

## Dilema Proses Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) : Regulasi Emosi dan Kelelahan Emosional Ibu Pekerja Yang Sekaligus Mendampingi Anak Belajar Daring

*Iqbal Prasetyo<sup>1</sup>, Ayu Purnamasari<sup>2</sup>*

<sup>1,2</sup>Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Sriwijaya  
[edu.prasetjavidjaja@outlook.co.id](mailto:edu.prasetjavidjaja@outlook.co.id); [lunapoenx@yahoo.com](mailto:lunapoenx@yahoo.com)

**Abstrak.** Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dan kelelahan emosional pada populasi ibu pekerja dengan anak yang sedang menjalani proses pembelajaran jarak jauh (PJJ). Jumlah total subjek penelitian sebanyak 208 subjek, dengan 58 orang subjek digunakan sebagai sampel uji coba dan 150 orang sisanya menjadi sampel penelitian. Pengambilan sampel memakai Teknik *accidental sampling* dan menggunakan alat ukur skala psikologis yang mengacu pada teori regulasi emosi milik Gratz dan Roemer, (2004) serta teori kelelahan emosional milik Maslach dan Leiter, (2016). Setelah dilakukan analisis menggunakan teknik korelasi *pearson product moment*, didapatkan nilai  $p=0,0000$  dan  $r=0,894$ ; sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa regulasi emosi dan kelelahan emosional memiliki hubungan positif yang signifikan pada ibu pekerja dengan anak yang menjalani proses pembelajaran jarak jauh.

**Kata Kunci :** *Ibu Pekerja, Kelelahan Emosional, Pembelajaran Jarak Jauh, Regulasi Emosi*

**Abstract.** *The study was aimed to determine relationship between emotional regulation and emotional exhaustion within population of working mother with children who is attending distance learning. Total subject within said research are 208 subjects in which, 58 of them were used as try-out sample and the rest 150 subjects are utilized as research sample. Accidental sampling method was used with two psychological scale instrument were utilized to measure emotional exhaustion which based on Maslach and Leiter, (2016) theory and emotional regulation which based on Gratz and Roemer, (2004) theory. After being analysed using pearson product moment correlation technique, the score result appear to be  $p=0,0000$  and  $r=0,894$ ; it is then concluded that emotional regulation and emotional exhaustion has a significant positive relationship on mother with children who is attending distance learning.*

**Keyword :** *Distance Learning, Emotional Exhaustion, Emotional Regulation, Working Mother*

### PENDAHULUAN

Selama darurat kondisi pandemi COVID-19 banyak aspek kehidupan dalam bermasyarakat mulai diregulasi oleh pemerintah guna mencegah penyebaran virus secara lebih luas. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, (2020) mengeluarkan peraturan terkait pandemi ini melalui surat keputusan mengenai protokol kesehatan sebagai usaha untuk mengontrol penyebaran infeksi COVID-19 dengan menggunakan alat pelindung diri berupa masker, mencuci tangan secara teratur, menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat sebagai upaya untuk meningkatkan daya tahan tubuh serta menghindari kerumunan dengan menjaga jarak minimal satu meter dengan orang lain.

Seiring berlakunya peraturan mengenai protokol kesehatan ini, proses belajar mengajar dalam ruang lingkup sekolah menjadi ikut terpengaruh. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, (2020) melalui surat edaran nomor 4 tahun 2020 tentang pelaksanaan kebijakan pendidikan dalam masa darurat penyebaran COVID-19,

menginstruksikan agar proses belajar mengajar dipindahkan dari yang sebelumnya dilakukan dalam kelas menjadi belajar dari rumah atau melalui pembelajaran jarak jauh (PJJ).

Proses pembelajaran jarak jauh (PJJ) sendiri diterapkan dengan menggunakan komputer yang terhubung melalui jaringan *internet*, yang mana dengan alat tersebut memungkinkan siswa untuk dapat belajar tanpa terkendala tempat dan waktu (Cojocairu, 2014). Pemanfaatan komputer dan internet ini dapat mempermudah proses belajar mengajar untuk tetap dapat berlangsung sambil tetap mematuhi instruksi pemerintah untuk menghindari pertemuan tatap muka langsung dalam kelas.

Kendati adanya kemudahan yang ditawarkan melalui pembelajaran jarak jauh (PJJ), Dong (2020) menyorot bahwa ada risiko dan bahaya paparan media internet yang terlalu dini terhadap anak-anak (yang pada konteks ini melakukan proses pembelajaran jarak jauh dengan memanfaatkan *internet*), terutama bagi mereka yang masih kecil, seperti adiksi terhadap gawai, isolasi sosial dan masalah kesehatan fisik.

Nouwen dan Zaman (2018) berpendapat bahwa risiko negatif dari penggunaan media *internet* pada anak-anak sebenarnya masih dapat dikurangi dampaknya melalui partisipasi orang tua dalam mengawasi aktivitas anak yang melibatkan *internet*, contohnya dengan membuat peraturan dan memantau durasi penggunaan *internet* anak mereka yang masih kecil. Dengan demikian, potensi dampak negatif dari pembelajaran jarak jauh (PJJ) ini dapat dikurangi.

Berdasarkan alasan-alasan yang telah dipaparkan diatas, pelaksanaan PJJ akan sangat membutuhkan pendampingan dari orangtua, khususnya ibu. Namun, kondisi ini akan cukup menyulitkan jika pada waktu yang sama para ibu juga memiliki tanggung jawab untuk bekerja di luar rumah, Data dari Kementrian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak, (2018) menunjukkan 71,49% dari total perempuan yang berstatus kawin secara nasional memiliki pekerjaan.

Kondisi perempuan yang telah menikah, memiliki pekerjaan dan juga memiliki anak yang harus didampingi proses pembelajarannya tentunya akan menyulitkan bagi ibu untuk memilih mana yang akan dijadikan sebagai prioritas dan dapat menimbulkan kelelahan. Hal tersebut diperkuat oleh Rubino, Volpone, dan Avery, (2013) melalui penelitiannya yang menemukan bahwa perempuan yang bekerja lebih mungkin untuk mengalami kelelahan emosional dibandingkan laki-laki.

Maslach dan Leiter, (2016) mendefinisikan kelelahan emosional sebagai perasaan terkuras secara emosional dan seseorang dengan kondisi ini akan merasa energinya terkuras habis tanpa merasa punya cara lain untuk mengisinya kembali. Wright dan Cropanzano, (1998) menambahkan secara lebih lanjut ketika seseorang mengalami kelelahan emosional, kondisi ini dapat bermanifestasi dalam bentuk keletihan fisik juga.

