspresikan emosi tersebut (Gross, 1998b; Gross, 2002). Definisi regulasi emosi dijelaskan secara singkat pada saat pelatihan, sehingga partisipan memahami konsep regulasi emosi.

Strategi regulasi emosi dapat dilakukan melalui dua kategori, yakni *antecedant focus* dan *responded focus*. *Antecedant focus* merupakan strategi yang dilakukan oleh individu sebelum kecenderungan respon emosi dimunculkan dan aktif sepenuhnya. *Antecedant focus* terdiri dari strategi untuk memilih situasi, memodifikasi lingkungan, mengalihkan fokus dari situasi yang tidak diinginkan, dan mengubah cara berpikir dengan

menginterpretasi situasi yang menimbulkan emosi. Lebih lanjut, strategi yang kedua adalah *responded focus*, yakni strategi yang dilakukan oleh individu dengan mengatur atau mengendalikan perasaan, ekspresi, dan perilaku ketika emosi sedang berlangsung sehingga tidak muncul secara berlebihan (Gross & John, 2003).

Individu yang mampu meregulasi emosi akan berdampak pada kesehatan dan kondisi psikologis, seperti mampu mempertahankan hubungan interpersonal, kualitas tidur yang baik, dan memiliki tingkat stres serta depresi yang rendah (Marsh, dkk., 2010; Pressman, dkk., 2018; Bryant, 2003, dalam Silton, 2020). Sebaliknya, individu yang kurang mampu meregulasi emosi akan berdampak pada kesehatan mental, seperti kemarahan dan kecemasan yang berlebihan, timbulnya pemikiran untuk melukai diri sendiri, dan perilaku destruktif lainnya (Young, dkk., 2019; Sachdev, 2021).

Commuter marriage

Forsyth dan Gramling (1998), mendefinisikan *commuter marriage* sebagai pernikahan yang dilakukan oleh pasangan dengan mempertahankan keadaan tempat tinggal terpisah dan mayoritas disebabkan oleh pilihan pekerjaan. Macam-macam pekerjaan ekstrim yang menjadi penyebab dari *commuter marriage* adalah pelaut, militer, nelayan, dan pekerja di bidang perminyakan lepas pantai (Forsyth & Gramling, 1987 dalam Forsyth & Gramling, 1998). *Commuter marriage* pun dapat disebabkan oleh pasangan yang sedang menyelesaikan pendidikan, kemampuan beradaptasi yang rendah dari pasangan sehingga tidak dapat pindah ke tempat baru, kebutuhan khusus seperti menjaga orang tua, faktor kesehatan dan



keamanan (Simatupang, Sadijah, & Hemasti, 2021).

Commuter marriage dapat bermanfaat bagi pasangan, seperti dapat mengembangkan karir dan hobi, pasangan menjadi mandiri dan tidak ketergantungan, pasangan saling memahami cara untuk menghargai waktu, dan kebutuhan materi akan terpenuhi karena faktor penyebab yang paling umum dari *commuter marriage* adalah pekerjaan (Simatupang, Sadijah, & Hemasti, 2021). Namun, *commuter marriage* pun dapat berdampak negatif. Beberapa dampak negatif dari *commuter marriage* menurut Simatupang, Sadijah, & dan Hemasti (2021), yakni keintiman yang berkurang, kesepian, harus bertahan di dalam keadaan yang serba sulit, istri merasa kesulitan untuk mengurus anak sendirian, sulit memiliki anak, perkembangan anak yang kurang maksimal karena kurangnya peran salah satu orang tua, pengeluaran yang meningkat karena biaya komunikasi dan transportasi, dan adanya konflik karena pernikahan jarak jauh.

METODE PENELITIAN

Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian yang dilakukan merupakan penelitian kualitatif yang dilakukan dengan metode wawancara secara daring untuk memahami secara mendalam mengenai gambaran regulasi emosi ibu yang memiliki anak usia dalam *commuter marriage* di daerah rural. Desain penelitian kualitatif yang diterapkan adalah fenomenologi, yakni studi yang dilakukan untuk melihat sebuah fenomena berdasarkan pengalaman nyata yang dialami oleh individu (Cresswell & Poth, 2018). Desain penelitian fenomenologis dipilih oleh peneliti, karena dapat menggambarkan esensi dari gambaran dan kebutuhan ibu yang

memiliki anak usia dalam *commuter marriage* di daerah rural mengenai regulasi emosi. Beberapa tema yang menjadi landasan dalam pengumpulan data melalui wawancara, yakni:

- Pemahaman ibu mengenai regulasi emosi dan *commuter marriage*
- Pandangan ibu mengenai kehadiran seorang anak
- Pengalaman dalam pengasuhan yang memunculkan emosi negatif
- Hal yang dilakukan oleh ibu ketika muncul emosi negatif
- Informasi yang dibutuhkan dalam pengasuhan anak usia dini

Metode Pemilihan Partisipan Penelitian

Metode pemilihan partisipan yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*, yakni penentuan sampel berdasarkan pertimbangan atau karakteristik tertentu (Rangkuti, 2017). Metode *purposive sampling* dipilih agar partisipan yang diperoleh sesuai dengan karakteristik yang diperlukan dalam penelitian ini. Lebih lanjut, peneliti melibatkan individu yang memiliki karakteristik yang sesuai dengan kebutuhan penelitian dan dapat memberikan informasi yang diperlukan. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 3 orang. Berikut ini beberapa karakteristik partisipan dalam penelitian ini:

Memiliki anak dalam rentang usia dini (0-8 tahun), karena pada rentang usia dini, anak membutuhkan peran dari lingkup mikrosistem, yakni keluarga dan khususnya ibu sebagai pengasuh utama untuk menstimulasi tumbuh kembangnya serta sebagai contoh bagi anak dalam melakukan proses pembelajaran sosial melalui modelling (Henniger, 2009; Nabavi, 2012; Morrison, 2015; Hapsari, 2016; Ettekal & Mahoney, 2017)



Berstatus sebagai istri dari suami yang bekerja di bidang perikanan, khususnya pada penelitian ini adalah pekerja di tambak udang di daerah rural (Desa Pangiang, Sulawesi Barat). Hal ini dikarenakan Desa Pangiang merupakan daerah rural dengan masyarakat yang mayoritas bekerja di bidang pertanian, peternakan, dan atau perikanan (BPS, 2019). Lebih lanjut, istri dari petambak udang di Desa Pangiang termasuk ke dalam *commuter marriage*. Berdasarkan penelitian, istri sekaligus ibu dalam *commuter marriage* lebih banyak merasakan, merespon, dan berinteraksi secara fisik maupun emosi secara negatif (Nuraini & Masykur, 2015; Supatmi & Masykur, 2018). Hal ini disebabkan oleh kesulitan yang dirasakan istri untuk mengurus anak sendirian, tanpa bantuan suami (Simatupang, Sadijah, & Hemasti, 2021)

Memiliki latar belakang pendidikan minimal SMA atau sederajat di daerah rural, yakni Desa Pangiang, Sulawesi Barat, Kabupaten Pasangkayu. Karakteristik ini dipilih karena penduduk

di Kabupaten Pasangkayu yang memiliki tingkat pendidikan diploma atau sarjana hanya sebesar 11%. Lebih lanjut, mayoritas penduduk di Kabupaten Pasangkayu memilih untuk langsung bekerja dibandingkan melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi (BPS, 2019). Hal ini berdampak pada kurangnya wawasan dan pengetahuan ibu di Desa Pangiang.

Proses Perekrutan Partisipan Penelitian

Proses perekrutan dalam penelitian ini diawali oleh peneliti dengan menyebarkan pesan singkat melalui pranala *Whatsapp* kepada beberapa calon partisipan yang memungkinkan. Calon partisipan yang memungkinkan didapatkan oleh peneliti melalui *key informer*. Pesan tersebut berisi pesan singkat mengenai penelitian yang dilakukan. Selanjutnya, partisipan yang memenuhi kriteria dan bersedia ikut serta dalam penelitian akan dihubungi oleh peneliti untuk dilakukan wawancara secara daring (Sugiyono, 2014).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut ini merupakan data demografi dari ke-3 ibu yang menjadi partisipan dalam penelitian ini

Tabel 1. Data Demografi Partisipan

Inisial	Usia	Pekerjaan	Pendidikan Terakhir	Jumlah Anak	Jarak Tempuh (Tempat Tinggal dan Lokasi Kerja Suami)
NA	33 tahun	IRT	SMA	2 orang	20 menit
N	42 tahun	IRT	SMA	4 orang	20 menit
H	31 tahun	IRT	SMA	3 orang	30 menit



Berdasarkan beberapa tema yang telah disebutkan sebelumnya untuk menjadi acuan dalam pengumpulan data melalui

wawancara, maka didapatkan hasil studi pendahuluan sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Studi Pendahuluan