Kelelahan emosional yang dirasakan dapat berdampak pada performa seorang ibu mendampingi anaknya dalam pembelajaran jarak jauh (PJJ). Seseorang yang mengalami kelelahan emosional akan merasa tidak mampu memberikan apapun kepada orang lain dalam level emosional dan karena kelelahan yang dirasakannya itu, seseorang akan memiliki tingkat toleransi yang rendah terhadap tekanan (Panari, C., Caricati, L., Pelosi, A., & Rossi, C, 2019; Khan., et all, 2014). Manning, et all, (2019) juga menemukan bahwa kelelahan emosional yang parah memiliki keterkaitan secara signifikan dengan *negative affect*, *anxious arousal*, dan *emotion dysregulation*. *Emotion dysregulation* sendiri adalah kondisi ketika seseorang tidak mampu untuk memajemen respon atas emosi yang dirasakan dengan respon yang sesuai dengan situasi yang dihadapi (APA, 2015).

Keterkaitan antara kelelahan emosional dan *emotion dysregulation* dapat dijelaskan melalui penelitian yang dilakukan oleh Scmeichel (2007). Ia menemukan bahwa ketika seseorang sedang mengerjakan tugas kognitif yang sulit dan menguras sumber daya kognitif pada satu waktu akan merusak serta menurunkan kemampuan mereka untuk melakukan fungsi kognitif pada tugas kognitif selanjutnya dengan baik.

Grillon, Quispe-Escudero, Mathur, dan Ernst, (2015) kemudian dalam penelitiannya menemukan bahwa kelelahan mental memperlemah kemampuan subjek dalam meregulasi emosi mereka, yang secara lebih lanjut kondisi tersebut disebabkan karena untuk dapat melakukan proses regulasi emosi dengan baik, seseorang memerlukan sumber daya kognitif yang tinggi. Dari penjelasan tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa kelelahan emosional memiliki keterhubungan yang erat dengan *emotional dysregulation*.

Cole, Michel, dan Teti, (1994) menyebutkan beberapa contoh gejala yang berhubungan dengan *emotion dysregulation* berupa *inappropriateness of affect* yakni emosi, tindakan, atau sikap yang tidak tepat pada tempatnya, perasaan tegang, hingga fluktuasi ekspresi emosi yang tidak terduga seperti perasaan datar ke ledakan amarah. Adanya potensi ledakan amarah ini menjadikan *emotion dysregulation* menjadi sesuatu yang harus diwaspadai, terutama bagi seorang ibu yang mendampingi anaknya belajar.

Agar dapat menghindari potensi negatif yang terjadi karena *emotion dysregulation* ini, seseorang perlu untuk melakukan proses regulasi emosi yang menurut Gross, (2008) adalah sebuah usaha untuk mencoba mempengaruhi emosi yang dimiliki dalam bentuk mengontrol kapan sebuah emosi dapat muncul dan bagaimana seorang individu merasakan serta mengekspresikan emosinya.

Gratz dan Roemer, (2004) secara lebih lanjut mendefinisikan regulasi emosi sebagai kemampuan seseorang untuk menyadari dan memahami emosi yang dirasakan, menerima emosi yang dirasakan, mampu untuk mengontrol dorongan impuls dan berperilaku sesuai dengan tujuan tertentu yang diinginkan ketika mengalami emosi negatif serta kemampuan untuk menerapkan regulasi emosi secara fleksibel sesuai dengan situasi dan keinginan daripada individu itu sendiri sehingga respon emosi dapat disampaikan dengan tepat.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti memiliki hipotesis bahwa ada hubungan antara regulasi emosi dan kelelahan emosional pada ibu pekerja dengan anak yang melakukan proses pembelajaran jarak jauh (PJJ). Hal tersebut dikarenakan kelelahan yang dimiliki para ibu pekerja ini berpotensi menguras sumber daya kognitif serta emosional mereka sehingga menyebabkan menurunnya kemampuan meregulasi emosi dan meningkatkan risiko negatif terhadap kualitas pendampingannya atas anak selama proses pembelajaran jarak jauh (PJJ) berlangsung.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional, yakni penelitian yang menggunakan metode statistik untuk mengukur pengaruh antara dua variabel atau lebih (Creswell, 2014) yang mana dalam penelitian ini, variabel penelitian yang ditetapkan adalah regulasi emosi sebagai variabel terikat dan kelelahan emosional sebagai variabel bebasnya.

### Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi yang akan digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah ibu pekerja dengan anak yang melakukan proses pembelajaran jarak jauh (PJJ) di Kota Palembang, yang mana jumlahnya tidak diketahui. Atas pertimbangan tersebut, peneliti menggunakan teori

Roscoe (dalam Sugiyono, 2018) yang menjelaskan bahwa ukuran sampel dalam penelitian yang layak jumlahnya berkisar antara 30 sampai dengan 500 sampel.

Berdasarkan teori tersebut, peneliti memutuskan untuk menggunakan sampel penelitian total sejumlah 208 subjek, dengan rincian berupa 58 subjek akan digunakan sebagai sampel *try-out* untuk menguji validitas dan reliabilitas skala ukur psikologi dan 150 subjek sisanya akan menjadi sampel representatif terhadap populasi untuk penelitian ini.

Agar data yang diperoleh relevan dengan fenomena yang akan diangkat, dalam mengambil data penelitian peneliti memutuskan untuk menggunakan teknik *sampling purposive*, yakni teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan kriteria tertentu (Sugiyono, 2018). Sampel representatif ditetapkan dengan karakteristik sampel berupa ibu pekerja dengan anak yang melakukan proses pembelajaran jarak jauh (PJJ) yang masih menempuh sekolah dasar (SD) saja. Penetapan kriteria tersebut berangkat dari penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Dong, (2020) yang menemukan bahwa bahaya paparan internet terlalu dini lebih tinggi risikonya terhadap anak-anak. Adapun individu yang masih termasuk dalam kategori anak-anak menurut Daradjat, (1978) adalah mereka dengan umur berkisar antara 0 sampai dengan 12 tahun, yang mana rentang umur tersebut dalam pendidikan formal sekolah, masuk ke dalam tingkat pendidikan sekolah dasar (SD) dengan dasar Permendikbud Nomor 1 Tahun 2021, yang mensyaratkan bahwa calon peserta didik baru kelas 1 (satu) SD harus memenuhi persyaratan usia paling rendah 6 (enam) tahun.

### **Teknik Pengambilan Data**

Guna menemukan fenomena yang akan diteliti, peneliti menggunakan teknik wawancara dan angket *survey* pertanyaan singkat pada populasi ibu pekerja dengan anak yang menjalani proses pembelajaran jarak jauh (PJJ) untuk melihat apakah fenomena dan variabel yang akan diteliti memang benar ada di lapangan. Setelah menemukan variabel yang memang benar ada di lapangan yakni kelelahan emosional dan regulasi emosi, peneliti kemudian menyusun skala psikologi untuk mengukur variabel tersebut pada ibu pekerja yang memberikan pendampingan anaknya dalam proses pembelajaran jarak jauh (PJJ).

Untuk pengumpulan data penelitian, peneliti menggunakan dua skala psikologi yang peneliti susun sendiri dengan acuan pembuatannya berdasar pada teori kelelahan emosional milik Maslach dan Leiter, (2016) dan teori regulasi emosi milik Gratz dan Roemer, (2004) yang dibuat dalam bentuk skala *likert*. Menurut Sugiyono, (2018) skala *likert* ini digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang terkait fenomena sosial.

Skala ukur psikologis yang peneliti buat memiliki total 76 pertanyaan dengan rincian 27 butir pertanyaan untuk mengukur variabel kelelahan emosional dan 49 butir pertanyaan untuk mengukur variabel regulasi emosi, yang kemudian dilakukan uji coba *try-out* skala ukur pada 50 subjek penelitian dengan kriteria sampel yang telah ditetapkan guna melihat validitas dan reliabilitas atas kedua skala ukur tersebut.

### **Metode Analisis Data**

Untuk membuktikan bahwa sebuah alat ukur mampu menghasilkan data yang ajek dan akurat sesuai dengan tujuan ukurnya, peneliti perlu melakukan proses pengujian berupa uji

validitas dan uji reliabilitas. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan teknik *correlated item total correlation* untuk memperoleh nilai koefisien korelasi antara skor aitem dan skor total guna mengetahui validitas dan reliabilitas alat ukur yang telah dibuat dengan menggunakan program SPSS versi 16.0 *for Windows*.

Sugiyono, (2018) berpendapat agar sebuah butir instrument dapat dianggap *valid*, nilai korelasi antar butir aitem harus  $\geq 0,30$ ; dan apabila nilainya  $< 0,30$  maka aitem tersebut dianggap tidak valid sehingga harus diperbaiki atau dibuang. Sedangkan untuk standar reliabilitas alat ukur, Azwar, (2014) berpendapat bahwa koefisien reliabilitas berada pada rentang angka 0 sampai dengan 1,00, yang mana semakin nilai koefisien mendekati angka 1,00; maka alat ukur yang diujikan tersebut akan semakin reliabel.

Setelah melakukan pengujian alat ukur, peneliti akan melakukan pengambilan data dan data yang telah diambil tersebut akan dilakukan pengujian statistika untuk proses analisis data. Pada penelitian ini peneliti melakukan uji normalitas residual dengan teknik analisis *Kolmogorov-Smirnov* dengan nilai standard normalistas berupa ( $p > 0,05$ ) untuk mengetahui apakah data yang telah diambil memiliki distribusi yang normal.

Selesai melakukan pengujian normalitas atas data penelitian yang dikumpulkan, peneliti kemudian melakukan uji linieritas antara variabel kelelahan emosional dan regulasi emosi untuk mengetahui apakah kedua variabel tersebut linier dengan standar nilai linieritas ( $p < 0,05$ ).

Guna mengetahui apakah hipotesis yang peneliti ajukan diterima atau tidak, peneliti melakukan uji hipotesis menggunakan teknik korelasi *pearson product moment*. Melalui pengujian ini, akan diperoleh nilai signifikansi antar variabel dengan standar nilai ( $p < 0,05$ ) untuk dapat dikatakan signifikan dan juga akan diperoleh nilai koefisien korelasi (*r square*) dalam rentang -1 hingga +1 guna mengetahui korelasi antar variabel positif ataukah negatif.

## HASIL

### Deskripsi Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah ibu pekerja dengan anak yang masih dalam rentang pendidikan sekolah dasar (SD) dan sedang melakukan proses pembelajaran jarak jauh (PJJ) yang berjumlah 150 orang. Agar dapat melihat bagaimana sebaran dan karakteristik daripada subjek dalam penelitian ini, peneliti memutuskan untuk mendeskripsikan subjek penelitian berdasarkan jenis pekerjaan, kecamatan tempat domisili, dan jumlah anak yang dimiliki oleh subjek.

Pada tabel di bawah ini, peneliti mengelompokkan subjek penelitian berdasarkan golongan pekerjaan dengan menggunakan kategorisasi pekerjaan milik Badan Pusat Statistik, (2020) ke dalam 10 golongan pokok pekerjaan, yaitu :

Tabel 1.  
Deskripsi Jenis Pekerjaan

Jenis Pekerjaan	Frekuensi	Persentase
Pejabat Lembaga Legislatif, Pejabat Tinggi dan Manajer	-	-
Tenaga Professional	33	22,0%

Teknisi dan Asisten Tenaga Professional	52	34,7%
Tenaga Tata Usaha	11	7,3%
Tenaga Usaha Jasa dan Usaha Penjualan di Toko dan Pasar	17	11,3%
Tenaga Usaha Pertanian dan Peternakan	7	4,7%
Tenaga Pengolahan dan Kerajinan YBDI	-	-
Operator dan Perakit Mesin	-	-
Pekerja Kasar, Tenaga Kebersihan, dan Tenaga YBDI	30	20%
Anggota Tentara Nasional Indonesia (TNI) dan Kepolisian Negara RI	-	-
<b>Total</b>	<b>150</b>	<b>100%</b>

Mengacu pada data di atas, subjek dengan jenis pekerjaan yang paling banyak jumlahnya dalam penelitian ini adalah teknisi dan asisten tenaga professional dengan jumlah subjek sebanyak 52 orang atau 34,7% dari total keseluruhan sampel. Sedangkan subjek dengan jenis pekerjaan paling sedikit dalam penelitian ini adalah tenaga usaha pertanian dan peternakan dengan jumlah subjek sebanyak 7 orang atau 4,7% dari total keseluruhan sampel penelitian.

Berdasarkan data yang tersaji, ditemukan adanya empat jenis pekerjaan yang tidak muncul representasinya dalam kategorisasi ini, yaitu Pejabat Lembaga Legislatif, Pejabat Tinggi, dan Manajer, Tenaga Pengolahan dan Kerajinan YBDI, Operator dan Perakit Mesin, Anggota Tentara Nasional Indonesia (TNI) dan Kepolisian Negara RI.

Peneliti kemudian mengelompokkan subjek penelitian berdasarkan kecamatan domisili mereka tinggal. Pengelompokan ini menggunakan pembagian kecamatan Kota Palembang yang dikeluarkan oleh Pemerintah Kota Palembang, (2019) sebanyak 18 kecamatan.