NO.	Tema	Hasil Wawancara Studi Pendahuluan			Kesimpulan
		Ibu NA	Ibu N	Ibu H	
1	Pemahaman ibu mengenai regulasi emosi dan <i>commuter marriage</i>	Belum pernah mendengar kata “regulasi emosi” dan mengetahui LDR (<i>long distance relationship</i>)	Tidak mengetahui regulasi emosi dan mengetahui LDR (<i>long distance relationship</i>)	Hanya mengetahui emosi, yakni orang yang marah-marah adalah orang yang sedang dalam kondisi emosi dan mengetahui LDR (<i>long distance relationship</i>)	<ul style="list-style-type: none"> Seluruh partisipan belum memahami regulasi emosi Seluruh partisipan mengetahui <i>commuter marriage</i> dengan kata yang berbeda Seluruh partisipan hanya mengetahui bahwa LDR (<i>long distance relationship</i>) adalah keadaan ketika pasangan sedang berjauhan
2	Pandangan ibu mengenai kehadiran seorang anak	Anak adalah titipan dari Tuhan, sehingga harus dijaga dengan sebaik mungkin. Terlebih sebelum bekerja di	Anak dapat menjadi teman dan menghibur ketika sedang kesepian	Anak adalah rezeki, sehingga harus dijaga, dilindungi, dan diberikan yang terbaik	<ul style="list-style-type: none"> Kehadiran anak bagi ke-3 partisipan merupakan anugerah dari Tuhan yang harus dijaga dengan sebaik-baiknya



tempat
sekarang,
pasangan
bekerja di
kapal dan
pulang satu
kali dalam
kurun waktu 2
tahun,
sehingga
harus menjaga
anak sendirian

- Partisipan menyadari karakteristik pekerjaan di daerah rural, khususnya Desa Pangi, Sulawesi Barat yang mayoritas lapangan pekerjaan di bidang pertanian atau perikanan, sehingga penduduk yang tidak memiliki lahan pribadi, maka harus bekerja dengan orang lain yang berakibat pada minimnya frekuensi keputeraan suami. Berdasarkan hal tersebut, para ibu menganggap anak menjadi tanggung jawab penuh dirinya ketika bapak sedang bekerja

3	Pengalaman dalam	Anak yang lebih dekat	Anak yang sulit	Anak yang sedang sakit,	• Anak memiliki
---	------------------	-----------------------	-----------------	-------------------------	-----------------



	<p>pengasuhan yang memunculkan emosi negatif</p>	<p>dengan bapak, karena dimanja. Berdasarkan hal itu, anak beranggapan bahwa bapak lebih baik dari ibu. Lebih lanjut, anak pertama dengan usia 6 tahun lebih sulit diatur dan tidak menolong ketika ibu membutuhkan bantuan</p>	<p>dihentikan ketika bermain dan lebih ingin bersama dengan bapak</p>	<p>namun harus mengurus seorang diri dan rasa lelah ketika harus menegur anak</p>	<p>kedekatan yang spesial dengan bapak, karena kasih sayang berlebih yang diekspresikan melalui pemberian <i>reward</i>, seperti dibelikan barang dan mainan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Proses pengasuhan yang dilakukan seorang diri, terutama ketika anak sedang sakit dan tidak mendengar nasihat serta perintah ibu membuat ibu merasa sedih, khawatir, dan lelah
4	<p>Hal yang dilakukan oleh ibu ketika muncul emosi negatif</p>	<p>Menghubungi suami untuk berkeluh kesah dan meminta suami untuk pulang terlebih dahulu. Lebih lanjut, untuk menghadapi anak yang berusia 6</p>	<p>Menghubungi suami, memukul anak dengan pelan dan meninggalkan anak (acuh)</p>	<p>Berbicara dengan nada tinggi, membentak, menghubungi suami ketika anak menangis karena mencari bapak, dan mencubit kecil ketika</p>	<p>Seluruh partisipan menghubungi suami untuk berkeluh kesah dan dapat menenangkan anak, namun pekerjaan suami yang tidak selalu memungkinkan untuk pulang membuat istri sekaligus ibu harus menanganinya</p>



		<p>tahun, ibu mengancam dengan kalimat “tinggal dengan bapak saja, tidak <i>usah</i> dengan ibu <i>kalau</i> tidak <i>mau</i> diatur dan <i>disuruh</i> bantu-bantu” atau memberikan <i>reward</i> agar anak patuh jika diperintah (menggunakan uang)</p>		<p>tangisan anak tidak berhenti</p>	<p>sendiri. Berdasarkan hal tersebut, jika ibu sudah merasa lelah dan emosi, maka ekspresi emosi yang dimunculkan adalah negatif</p>
--	--	---	--	-------------------------------------	--

5	<p>Informasi yang dibutuhkan dalam pengasuhan anak usia dini</p>	<p>Mendidik anak untuk lebih mendengarkan dan patuh jika diperintah dan diberikan nasihat</p>	<p>Komunikasi efektif dengan anak agar tidak menyesal</p>	<p>Mendidik anak dengan baik dan tanpa kekerasan</p>	<p>Ibu membutuhkan informasi mengenai cara untuk mendidik anak agar lebih mendengarkan dan patuh tanpa ada kekerasan.</p>
---	--	---	---	--	---

PENUTUP
Kesimpulan

Berdasarkan hasil studi pendahuluan, maka dapat disimpulkan bahwa partisipan sangat bersyukur dengan kehadiran anak sebagai anugerah dari Tuhan dan harus dijaga dengan sebaik-baiknya. Karakteristik lapangan pekerjaan di wilayah partisipan juga mendorong kesadaran partisipan mengenai tanggung jawab pengasuhan yang sepenuhnya dalam kendali mereka, terutama ketika suami sedang bekerja. Lebih lanjut, pengasuhan yang dilakukan seorang diri seringkali memunculkan

ekspresi emosi secara negatif pada partisipan yang kemudian disadari sebagai suatu kesalahan. Hal ini dibuktikan dengan pernyataan adanya penyesalan.

Terdapat perbedaan kondisi *commuter marriage* antara partisipan pada penelitian ini dengan ibu single parent dan istri pelaut. Perbedaan ini terletak pada keberadaan suami. Ibu single parent sudah tidak memiliki suami, tetapi statusnya tetap menjadi bapak untuk anak mereka. Istri pelaut memiliki suami, tetapi harus menjalani *commuter marriage* dengan durasi yang cenderung lama. Hal ini membuat istri pelaut lebih sulit untuk bertemu, berkeluh



kesah, dan berbagi peran dalam pengasuhan anak. Begitu pula dengan anak dari keluarga pelaut yang jarang bertemu dengan bapaknya. Lebih lanjut, ibu yang memiliki anak usia dini dalam *commuter marriage* di daerah rural mengalami dampak positif dan negatif secara bersamaan. Dampak positif yang dialami, yakni durasi pertemuan yang lebih sering dengan suami serta anak mereka tetap merasakan interaksi fisik dengan bapak. Hanya saja, hal ini juga berdampak negatif. Interaksi fisik antara anak dengan bapak dalam *commuter marriage* dalam penelitian ini membuat anak dimanja oleh bapak, menganggap bapak lebih baik dibandingkan ibu, dan merasakan kedekatan dengan bapak tetapi meskipun bukan kedekatan emosional. Hal ini membuat anak lebih patuh pada bapak, sehingga memunculkan emosi negatif ibu.

Saran

Peneliti berusaha merangkum informasi yang dibutuhkan oleh partisipan, yakni terkait cara mendidik anak dan berkomunikasi efektif tanpa ada kekerasan. Lebih lanjut, untuk dapat mendidik dan berkomunikasi efektif tanpa ada kekerasan, partisipan memerlukan kemampuan untuk meregulasi emosi terlebih dahulu. Berdasarkan hasil studi pendahuluan, partisipan belum memahami konsep emosi sepenuhnya dan belum pernah mendengar kata “regulasi emosi”. Oleh karena itu, diperlukan pelatihan untuk meningkatkan pemahaman regulasi emosi ibu yang memiliki anak usia dini dalam *commuter marriage* di daerah rural. Pelatihan ini terdiri dari beberapa materi, seperti konsep emosi, konsep regulasi emosi, strategi regulasi emosi, dan juga konsep *commuter marriage*. Pelatihan ini diharapkan dapat membuat partisipan memahami karakteristik yang melekat pada dirinya, yakni *commuter marriage* di daerah rural dan dampak regulasi emosi, sehingga ekspresi emosi yang dimunculkan lebih positif.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Badan Pusat Statistik. (2019). Statistik daerah Kabupaten Pasangkayu 2019. Badan Pusat Statistik Pasangkayu: Pasangkayu.
- [2] Bergen. (2006). Women’s narratives about *commuter marriage*: how women in *commuter marriages* account for and communicatively negotiate identities with members of their social networks. [Disertasi, College of Saint Mary]. Diakses pada 23 Maret 2022 dari https://www.researchgate.net/publication/34465181_Women's_narratives_about_commuter_marriage_How_women_in_commuter_marriages_account_for_and_communicatively_negotiate_identities_with_members_of_their_social_networks/link/550266600cf2d60c0e63527d/download.
- [3] Bornstein, M.H., Hahn, C.S., & Haynes, O.M. (2011). Maternal personality, parenting cognitions, and parenting practices. *Journal Developmental Psychology*, 47(3), 658–675. DOI: 10.1037/a0023181.
- [4] Ettekal, A., & Mahoney, J.L. (2017). Ecological system theory. *The SAGE Encyclopedia of Out of School Learning*. Thousand Oaks: SAGE Publications.
- [5] Forsyth, C. J. & Gramling, R. (1998). Socio-economic factors affecting the rise of *commuter marriage*. *International Journal of Sociology of the Family*, 28(2), 93-106. Diakses pada 15 Februari 2022 dari <https://jstor.org/stable/23070667>.
- [6] Gross, J.J & John, O.P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2),