Tabel 2.  
Deskripsi Kecamatan Domisili

<b>Kecamatan</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase</b>
Gandus	7	4,7%
Alang-Alang Lebar	53	35,3%
Seberang Ulu I	2	1,3%
Sematang Borang	2	1,3%
Ilir Timur II	6	4,0%
Seberang Ulu II	2	1,3%

Iilir Barat II	6	4,0%
Plaju	14	9,3%
Iilir Barat I	6	4,0%
Iilir Timur I	7	4,7%
Bukit Kecil	5	3,3%
Sako	13	8,7%
Kalidoni	2	1,3%
Kertapati	5	3,3%
Kemuning	4	2,7%
Iilir Timur Tiga	6	4,0
Jakabaring	8	5,3%
Sukarame	6	4,0%
<b>Total</b>	<b>150</b>	<b>100%</b>

Mengacu pada tabel data yang tersaji di atas, diketahui bahwa sebaran subjek penelitian jumlahnya paling banyak berdomisili dalam kecamatan Alang-Alang Lebar dengan jumlah subjek sebanyak 53 orang atau 35,5% dari total subjek penelitian dan sebaran subjek yang jumlahnya paling sedikit berada dalam kecamatan Kalidoni, Sematang Borang, Seberang Ulu 1 dan Seberang Ulu 2 dengan masing-masing jumlah subjek sebanyak 2 orang atau 1,3% dari total subjek penelitian.

Peneliti juga melakukan deskripsi berdasarkan jumlah anak dan untuk menentukan pengkategorisasian subjek penelitian pada deskripsi ini, peneliti menggunakan rujukan penelitian terdahulu oleh Sary, (2012) yang menggunakan standar BKKBN dalam pengkategorian jumlah anak dalam keluarga berencana, yaitu keluarga dengan jumlah anak  $\leq 2$  dan keluarga dengan jumlah anak  $>2$ .

Tabel 3.  
Deskripsi Jumlah Anak

Jumlah Anak	Frekuensi	Persentase
$\leq 2$	129	86%
$>2$	21	14%
<b>Total</b>	<b>150</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan data dalam tabel deskripsi jumlah anak di atas, subjek yang memiliki anak kurang dari atau sama dengan dua lebih banyak jumlahnya dengan frekuensi sebesar 129 orang atau 86% dari total subjek dibandingkan dengan subjek yang memiliki anak lebih dari dua dengan frekuensi 21 orang atau 14% dari total subjek penelitian.

### Deskripsi Data Penelitian

Peneliti juga melakukan deskripsi atas data penelitian yang telah dikumpulkan atas variabel yang diteliti yaitu kelelahan emosional dan regulasi emosional agar peneliti bisa mengetahui sebaran atas masing-masing variabel penelitian.

Tujuan peneliti melakukan pengkategorian ini adalah untuk dapat menempatkan subjek yang diteliti ke dalam kelompok-kelompok yang terpisah secara berjenjang dalam kontinum tertentu. Azwar, (2017) menjelaskan pemberlakuan pengkategorian ini dilakukan agar kontinum atas subjek dari tingkat rendah ke tingkat yang tinggi dapat diketahui.

Untuk deskripsi data penelitian setiap variabel akan ditampilkan pada tabel berikut :

Tabel 4.  
Deskripsi Data Hipotetik dan Data Empiris Variabel Penelitian

Variabel	Data Hipotetik					Data Empiris				
	Max	Min	Mean	SD	Me	Max	Min	Mean	SD	Me
Kelelahan Emosional	68,00	17,00	42,50	08,50	42,50	65,00	20,00	45,83	10,463	46,00
Regulasi Emosi	72,00	18,00	45,00	09,00	45,00	63,00	28,00	47,71	8,168	47,00

**Keterangan :**

- Max : Skor total maksimum
- Min : Skor total minimum
- Mean : Rata-rata
- SD : Standar Deviasi
- Me : Median

Azwar, (1993) berpendapat agar deskripsi data penelitian dalam tabel di atas dapat dimanfaatkan guna mengetahui kontinum tinggi atau rendahnya sebuah variabel yang diteliti pada subjek penelitian sehingga hasil penelitian dapat menjadi lebih komunikatif, maka peneliti perlu melakukan pengkategorian dari masing-masing subjek dengan mengacu pada data yang telah ditampilkan dalam tabel di atas.

Guna mengelola deskripsi data penelitian di atas, peneliti menggunakan statistika hipotetik yang datanya diambil menggunakan alat ukur yang telah terstandarisasi melalui uji validitas dan reliabilitas sebelumnya dikarenakan menurut Widhiarso, (2010) penggunaan statistika empirik memerlukan informasi dari ribuan orang, sedangkan penggunaan statistika hipotetik mensyaratkan alat ukur yang dipakai adalah alat ukur yang sudah terstandar dan divalidasi.

Peneliti memakai tiga kategorisasi atas variabel yang diteliti, yaitu rendah, sedang, dan tinggi, dengan menggunakan dasar teori dari tulisan Azwar, (1993) yang menggunakan mean

hipotetik dan standar deviasi sebagai bahan penyusun titik kategori yang didapatkan dari alat ukur. Adapun formulasi yang peneliti gunakan akan dijelaskan dalam tabel berikut :

Tabel 5.  
Formulasi Kategorisasi

Kategori	Formulasi
Rendah	$X < (\mu - 1\sigma)$
Sedang	$(\mu - 1\sigma) \leq X < (\mu + 1\sigma)$
Tinggi	$(\mu + 1\sigma) \leq X$

**Keterangan:**

- X : Skor mentah variabel.  
 $\mu$  : Mean hipotetik.  
 $\sigma$  : Satuan deviasi populasi

Apabila mengacu berdasarkan tabel di atas, maka kategorisasi bagi setiap variabel yang digunakan dalam penelitian ini akan peneliti jabarkan sebagai berikut :

**Kelelahan Emosional**

Pada variabel kelelahan emosional, kategorisasi dihitung berdasarkan skor mean hipotetik kelelahan emosional dari subjek penelitian yang diteliti, yaitu 42,50 dan dari data tersebut kategorisasi dapat ditentukan atas variabel kelelahan emosional melalui tabel berikut ini :

Tabel 6.  
Deskripsi Kategorisasi Kelelahan Emosional

Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
$X < 34$	Rendah	24	16,0%
$34 \leq X < 51$	Sedang	92	61,3%
$51 \leq X$	Tinggi	34	22,7%
<b>Jumlah</b>		<b>150</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan data yang ada pada tabel di atas, dapat dilihat bahwa sebanyak 192 subjek berada pada kategori sedang (61,3%), sehingga dari data tersebut peneliti menarik kesimpulan bahwa mayoritas kelelahan emosional pada subjek penelitian ini berada pada kategori sedang.

## Regulasi Emosi

Sedangkan untuk variabel regulasi emosi, kategorisasi dihitung berdasarkan skor mean hipotetik regulasi emosi atas subjek penelitian yang memiliki nilai sebesar 45,00, dimana dari data tersebut dapat ditentukan kategorisasi atas variabel regulasi emosi melalui tabel berikut :

Tabel 7.

Deskripsi Kategorisasi Regulasi Emosi

Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
$X < 36$	Rendah	7	4,7%
$36 \leq X < 54$	Sedang	105	70,0%
$54 \leq X$	Tinggi	38	25,3%
<b>Jumlah</b>		<b>150</b>	<b>100%</b>

Melalui tabel deskripsi kategorisasi variabel regulasi emosi di atas, dapat diketahui bahwa subjek penelitian paling banyak berada pada kategorisasi sedang ada sebanyak 105 orang (70,0%). Sehingga mengacu dari data tersebut, dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi subjek penelitian kali ini secara mayoritas berada pada kategori sedang.

## Hasil Analisis Data Penelitian

### Uji Normalitas

Peneliti menggunakan metode uji *Kolmogorov-Smirnov* dengan teknik uji normalitas residual untuk melihat normalitas data penelitian yang telah dikumpulkan.

Tabel 8.

Uji Normalitas

Variabel	K-SZ	Sig.	Keterangan
Kelelahan Emosional – Regulasi Emosi	1,156	0,138	Normal

Uji normalitas residual terhadap kedua variabel tersebut menunjukkan hasil nilai *Kolmogorov-Smirnov* sebesar 1,156 dan nilai signifikansi sebesar  $p=0,138$  dimana nilainya memenuhi standard normalitas ( $p>0,05$ ). Mengacu pada hasil uji normalitas residual terhadap kedua variabel ini, peneliti menarik kesimpulan bahwa data terdistribusi secara normal.

### Uji Linieritas

Guna mengetahui apakah kedua variabel penelitian yang peneliti teliti memiliki hubungan linier antara satu dan lainnya, peneliti juga melakukan uji linieritas.

Tabel 9.

Uji Linieritas

Variabel	Linearity	Keterangan
----------	-----------	------------

	<b>F</b>	<b>Sig.</b>	
Kelelahan emosional - Regulasi emosi	1,006	0,000	Linier

Berdasarkan hasil uji linieritas didapatkan nilai signifikansi linieritas dari variabel kelelahan emosional dan regulasi emosi sebesar  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ). Hal tersebut menunjukkan hubungan kedua variabel tersebut ialah linier.

### Uji Hipotesis

Untuk mengetahui apakah hipotesis yang peneliti miliki diterima, peneliti melakukan uji hipotesis untuk melihat hubungan antar variabel yang diteliti dengan menggunakan teknik korelasi *pearson product moment*.

Tabel 10.

Uji Hipotesis menggunakan *Pearson Product Moment*

<b>Variabel</b>	<b>R</b>	<b>Sig.</b>	<b>Keterangan</b>
Kelelahan emosional - Regulasi Emosi	0,894	0,000	Ada hubungan

Setelah dilakukan proses pengujian, didapatkan nilai signifikansi dari kelelahan emosional dengan regulasi emosi adalah  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ) dengan nilai  $r=0,894$ . Sehingga berdasarkan hasil pengujian tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan pada variabel kelelahan emosional dengan regulasi emosi pada ibu pekerja dengan anak yang melakukan proses pembelajaran jarak jauh (PJJ).

### Analisis Tambahan

#### Uji Beda Kelelahan Emosional dan Regulasi Emosi Pada Subjek Penelitian Berdasarkan Kecamatan Domisili

Peneliti melakukan pengelompokan kecamatan tempat domisili subjek penelitian ke dalam 18 kelompok dan dari situ, peneliti melakukan uji beda menggunakan teknik *one way anova* pada data dari variabel kelelahan emosional dan regulasi emosi dan berikut adalah deskripsi hasil uji beda dari data tersebut :

Tabel 11

Uji Beda Kecamatan Domisili

<b>Variabel</b>	<b>F</b>	<b>Sig.</b>	<b>Ket.</b>
Kelelahan Emosional	0,627	0,789	Tidak Ada Perbedaan
Regulasi Emosi	0,709	0,865	Tidak Ada Perbedaan

Berdasarkan hasil dari uji beda dengan menggunakan teknik *one way anova*, kelelahan emosional berdasarkan domisili kecamatan diperoleh nilai signifikansi sebesar  $p=0,789$  ( $p>0,05$ ) yang menunjukkan tidak adanya perbedaan kelelahan emosional berdasarkan kecamatan domisili. Sedangkan pada variabel regulasi emosi berdasarkan kecamatan domisili,

didapatkan skor  $p=0,865$  ( $p>0,05$ ) yang menunjukkan hal yang sama yaitu tidak adanya perbedaan regulasi emosi berdasarkan kecamatan domisili.

### Uji Beda Kelelahan Emosional dan Regulasi Emosi Pada Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Pekerjaan

Peneliti menggunakan data penelitian yang telah didapatkan melalui penyebaran skala untuk kemudian dikelompokkan ke dalam 10 jenis pekerjaan. Akan tetapi, setelah dilakukan analisis deskriptif subjek penelitian, ditemukan bahwa dari total kategori 10 jenis pekerjaan, subjek penelitian yang berpartisipasi dalam penelitian hanya muncul pada 6 kategori jenis pekerjaan, sehingga peneliti memutuskan untuk hanya menggunakan data dari 6 kategori tersebut untuk dilakukan analisis uji beda dengan menggunakan teknik *one way anova*.

Adapun data hasil analisis uji beda akan peneliti jabarkan dalam tabel di bawah ini :

Tabel 12.

Uji Beda Jenis Pekerjaan

Variabel	F	Sig.	Ket.
Kelelahan Emosional	1,740	0,116	Tidak Ada Perbedaan
Regulasi Emosi	1,553	0,165	Tidak Ada Perbedaan

Berdasarkan data yang tertampil di atas, diketahui bahwa terdapat nilai signifikansi pada variabel kelelahan emosional sebesar  $p=0,116$  ( $p>0,05$ ) sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa tidak ada perbedaan kelelahan emosional antar kategorisasi yang diujikan jika berdasarkan jenis pekerjaan. Sedangkan pada variabel regulasi emosi, didapatkan nilai signifikansi sebesar  $p=0,165$  ( $p>0,05$ ) sehingga dari situ dapat ditarik kesimpulan yang juga sama bahwa tidak ada perbedaan terkait regulasi emosi antar kategorisasi yang diujikan berdasarkan jenis pekerjaan.

### Uji Beda Kelelahan Emosional dan Regulasi Emosi Pada Subjek Penelitian Berdasarkan Jumlah Anak

Peneliti kemudian kembali melakukan uji beda dengan menggunakan teknik *independent sample t-test* guna melihat apakah ada perbedaan kelelahan emosional dan regulasi emosi jika dilihat dari jumlah anak dan berikut adalah deskripsi hasil uji beda yang telah dilakukan :

Tabel 13.

Uji Beda Jumlah Anak

Variabel	Lavene Test	Sig.	Ket.
Kelelahan emosional	3.232	0,763	Tidak Ada Perbedaan
Regulasi Emosi	0,078	0,793	Tidak Ada perbedaan

Berdasarkan data yang disajikan dalam tabel di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat nilai signifikansi kelelahan emosional berdasarkan jumlah anak sebesar  $p=0,763$  ( $p>0,05$ ) yang menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan kelelahan emosional jika berdasar pada jumlah anak. Sedangkan pada variabel regulasi emosi, peneliti mendapatkan nilai signifikansi sebesar  $p=0,793$  ( $p>0,05$ ) yang juga menunjukkan tidak adanya perbedaan regulasi emosi jika berdasar pada jumlah anak.

## DISKUSI

Pada penelitian ini, analisis uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan teknik korelasi *pearson product moment* dan didapatkan nilai signifikansi sebesar  $p=0,0000$  ( $p<0,05$ ) dan  $r=0,894$ , sehingga dari data tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa variabel kelelahan emosional memiliki hubungan yang signifikan secara positif dengan variabel regulasi emosi. Artinya, semakin tinggi tingkat kelelahan emosional seorang ibu pekerja yang mendampingi anaknya dalam proses pembelajaran jarak jauh (PJJ), maka semakin tinggi tingkat regulasinya.

Teori regulasi emosi yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini berdasar pada penelitian Gratz dan Roemer, (2004) atas penyusunan skala DERS yang dibuat untuk mengukur *emotional dysregulation* secara lebih komprehensif. Oleh karena itu, hasil uji hipotesis semakin tinggi tingkat regulasi emosi dalam penelitian ini artinya mengindikasikan bahwa subjek penelitian sebenarnya mengalami *emotional dysregulation*, yakni kondisi ketika seseorang tidak mampu untuk memajemen respon atas emosi yang dirasakan dengan respon yang sesuai dengan situasi yang dihadapi (APA, 2015).

Jika dibandingkan dengan penelitian terdahulu, hasil uji hipotesis yang peneliti dapatkan memiliki kesamaan dengan penelitian oleh Rathi, Bhatnagar, dan Mishra, (2013) dimana regulasi emosi berupa *surface acting* yaitu menampilkan ekspresi emosi positif yang tidak sesuai dengan perasaan yang sebenarnya dirasakan pada pekerja sektor *hospitality*, memiliki hubungan yang positif terhadap kelelahan emosional sehingga meningkatkan keinginan *turnover*.

Penelitian lain dilakukan oleh Rafiq, Abbasi, dan Sair, (2020) pada populasi pekerja hotel mengenai hubungan antara *emotional labour strategies* yang merupakan salah satu bentuk strategi regulasi emosi, rasa bangga atas pekerjaan sebagai variabel mediator, dan kelelahan emosional, juga menunjukkan hasil yang sama berupa adanya hubungan antara *emotional labour strategies* dengan kelelahan emosional.

Lu, Shi, dan Hui, (2012) dalam penelitiannya juga menemukan adanya hubungan positif atas regulasi emosi dan kelelahan emosional pada pekerja yang berhubungan dengan industri *hospitality* di China, yang mana akibat tuntutan pekerjaan mereka diharuskan untuk melakukan regulasi emosi dengan melakukan akting dengan menampilkan ekspresi emosi positif pada pengunjung dan mengalami kelelahan emosional karena tuntutan tersebut.

Berdasarkan kesamaan hasil penelitian terdahulu, peneliti menarik kesimpulan bahwa hasil temuan penelitian yang peneliti dapatkan berupa adanya hubungan antara regulasi emosi dan kelelahan emosional juga terjadi pada penelitian lainnya, terutama dalam populasi bidang *hospitality*.

Peneliti memutuskan untuk menggunakan rujukan penelitian pembanding dari bidang *hospitality* dikarenakan peneliti belum dapat menemukan penelitian terdahulu yang membahas tentang variabel kelelahan emosional dan regulasi emosi dalam populasi keluarga, terutama pada populasi ibu pekerja yang mendampingi anaknya dalam proses pembelajaran jarak jauh

(PJJ), dikarenakan penelitian mengenai variabel terkait banyak terkonsentrasi dalam bidang populasi yang berkaitan dengan dunia kerja saja.

Lashley dan Morrison, (2001) dalam bukunya menuliskan bahwa industri *hospitality* secara umum mengurus bagaimana keberfungsian pelanggannya seperti fungsi makan, minum, istirahat, hingga mengurus kebersihan ruangan setelah pelanggannya beraktivitas. Peran seorang ibu dalam rumah secara umum juga memiliki kesamaan yakni memasak, mengurus anggota keluarga, hingga menjaga kebersihan rumah tangga, sehingga hal tersebut menjadi pertimbangan bagi peneliti untuk menggunakan rujukan penelitian pendukung dalam bidang *hospitality*.

Berdasarkan hasil kategorisasi yang telah peneliti buat, ditemukan adanya sebaran kondisi subjek yang cukup tinggi pada kategori sedang, kelelahan emosional memiliki persentase sebesar 61,3% (92 orang) dan regulasi emosi memiliki persentase sebesar 70,0% (105 orang) yang mana selanjutnya disusul oleh tingkat kategorisasi yang tinggi berupa kelelahan emosional memiliki persentase 22,7% (34 orang) dan regulasi emosi memiliki persentase sebesar 25,3% (38 orang).

Hasil temuan yang cukup banyak pada tingkat kategorisasi sedang ini dapat terjadi karena beberapa alasan, seperti karena para ibu pekerja ini seiring berjalannya waktu menjadi terbiasa dengan mendampingi anak dalam proses pembelajaran jarak jauh (PJJ) melalui tindakan penyesuaian diri ataupun adanya kecenderungan subjek untuk menjawab skala ukur dengan sikap *faking good*.

Peneliti berpendapat demikian karena penerapan proses pembelajaran jarak jauh (PJJ) ini sendiri telah berlangsung lama semenjak 23 Maret 2020 (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2020), sehingga subjek memiliki waktu yang cukup untuk melakukan penyesuaian diri, yakni proses *coping* atas tuntutan, tantangan, dan frustrasi yang dirasakan dalam hidup (Dunn, 2015). Oleh karena itu, dengan adanya penyesuaian diri ini berdampak pada proses pendampingan pembelajaran jarak tidak terlalu menyebabkan tingkat kelelahan emosional dan disregulasi emosi yang tinggi.

Indikasi lain yang mungkin menyebabkan terkonsentrasinya sebaran kelelahan emosional dan regulasi emosi pada tingkat sedang adalah adanya kecenderungan seseorang untuk menjawab alat ukur psikologi dengan menghindari kondisi yang sebenarnya atau yang dikenal juga dengan sebutan *faking good* (Setiawati, 2012) yang mungkin dapat berkontribusi pada konsentrasi yang tinggi dalam kategori sedang.

Anastasia dan Urbina, (2007) berpendapat bahwa subjek penelitian biasanya memilih untuk melakukan *faking good* dalam mengisi skala dengan alasan untuk melindungi diri sendiri dari kritikan, melakukan konformitas dengan nilai sosial yang berlaku, dan memiliki keinginan untuk diterima secara sosial,

Peneliti memiliki asumsi bahwa orang tua melakukan *faking good* dalam menjawab skala ukur psikologis terkait kelelahan emosional dan regulasi emosi ini dikarenakan takut akan dicap sebagai orang tua yang kurang kompeten dalam mengurus anak. Lin, Hansotte, Szczygieł, Meeussen, Roskam, dan Mikolajczak, (2021) memiliki pandangan awal bahwa karena adanya perkembangan yang dramatik dalam parenting (jika dibandingkan dengan generasi sebelumnya), menyebabkan para orang tua harus menyesuaikan perilaku mereka sesuai dengan ekspektasi dari lingkungan sekitar.

Bagaimanapun, pernyataan peneliti mengenai potensi *faking good* dalam menjawab skala ukur psikologis hanyalah sebatas asumsi awal yang belum memiliki landasan teoritis ataupun dukungan dari penelitian terdahulu yang kuat. Hal tersebut dikarenakan belum banyaknya pembahasan mengenai regulasi emosi dan kelelahan emosional dalam ruang

lingkup keluarga dan pendidikan secara komprehensif dalam penelitian terdahulu sehingga perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk membuktikan asumsi ini.

Terkait pada kategorisasi tinggi baik pada variabel kelelahan emosional dengan persentase 22,7% (34 orang) ataupun regulasi emosi dengan persentase sebesar 25,3% (38 orang), dapat dijelaskan karena orang tua menganggap tugas mendampingi anak mereka dalam belajar daring ini sebagai tambahan tanggung jawab pekerjaan bagi mereka sehingga menyebabkan bertambahnya kelelahan emosional.

Asumsi tersebut diperkuat oleh Dewi, Damayanti, Halimah, dan Jalal, (2021) dalam penelitiannya menemukan bahwa orang tua mempersepsikan pembelajaran jarak jauh dari rumah ini tidak efektif, merasa bosan dengan rutinitas mendampingi anaknya belajar daring, serta merasakan bahwa adanya peningkatan beban kerja. Greenglass, Burke, dan Moore, (2003) juga menambahkan dengan adanya peningkatan beban kerja dapat menyebabkan sinisme, amarah, dan secara substansial menyebabkan kelelahan secara emosional bagi pegawai yang menjalaninya.

## **SIMPULAN DAN IMPLIKASI**

### **Kesimpulan**

Berdasarkan pembahasan yang telah peneliti uraikan di atas, penelitian ini menunjukkan hasil berupa adanya hubungan antara variabel regulasi emosi dan variabel kelelahan emosional, sehingga hipotesis yang terdapat dalam penelitian ini yakni ada hubungan antara regulasi emosi dan kelelahan emosional pada ibu pekerja dengan anak yang melakukan proses pembelajaran jarak jauh diterima.

### **Implikasi**

Hasil dari penelitian ini diharap dapat memberikan manfaat keilmuan tambahan terkait fenomena kelelahan emosional dan bagaimana hubungannya dengan regulasi emosi yang sebelumnya jarang diteliti pada ruang lingkup keilmuan psikologi keluarga dan pendidikan, terutama pada ibu pekerja yang dalam masa pandemi COVID-19 ini aktif melakukan pendampingan terhadap proses pembelajaran anaknya.

Bagaimanapun, penelitian ini belumlah sempurna dan masih perlu pengembangan secara lebih lanjut terutama pada temuan terkonsentrasinya tingkat kategorisasi sedang atas kelelahan emosional dan regulasi emosi pada populasi ibu pekerja dengan anak yang menjalani proses pembelajaran jarak jauh (PJJ) dan peneliti menyarankan eksplorasi lebih mendalam mengenai asumsi adanya potensi *faking good* pada ibu yang mendampingi anaknya dalam pembelajaran jarak jauh (PJJ) ini.

Selain itu, sampel penelitian dalam penelitian ini hanya terbatas pada ibu sebagai salah satu pihak dari orang tua dan belum melakukan pengumpulan data dari pihak ayah, sehingga penelitian selanjutnya dapat mempertimbangkan untuk juga mengambil data pada pihak ayah dan melakukan perbandingan dengan temuan yang terjadi pada pihak ibu guna memperoleh gambaran fenomena yang lebih holistik.

Bagi subjek penelitian dalam penelitian ini yakni ibu pekerja yang juga melakukan pendampingan pada anaknya dalam proses pembelajaran, hasil dari penelitian yang tersaji diharapkan dapat memberikan wawasan tambahan bahwa sebelum memutuskan untuk mendampingi anak belajar, anda mungkin perlu untuk memperhatikan kondisi diri apakah sedang mengalami kelelahan (baik secara fisik ataupun emosional) karena hal tersebut dapat mempengaruhi bagaimana ibu melakukan pendampingan terhadap anak.

Jika ibu memang mengalami kelelahan, ada baiknya untuk mengambil waktu untuk istirahat sejenak guna menghindari terjadinya disregulasi emosi yang dapat memberikan dampak negatif bagi ibu, seperti perasaan emosi yang tertekan ataupun bagi anak seperti mendapat luapan emosi dari ibu yang mendampinginya belajar ketika dalam keadaan lelah.

### DAFTAR PUSTAKA

American Psychological Association. (2015). *APA Dictionary of Psychology* 2nd Edition. Washington, DC: American Psychological Association.

Anastasi, A dan Urbina, S. (2007) *Psychological Testing : Edisi Ketujuh*. Jakarta : PT Indeks.

Azwar, Saifuddin. (1993). "Kelompok subjek ini memiliki harga diri yang rendah"; kok, tahu...? *Buletin Psikologi*, I(2), 13-17.

Azwar, Saifuddin. (2014). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Azwar, Saifuddin. (2017). *Metode Penelitian Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Badan Pusat Statistik Jakarta. (2020). *Klasifikasi Baku Jenis Pekerjaan Indonesia*. Jakarta : Badan Pusat Statistik.

Cojocairu, Venera-Mihaela, Iulia Lazar, Valentin Nedeff, Gabriel Lazar. (2014). *SWOT Analysis of E-learning Educational Services from the Perspective of Their Beneficiaries*. 5th World Conference on Educational Sciences - WCES 2013.

Cole, P. M., Michel, M. K., & Teti, L. O. (1994). The development of emotion regulation and dysregulation: A clinical perspective. In N. A. Fox (Ed.), *Development of emotion regulation: Biological and behavioral considerations*. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59, pp. 73–100.

Creswell, John W. (2014) *Research Design, Qualitative, Quantitative, and Mixed Method Approaches (Fourth Edition)*. Thousand Oaks, CA : Sage Publications.

Dewi, Eva Meizarra Puspita, Eka Damayanti, Andi Halimah, Novita Maulidya Jalal. (2021). The Description of Parents' Psychological Condition in Accompanying Children to Learn During the Implementation of Study from Home (SFH) in Makassar City and Gowa Regency. *Lentera Pendidikan : Jurnal Ilmu Tarbiyah dan Keguruan*. Vol : 24, No. 1, Juni 2021 : Hal 144-157.

Daradjat, Zakiah. (1978). *Ilmu Jiwa Agama*. Jakarta : Penerbit Bulan Bintang.

Dong, C., Simin Cao, Hui Li. (2020). Young Children's Online Learning During COVID-19 Pandemic: Chinese Parents' Beliefs and Attitudes. *Children and Youth Services Review*. doi: doi:10.1016/j.chilyouth.2020.105440.

Dunn, Dana S. (2015). *The Oxford Handbook of Undergraduate Psychology Education Psychology of Adjustment*. Oxford Handbook Online. doi:10.1093/oxfordhb/9780199933815.013.031.

Gratz, Kim L. dan Lizabeth Roemer. (2004). Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, Factor Structure, and Initial Validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology & Behavioural Assessment*. Vol.26, No.1. <https://doi.org/10.1177/1073191109349579>.

Greenglass, Esther, Ronald J Burke, Kathleen (Kate) Anne Moore. (2003). Reaction to Increased Workload : Effects on Professional Efficacy of Nurse. *Journal of Applied Psychology*. No 52(4), Hal : 580-597. DOI : 10.1111/1464-0597.00152.

Grillon, C., Quispe-Escudero, D., Mathur, A., & Ernst, M. (2015). Mental fatigue impairs emotion regulation. *Emotion*, 15(3), 383–389. doi:10.1037/emo0000058.

Gross, J. J. (2008). Emotion and emotion regulation: Personality processes and individual differences. In O. P. John, R. W. Robins, & L. A. Pervin (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 701–724). The Guilford Press.

Kementrian Kesehatan Indonesia. (2020). Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Tentang Protokol Kesehatan Bagi Masyarakat Di Tempat dan Fasilitas Umum Dalam Rangka Pencegahan dan Pengendalian Corona Virus Disease 2019 (COVID-19). Jakarta : Menteri Kesehatan Republik Indonesia.

Kementrian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak. (2018). Profil Perempuan Indonesia. Jakarta : Kementrian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak.

Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. (2020). Surat Edaran Menteri Pendidikan dan Kebudayaan No 4 Tahun 2020 Tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan Dalam Masa Darurat Penyebaran Coronavirus Disease (COVID-19). Jakarta : Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia.

Khan., et al. (2014). Effect of Emotional Exhaustion on Organizational Commitment Among Academicians. *Science International Lahore*. Vol 25, Edisi 5, Hal 2433-2437.

Lashley, Conrad dan Morrison, Alison J. (2001). *In Search of Hospitality: Theoretical Perspective and Debates*. Britania Raya : Butterworth-Heinemann.

Lin, G.-X., Hansotte, L., Szczygieł, D., Meeussen, L., Roskam, I., & Mikolajczak, M. (2021). Parenting with a smile: Display rules, regulatory effort, and parental burnout. *Journal of Social and Personal Relationships*, 38(9), 2701–2721. doi:10.1177/02654075211019124.

Lv, Q., Xu, S., & Ji, H. (2012). Emotional Labor Strategies, Emotional Exhaustion, and Turnover Intention: An Empirical Study of Chinese Hotel Employees. *Journal of Human Resources in Hospitality & Tourism*, 11(2), 87–105. doi:10.1080/15332845.2012.648837.

Manning, Kara., et al. (2019). The relation between fatigue severity and anxious arousal, negative affect, and emotion dysregulation among adult e-cigarette users. *Fatigue: Biomedicine, Health & Behavior*, (), 1–10. doi:10.1080/21641846.2019.1626059.

Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Burnout. *Stress: Concepts, Cognition, Emotion, and Behavior*, Hal: 351–357. doi:10.1016/b978-0-12-800951-2.00044-3.

Nouwen, M., & Zaman, B. (2018). Redefining the Role of Parents in Young Children's Online Interaction. *International Journal of Child-Computer Interaction*. Doi: <https://doi.org/10.1016/j.ijcci.2018.06.001>.

Pemerintah Kota Palembang. (2019). Pemerintahan : Kecamatan Kota Palembang. Diambil Dari : <https://www.palembang.go.id/new/beranda/kecamatan>; Pada Tanggal 18 Maret 2022.

Panari, C., Caricati, L., Pelosi, A., & Rossi, C. (2019). Emotional exhaustion among healthcare professionals: the effects of role ambiguity, work engagement and professional commitment. *Acta bio-medica : Atenei Parmensis*, 90(6-S), 60–67. <https://doi.org/10.23750/abm.v90i6-S.8481>.

Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. (2021). Penerimaan Peserta Didik Baru Pada Taman Kanak-Kanak, Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, Sekolah Menengah Atas dan Sekolah Menengah Kejuruan. Diambil dari : <https://lpmpkaltara.kemdikbud.go.id/wp-content/uploads/2021/01/Permendikbud-Nomor-1-Tahun-2021.pdf>; Pada Tanggal : 09 Maret 2022.

Rafiq, Nazia., Abbasi, Abdus Sattar., dan Shrafat Ali Sair. (2020). Impact of Emotional Labour Strategies on Emotional Exhaustion: Mediating Effect of Anxiety in Pakistani Hotel Industry. *Journal of Academy of Marketing Studies*. Vol : 24, Ed : 3.

Rathi, Neerpal; Bhatnagar, Deepti; Mishra, Sushanta Kumar (2013). Effect of Emotional Labor on Emotional Exhaustion and Work Attitudes among Hospitality Employees in India. *Journal of Human Resources in Hospitality & Tourism*, 12(3), 273–290. doi:10.1080/15332845.2013.769142.

Rubino, C., Volpone, S. D., & Avery, D. R. (2013). Burnout on Mars and Venus: exploring gender differences in emotional exhaustion. *Gender in Management: An International Journal*, 28(2), 74–93. doi:10.1108/17542411311303220.

Sary, Noni Mardeka. (2012). Hubungan Antara Pendidikan Ibu, Umur Ibu, dan Jumlah Anak Sekarang Dengan Jumlah Anak Yang Diinginkan Di Indonesia (Hasil Analisis SDKI 2012). Universitas Sriwijaya.

Schmeichel, B. J. (2007). Attention control, memory updating, and emotion regulation temporarily reduce the capacity for executive control. *Journal of Experimental Psychology: General*, 136(2), 241–255. doi:10.1037/0096-3445.136.2.241.

Sugiyono. (2018). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.

Widhiarso, Wahyu. (2010). Pengategorian Data dengan Menggunakan Statistik Hipotetik dan Statistik Empirik. Yogyakarta : Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada.

Wright, Thomas A., & Russell Cropanzano. (1998). Emotional Exhaustion as a Predictor of Job Performance and Voluntary Turnover. *Journal of Applied Psychology*. Vol: 83, No: 3, Hal: 486-493.