- 348–362. DOI: 10.1037/0022-3514.85.2.348.
- [7] Gross, J.J. (1998b). The emerging field of emotion regulation: an integrative review. *Review of General Psychology*, 2, 271-299. DOI:10.1037/1089-2680.2.3.271.
- [8] Gross, J.J. (2002). Emotion regulation: affective, cognitive, and social consequences. *Journal Psychophysiology*, 3(2), 281–291. DOI: 10.1017.S0048577201393198.
- [9] Hapsari, I.I. (2016). Psikologi perkembangan anak. Jakarta: Indeks.
- [10] Hasanah, T.D.U., & Widuri, E.L. (2014). Regulasi emosi pada ibu single parent. *Jurnal Psikologi Integratif*, 2(1), 86-92. Diakses pada 15 Februari 2022 dari <https://ejournal.uin-suka.ac.id/isoshum/PI/article/view/225>.
- [11] Henniger, M.L. (2009). *Teaching young children: an introduction* (4th Ed.). Ohio, New Jersey: Pearson.
- [12] Meng, K., dkk. (2020). Effects of parental empathy and emotion regulation on social competence and emotional or behavioral problems of school-age children. *Pediatr Invest*, 4(2), 91-98. Diakses pada 15 Februari 2022 dari https://www.researchgate.net/publication/342441292_Effects_of_parental_empathy_and_emotion_regulation_on_social_competence_and_emotionalbehavioral_problems_of_school-age_children.
- [13] Morris, A.S., Criss, M.M., Silk, J.S., & Houlberg, B.J. (2017). The Impact of parenting on emotion regulation during childhood and adolescence. *Child Development Perspectives*, 1-6. DOI: 10.1111/cdep.12238.
- [14] Morrison, G.S. (2015). *Early childhood education today* (13th Ed.). England: Pearson Educated Limited.
- [15] Nabavi, R.T. (2012). Bandura's social learning theory and social cognitive learning theory. Diakses pada 20 Februari 2022 dari https://www.researchgate.net/publication/267750204_Bandura's_Social_Learning_Theory_Social_Cognitive_Learning_Theory.
- [16] Nuraini, F. D., & Masykur, A.M. (2015). Gambaran dinamika psikologis pada istri pelaut. *Jurnal Empati*, 4(1), 82-87.
- [17] Putri, D.P.K., & Lestari, S. (2015). Pembagian peran dalam rumah tangga pada pasangan suami istri jawa. *Jurnal Penelitian Humaniora*, 16(1), 72-85. Diakses pada 15 Februari 2022 dari https://www.researchgate.net/publication/292970410_PEMBAGIAN_PERAN_DALAM_RUMAH_TANGGA_PADA_PASANGAN_SUAMI_ISTRI_JAWA#:~:text=Pembagian%20peran%20dalam%20rumah%20tangga%20pada%20pasangan%20suami,keputusan%2C%20pengelolaan%20keuangan%2C%20dan%20pengasuhan%20anak.%20Suami%20melibatkan.
- [18] Rangkuti, A.A. (2017). *Statistika inferensial untuk psikologi dan pendidikan*. Rawamangun: Kencana.
- [19] Simatupang, M., Sadijah, N.A., & Hemasti, R.A.G. (2021). *The commuter family: Keharmonisan keluarga*. Jawa Tengah: Eureka Media Aksara.
- [20] Supatmi, I., & Masykur, A.M. (2018). Ketika berjauhan adalah sebuah pilihan: Studi fenomenologi pengalaman istri pelaut yang menjalani pernikahan jarak jauh. *Jurnal Empati*, 7(1), 288-294.



HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN