

Peran Ibu Dalam Menjaga Keseimbangan Emosional Keluarga

Utami Niki Kusaini¹, Vegestina Rimulawati², Nurhadi Saputra³, Dwi Kurnia Sari⁴, Siti Sariyati⁵
Bimbingan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Jambi.
Niki.utami@unja.ac.id, saryatisabak345@gmail.com, dwikurniasari345@gmail.com,
vegetina0@gmail.com

Abstrak

Studi ini meneliti peran ibu dalam menjaga keseimbangan emosional keluarga, dengan fokus pada fungsi-fungsi utama ibu dan pengaruhnya terhadap regulasi emosi anggota keluarga. Metode studi melibatkan penggabungan artikel dari berbagai sumber, termasuk Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris dari *Google Scholar* dan *Google Book*. Tujuan penelitian adalah memahami peran ibu dalam keluarga serta pengelolaan emosi oleh ibu. Hasilnya menunjukkan bahwa ibu sangat berperan dalam membentuk keseimbangan emosional keluarga melalui pengasuhan, perhatian, penengah konflik, dukungan emosional, dan komunikasi terbuka. Tantangan yang dihadapi ibu meliputi tuntutan peran ganda, pemenuhan kebutuhan emosional anggota keluarga, dan stigma sosial. Solusi untuk mengatasi tantangan tersebut meliputi self-care, komunikasi terbuka, pembagian tugas, mendapatkan dukungan, dan menetapkan batas. Kesimpulannya, peran ibu dalam menjaga keseimbangan emosional keluarga sangat penting, dan strategi yang tepat diperlukan untuk mengatasi tantangan dalam menjalankan peran tersebut.

Kata kunci: Peran ibu, Keseimbangan Emosional, Keluarga.

Abstract

This study examines the role of mothers in maintaining family emotional balance, focusing on the main functions of mothers and their influence on family members' emotion regulation. The study method involved combining articles from various sources, including Bahasa Indonesia and English from Google Scholar and Google Books. The research objective was to understand the role of mothers in the family as well as the management of emotions by mothers. The results show that mothers are instrumental in shaping the family's emotional balance through nurturing, caring, conflict mediation, emotional support and open communication. The challenges faced by mothers include the demands of multiple roles, meeting the emotional needs of family members, and social stigma. Solutions to overcome these challenges include self-care, open communication, division of tasks, getting support, and setting limits. In conclusion, the role of mothers in maintaining the emotional balance of the family is very important, and appropriate strategies are needed to overcome the challenges in carrying out this role.

Keywords: *Mother's role, emotional balance, family.*

PENDAHULUAN

Keluarga adalah sekelompok individu yang terhubung melalui ikatan perkawinan, kelahiran, atau adopsi, yang bertujuan untuk memelihara budaya serta mendukung pertumbuhan fisik, mental, emosional, dan sosial setiap anggotanya (Duval dalam Wahid & Halilurrahman, 2019). Sebagai subsistem terkecil dalam masyarakat, keluarga terdiri dari ayah, ibu, dan anak-anak, di mana setiap anggota memiliki hak dan peran yang berpengaruh satu sama lain (Ratnasari dkk, 2023; Friedman & Bowden, 2010).

Perhatian terhadap peran ibu dalam menjaga keseimbangan emosional keluarga telah menjadi fokus dalam banyak penelitian dan tulisan. Artikel ini merinci berbagai peran penting ibu dalam keluarga serta efeknya terhadap keseimbangan emosional anggota keluarga. Dalam konteks saat ini di mana peran wanita semakin beragam, artikel ini juga membahas tantangan yang dihadapi ibu dalam menjaga keseimbangan antara karier dan tanggung

jawab rumah tangga. Keseimbangan emosional dalam keluarga menjadi sangat penting karena berdampak pada pertumbuhan serta perkembangan anak-anak, serta kesejahteraan psikologis semua anggota keluarga. Namun, dengan perubahan zaman, peran ibu tidak hanya terbatas pada tugas rumah tangga dan pengasuhan anak-anak. Wanita masa kini seringkali juga berperan sebagai pencari nafkah yang aktif di dunia kerja. Oleh karena itu, pemahaman tentang peran ibu dalam menjaga keseimbangan emosional keluarga menjadi semakin krusial.

Artikel ini akan menjelaskan pentingnya peran ibu dalam keluarga, dampaknya pada keseimbangan emosional keluarga, dan hambatan-hambatan yang dihadapi oleh ibu dalam menjalankan peran tersebut. Dengan pemahaman yang lebih mendalam tentang peran ibu, diharapkan solusi-solusi efektif dapat diidentifikasi untuk membantu ibu menjaga keseimbangan emosional keluarga di tengah tantangan zaman yang terus berkembang.

Peran paling signifikan dalam memberikan dukungan emosional dalam keluarga adalah ibu, yang merupakan figur terdekat dengan anggota keluarga lainnya. Ibu bertindak sebagai pusat emosional dengan cara mendengarkan pasangan dan anak-anaknya, memahami pikiran dan perasaan mereka, serta memberikan dukungan dan penghargaan. Menurut Aprianti (2019), ibu memiliki peran penting dalam memberikan dukungan emosional ini. Friedman, Bowden, dan Jones (2010) juga menjelaskan bahwa dukungan emosional dalam keluarga melibatkan aspek saling mengasahi, cinta kasih, kehangatan, serta saling mendukung dan menghargai antar anggota keluarga, yang harus diberikan kepada seluruh anggota keluarga untuk memenuhi kebutuhan psikososial mereka (Krisnawardani, 2019).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur dengan meninjau artikel-artikel tentang peran ibu dalam menjaga keseimbangan emosional keluarga. Artikel yang dianalisis berasal dari berbagai sumber, tidak hanya dalam Bahasa Indonesia tetapi juga dalam Bahasa Inggris yang diakses melalui *Google Scholar* dan *Google Book*. Metode studi literatur melibatkan pengumpulan data pustaka, membaca, mencatat, dan mengelola bahan penelitian (Zed, 2008).

PEMBAHASAN

Peran Ibu dalam Keluarga

Peran ibu dalam keluarga sangatlah beragam, mulai dari menjadi manajer keluarga, pendidik, psikolog bagi anak dan keluarga, perawat, koki, pelindung, panutan, akuntan keluarga, motivator keluarga, dokter keluarga, *fashion designer*, *interior designer*, sekretaris, ahli perbaikan, sahabat, *event organizer*, pegawai tauladan, penjaga kebersihan, partner, hingga superhero (dosenpsikologi.com dalam Zahrok & Suarmini, 2018).

Peran seorang ibu adalah perilaku yang ditunjukkan dalam merawat suami dan anak-anaknya dalam keluarga, seperti yang dijelaskan oleh Santoso (dalam Werdingsih & Astarani, 2012). Effendy (Karim, 2006) mendefinisikan peran ibu sebagai kemampuan untuk mengasuh, mendidik, dan membentuk nilai-nilai kepribadian anak-anaknya. Peran ibu dalam keluarga dianggap sangat penting, karena kesuksesan dan kebahagiaan keluarga seringkali bergantung pada peran ibu. Dapat dikatakan bahwa kualitas seorang ibu akan memengaruhi kualitas keluarganya; ibu yang baik cenderung memiliki keluarga yang baik pula, sementara ibu yang kurang baik dapat menyebabkan kerusakan dalam keluarga.

Menurut Sarwono (2008), ibu memiliki peran penting dalam pertumbuhan dan perkembangan anak, terutama pada masa remaja awal, di mana ibu membantu remaja memahami proses-proses seksual yang terjadi pada tubuh mereka. Hal ini sejalan dengan pandangan Santrock (2011) yang menyatakan bahwa anak perempuan cenderung pertama kali berbicara tentang hal tersebut kepada ibu mereka. Selain itu, Setiadi (2008) menjelaskan

bahwa peran ibu meliputi mengurus rumah tangga, mengasuh, mendidik anak-anak, melindungi keluarga, dan bahkan mencari nafkah tambahan.

Menurut Effendy (2004), peran ibu meliputi:

1. Melakukan tugas-tugas rumah tangga seperti memasak, membersihkan, mencuci, dan sebagainya.
2. Mengasuh dan mendidik anak-anaknya serta berperan sebagai bagian dari peranan sosial.
3. Membentuk hubungan persahabatan dengan anak-anaknya karena kebutuhan efektif dan sosial yang tidak selalu dipenuhi oleh ayah. Ibu cenderung lebih tradisional dalam mengasuh anak, dengan penekanan pada kehormatan, kepatuhan, kebersihan, dan disiplin.
4. Menjadi anggota masyarakat di lingkungannya. Ibu berinteraksi dengan masyarakat sekitarnya melalui kegiatan-kegiatan seperti arisan, PKK, dan pengajian untuk menciptakan hubungan yang harmonis.

Peran ibu dalam keluarga sangat penting, seperti yang disebutkan oleh Gunarsa (2008). Ibu tidak hanya berperan sebagai pengasuh, pendidik, teladan, manajer, dan pemberi pelajaran, tetapi juga sebagai sumber kehangatan dan keamanan bagi keluarga. Sebagai pengasuh, ibu harus sabar dan tidak terpengaruh oleh perubahan emosi atau keadaan. Sebagai pendidik, ibu harus konsisten dalam memberikan ajaran dan pendidikan kepada anak-anak. Sebagai teladan, ibu perlu memberikan contoh yang baik dalam mengembangkan kepribadian anak-anak. Sebagai manajer rumah tangga, ibu mengatur kelancaran rumah tangga dan menanamkan rasa tanggung jawab pada anak-anak. Sebagai pemberi rangsangan dan pelajaran, ibu memberikan stimulasi sosial dan lingkungan belajar yang menyenangkan bagi anak-anak. Dengan peran-peran ini, ibu dapat menciptakan lingkungan keluarga yang harmonis dan mendukung perkembangan anak-anak secara optimal.

Ada tiga kebutuhan pokok yang harus dipenuhi agar anak mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang optimal, yaitu:

1. Kebutuhan fisik dapat terpenuhi dengan memastikan anak mendapatkan asupan makanan yang sesuai dengan usianya, mengikuti pemantauan pertumbuhan, menjalani pemeriksaan kesehatan secara teratur, mendapatkan pengobatan dan rehabilitasi jika diperlukan, serta mendapatkan imunisasi, pakaian, dan tempat tinggal yang sehat.
2. Kebutuhan emosional mencakup hubungan yang dekat, hangat, dan memberikan rasa aman serta kepercayaan diri sebagai dasar untuk perkembangan selanjutnya.
3. Kebutuhan stimulasi atau pendidikan mencakup segala aktivitas yang berpengaruh pada proses berpikir, berbahasa, bersosialisasi, dan menjadi mandiri bagi seorang anak.

Pengaruh Ibu Terhadap Keseimbangan Emosional

Menurut Yuni Setia Ningsih (2008:3) dalam jurnalnya, orang tua memiliki peran penting sebagai contoh bagi anak-anak dalam keluarga. Anak-anak cenderung meniru apa yang mereka lihat dan alami di dalam keluarga, sehingga mereka diibaratkan sebagai radar yang peka terhadap sikap dan perilaku yang ada di sekitar mereka. Oleh karena itu, penting bagi orang tua untuk menciptakan suasana yang nyaman dan aman di rumah, karena hal ini dapat memengaruhi perkembangan emosional anak-anak. Tanggung jawab orang tua, terutama ibu, tidak dapat digantikan oleh yang lain karena memiliki dampak yang besar pada anak-anak.

Dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi, peran wanita dalam masyarakat saat ini telah menjadi lebih seimbang dengan pria. Perbedaan status gender antara keduanya sudah tidak sebanyak dulu. Wanita sekarang lebih aktif dalam mencari penghasilan, hal yang

sebelumnya lebih sering dilakukan oleh pria. Dahulu, wanita umumnya diharapkan hanya mengurus rumah tangga sebagai istri dan ibu. Namun, kini wanita juga dapat bekerja sesuai dengan minatnya sambil tetap menjaga keluarganya. Hal ini dapat dilakukan oleh wanita dengan latar belakang yang berbeda-beda, dan seringkali dipengaruhi oleh faktor ekonomi keluarga. Peran ibu juga tetap penting dalam memberikan dukungan sosial dan emosional kepada anak-anak.

Jika seorang ibu bekerja, tanggung jawabnya sebagai orang tua akan terbagi antara tugas sebagai ibu dan tugas profesionalnya. Ini berarti anak biasanya akan dirawat oleh anggota keluarga terdekat yang tinggal di sekitarnya, seperti nenek atau pengasuh. Dinamika ini dapat memengaruhi emosi anak, karena pengasuhan dari ibu dan orang lain tentu memiliki perbedaan. Saat anak melakukan sesuatu, pengasuh akan memberikan arahan dan petunjuk tentang cara yang benar. Perbedaan pola asuh antara ibu dan pengasuh akan berdampak pada pengelolaan emosi anak.

Cara Pengelolaan Emosi Oleh Ibu

Sebagai orang tua, penting untuk memiliki komunikasi yang baik di dalam keluarga. Ini dimulai dengan ibu yang harus terbuka dengan anggota keluarga, terutama anak-anaknya. Ibu harus berbagi informasi yang relevan dengan keluarga agar tercipta komunikasi yang sehat dan memungkinkan anggota keluarga untuk saling berdiskusi. Dengan mengambil contoh dari ibu, anggota keluarga lainnya, terutama anak-anak, akan terbiasa untuk berbicara tentang masalah yang mereka hadapi. Selain itu, menciptakan suasana keluarga yang harmonis juga berpengaruh pada kesejahteraan emosional keluarga. Ketika hubungan antar anggota keluarga harmonis, mereka akan merasa senang dan nyaman di rumah. Jika anggota keluarga dapat terbuka tentang perasaan atau masalah yang mereka hadapi, ibu dapat mengajarkan cara mengelola emosi dengan benar untuk mencegah perilaku yang tidak diinginkan (Yuliasari & Lestari, 2021).

Ibu mengalami banyak pemicu dalam kehidupan emosionalnya, terutama saat berinteraksi dengan anak-anaknya. Kehidupan emosional ini dapat dibagi menjadi dua bagian utama, yaitu positif dan negatif. Menurut Yagmurlu & Altan (Pratisti, 2012), kehidupan emosional negatif ibu meliputi tekanan, depresi, sikap penolakan terhadap anak, perlakuan yang kurang sesuai, atau sikap negatif lainnya. Sementara itu, kehidupan emosional positif ibu mencakup kehangatan, kontrol yang seimbang, dukungan suportif, sensitivitas terhadap reaksi emosi anak, dan gaya pengasuhan yang erat. Ekspresi emosi ibu dan gaya pengasuhannya terhadap anak menjadi cerminan dari kehidupan emosional ibu. Ibu melakukan berbagai upaya untuk mengelola emosi negatif yang muncul saat membimbing pembelajaran dari rumah. Safaria & Saputra (Sihombing, 2018) menyatakan bahwa individu yang mampu mengelola emosi cenderung lebih baik dalam mengatasi stres, marah, mudah tersinggung, dan tidak mudah kehilangan kendali, sedangkan individu dengan kemampuan mengelola emosi yang rendah akan mengalami kesulitan dalam hal tersebut.

Perlakuan yang tidak sesuai dari seorang ibu terhadap anak dapat menyebabkan perilaku negatif dan masalah dalam mengatur emosi anak. Sebaliknya, perlakuan yang baik dan penuh nilai positif dari seorang ibu dapat membantu anak beradaptasi dengan baik, karena diharapkan anak dapat mengelola emosinya dengan baik sesuai dengan situasi dan tuntutan lingkungannya. Ibu yang memberikan kasih sayang, kedekatan, dan dukungan emosional yang sensitif terhadap anak akan membantu anak belajar mengelola emosinya dengan baik, sehingga anak dapat mengekspresikan emosinya secara tepat.

Ada tiga cara di mana ibu memengaruhi regulasi emosi anggota keluarga. Pertama, melalui observasi terhadap interaksi emosional di sekitarnya. Kedua, melalui praktik pengasuhan yang memberikan pemahaman tentang emosi. Dan yang terakhir, melalui iklim keluarga yang tercermin dalam kualitas hubungan serta jumlah emosi positif dan negatif yang ditunjukkan pada anggota keluarga. Quirk dan Beer (Hasanah & Widuri, 2014) juga

menyatakan bahwa regulasi emosi adalah proses untuk mengekspresikan emosi dengan cara yang sesuai. Setelah emosi teridentifikasi, langkah selanjutnya adalah mengatur emosi untuk meredakannya. Oleh karena itu, untuk mengurangi tingkat stres orang tua, terutama ibu, dalam mendampingi anak belajar di rumah, beberapa langkah dapat dilakukan.

1. Orang tua harus belajar

Ketika anak belajar dari rumah, baiknya ibu juga ikut belajar. Ibu perlu memahami topik pembelajaran anak dan menguasai teknologi. Dengan belajar bersama, ibu dapat mengurangi stres karena lebih memahami instruksi guru.

2. Terapi emosi

Orang tua perlu mengelola emosi agar tidak stres berlebihan. Saat ibu kesal pada anak, jaga jarak sejenak untuk menenangkan diri, misalnya dengan pergi ke dapur untuk minum atau mengambil cemilan. Hal ini dapat mencegah adu argumentasi antara anak dan ibu.

3. Pahami kemampuan anak

Orang tua sebaiknya menyadari kemampuan anak dan memberi harapan yang sesuai, sehingga mereka tidak terlalu kecewa jika anak tidak bisa memenuhi harapan tersebut, misalnya ketika anak gagal dalam menjawab pertanyaan guru.

4. Relaksasi.

Selain anak-anak, ibu juga perlu istirahat. Ini bisa dilakukan dengan bersantai bersama anak, misalnya dengan menonton tv bersama.

5. Berdiskusi

Sebelum dan sesudah pembelajaran online, ajak anak berbincang tentang perilaku yang diharapkan selama belajar, seperti apa yang sebaiknya dilakukan dan tidak dilakukan. Diskusikan juga tujuan pembelajaran dan lakukan kegiatan favorit bersama anak. Dengan memahami bagaimana mendampingi anak selama belajar di rumah, diharapkan anak akan merasa nyaman dan hubungan orang tua-anak dapat dipererat karena orang tua dapat melihat perkembangan anak selama belajar.

Peran Ibu dalam Menjaga Keseimbangan Emosional Keluarga

Peran ibu dalam menjaga keseimbangan emosional keluarga sangat penting dan tidak bisa digantikan. Ibu sering dianggap sebagai pusat keluarga, yang memberikan dasar yang kokoh untuk hubungan antar anggota keluarga. Mereka memiliki kemampuan khusus untuk membentuk ikatan emosional yang kuat, memberikan perhatian tanpa batas, dan menjadi sumber dukungan yang stabil.

Sebagai pengasuh utama, ibu memegang peran penting dalam membentuk karakter anak-anak dengan memberikan kasih sayang fisik dan dukungan emosional yang tak ternilai. Mereka membantu anak-anak mengenali dan mengelola emosi, serta mengatasi konflik dengan cara yang sehat. Selain itu, ibu sering menjadi penengah dalam konflik keluarga, mendengarkan dengan penuh perhatian, memahami berbagai sudut pandang, dan mencari solusi yang adil. Dengan kehadiran dan ketegasannya, ibu membantu menjaga harmoni dan keseimbangan dalam keluarga.

Peran ibu dalam menjaga keseimbangan emosional keluarga sangat penting. Ibu dianggap sebagai "pilar" atau "jantung" keluarga karena mereka memiliki peran krusial dalam menciptakan lingkungan emosional yang seimbang.

1. Pengasuhan dan Perhatian: Ibu berperan penting dalam pengasuhan anak-anak dengan membentuk dasar interaksi sosial dan emosional mereka melalui perhatian, kasih sayang, dan dorongan positif, menciptakan ikatan emosional yang kuat dalam keluarga.
2. Menjaga Harmoni: Ibu sering bertindak sebagai mediator dalam konflik keluarga, mendengarkan dengan penuh perhatian, memahami, dan mencari solusi yang adil untuk menjaga harmoni keluarga.

3. Memberikan Dukungan Emosional: Ibu memberikan dukungan emosional penting bagi keluarga, menjadi tempat berlindung dalam menghadapi stres, kekecewaan, atau tantangan, yang memperkuat ikatan keluarga dan meningkatkan kesejahteraan psikologis.
4. Menjadi Teladan: Ibu menjadi teladan bagi anak-anak dalam mengelola emosi dan konflik, mengajarkan keterampilan penting untuk menjaga keseimbangan emosional.
5. Mengelola Tugas Rumah Tangga: Ibu juga sering bertanggung jawab atas manajemen tugas rumah tangga, menciptakan lingkungan terorganisir dan minim stres bagi anggota keluarga lainnya.
6. Memfasilitasi Pertumbuhan Emosional: Ibu membantu anak-anak tumbuh emosional dengan memberi mereka kesempatan untuk berekspresi, belajar mengelola emosi, dan mengembangkan keterampilan sosial.

Secara keseluruhan, peran ibu dalam menjaga keseimbangan emosional keluarga sangatlah penting. Ibu tidak hanya mengurus anak-anak dan rumah tangga, tetapi juga berperan sebagai mediator, penyokong emosional, teladan, dan penghubung antara anggota keluarga dengan dunia luar. Dengan demikian, ibu membantu menciptakan lingkungan hangat, harmonis, dan mendukung pertumbuhan emosional yang sehat bagi seluruh keluarga.

Tantangan yang dihadapi Ibu dalam Menjaga Keseimbangan Emosional Keluarga dan Solusinya

Menurut Robbins & McFadden (2003), orang tua tunggal, terutama ibu, menghadapi berbagai tantangan seperti penurunan ekonomi, kurangnya dukungan sistem, rendahnya rasa percaya diri, penurunan kepuasan pribadi, dan peningkatan tekanan waktu. Pengelolaan waktu antara pekerjaan, pengasuhan anak, dan tugas rumah tangga menjadi sulit dan dapat menyebabkan konflik serta tekanan pada ibu sebagai orang tua tunggal. Fenomena ini dipengaruhi oleh peningkatan kasus perceraian, yang mencerminkan peningkatan jumlah janda di wilayah tertentu akibat perceraian, yang berdampak pada proses pengasuhan anak. Dalam situasi orang tua tunggal, dukungan sosial membantu mengatasi stres dan mengembangkan strategi efektif menurut Ashary (2021). Gottman menekankan pentingnya komunikasi yang sehat dalam keluarga untuk menjaga keseimbangan emosional. Ibunya dihadapkan pada tantangan utama dalam membangun dan memelihara komunikasi yang efektif dengan anggota keluarga lainnya.

Tantangan umum yang mungkin dihadapi seorang ibu meliputi

1. Tuntutan Peran Ganda
Ibu seringkali harus menjaga keseimbangan antara karier dan tanggung jawab rumah tangga, yang bisa menimbulkan stres dan kelelahan emosional.
2. Peran sebagai Penengah Konflik
Ibu sering berperan sebagai mediator dalam konflik keluarga, baik antara pasangan maupun antara anak-anak.
3. Pemenuhan Kebutuhan Emosional Semua Anggota Keluarga
Sebagai pusat keluarga, ibu bertanggung jawab memastikan kebutuhan emosional semua anggota keluarga terpenuhi, termasuk dirinya sendiri.
4. Stigma Sosial
Beberapa budaya menekan ibu untuk sempurna dalam peran orang tua dan pasangan, menimbulkan tekanan tambahan. Solusi yang dapat membantu ibu dalam menjaga keseimbangan emosional keluarga meliputi:
 - a. *Self-Care*
Seorang ibu harus menyediakan waktu untuk istirahat, hobi, olahraga, atau aktivitas yang menyenangkan guna mengurangi stres dan menjaga keseimbangan emosional.

- b. Komunikasi Terbuka
Membangun komunikasi terbuka dalam keluarga membantu dalam mengekspresikan perasaan dan kebutuhan secara jujur, yang pada gilirannya mengurangi konflik dan memperkuat hubungan.
- c. Pembagian Tugas
Berbagi tanggung jawab rumah tangga dan peran orang tua dengan pasangan dan anggota keluarga lainnya dapat meringankan beban emosional seorang ibu.
- d. Mendapatkan Dukungan
Mencari dukungan dari teman, keluarga, atau kelompok orang tua dapat membantu untuk berbagi pengalaman, mendapatkan saran, dan merasa didukung.
- e. Menetapkan Batas
Penting untuk menetapkan batas yang sehat dan memprioritaskan kebutuhan sendiri agar tidak terbebani oleh tuntutan eksternal atau perasaan bersalah.

KESIMPULAN

Hasil penelitian literatur menunjukkan bahwa peran ibu dalam menjaga keseimbangan emosional keluarga sangat penting. Selain mengurus anak dan rumah tangga, ibu juga berperan sebagai mediator, penyokong emosional, teladan, dan penghubung keluarga dengan dunia luar. Tantangan yang dihadapi ibu meliputi tuntutan peran ganda, pemenuhan kebutuhan emosional keluarga, peran sebagai penengah konflik, dan stigma sosial. Solusi untuk mengatasi tantangan ini termasuk *self-care*, komunikasi terbuka, pembagian tugas, mendapatkan dukungan, dan menetapkan batas. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang peran ibu dan penerapan strategi yang tepat, diharapkan dapat membantu ibu menjaga keseimbangan emosional keluarga di era yang terus berubah ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprianti, E. N. 2019. *Hubungan dukungan emosional keluarga terhadap kemampuan toilet training anak usia 3-5 tahun di KB Mutiara Ummi Kalasan* (Doctoral dissertation, Doctoral Dissertation, Universitas Ahmad Dahlan).
- Ashary, H. M., Karyaningsih, P. D., & Usman, O. 2021. Pengaruh Konflik Kerja-Keluarga terhadap Komitmen Organisasional yang Dimediasi Kepuasan Kerja: Studi pada Profesi Perawat. *Jurnal Bisnis, Manajemen, Dan Keuangan*. Vol.2.(1), 31-42.
- Dimiyati, A. 2019. Penyuluhan Pentingnya Peran Ibu dalam Keluarga. *Pengabdian Kepada Masyarakat*.
- Farih, Y. N., & Wulandari, P. Y. 2022. Pengaruh Keberfungsian Keluarga terhadap Regulasi Emosi pada Remaja Awal. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*. Vol.2.(1), 445-455.
- Fitriani, dkk.2020. *Peran ibu yang bekerja dalam pemenuhan dasar anak*. Prosiding ks: riset & pkm.vol .3. (1),1-154.
- Gunarsa, S., D. 2008. *Psikologi Anak: Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Hasanah, T. D. U., & Widuri, E. L. (2014). Regulasi Emosi Pada Ibu Single Parent. *Jurnal Psikologi Integratif*, 2(1).
- Krisnawardani, K. 2019. *Hubungan Dukungan Emosional Keluarga Dengan Tingkat Kesepian Pada Lansia Yang Berada Di Kelurahan Gedanganak Ungaran Timur* (Doctoral dissertation, Universitas Ngudi Waluyo).
- Ningsih, Y. S. 2008. Peran Keluarga dalam Pendidikan Emosional Anak. *Jurnal Pemikiran Alternatif Pendidikan*. Vol.13.(3), 426-440.

- Pratisti, W. D. 2012. Peran Kehidupan Emosional Ibu, Budaya dan Karakteristik Remaja pada Regulasi Emosi Remaja. Prosiding Nasional Psikologi Islami UMS. 116-130.
- Raihana. 2020. Pengelolaan Emosi Ibu pada Anak Selama Pembelajaran dari Rumah. *Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini. Vol 3 No 2*
- Ratnasari, Y., Rochana, E., & Hidayati, D. A. 2023. Penerapan Fungsi Keluarga dan Pembentukan Karakter dan Perilaku Anak. *Jurnal Pengabdian Dharma Wacana. Vol.4.(1), 79-86.*
- Robbins, L. R., & Mcfadden, J. R. 2003 . Single mothers: The impact of work on home and the impact of home on work. *Journal of Family and Consumer Sciences Education. Vol.21.(12), 7.*
- Friedman, M. M., Bowden, V. R., & Jones, E. G. (2014). *Buku Ajar Keperawatan Keluarga Riset, Teori, & Praktik* (E. Tiar (ed.); 5th ed.). Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Santrock, J., W. 2011. *Perkembangan Anak Edisi 7 Jilid 2.* (Terjemahan: Sarah Genis B) Jakarta: Erlangga.
- Sarafino, E. P. 1990. *Health Psychology Biopsychosocial Interactions. First Edition.* John Wiley & Sons, Inc.
- Sarwono, S.W. (2008). *Psikologi Remaja.* Jakarta : PT Raja Grafindo Persada
- Setiadi. 2008. *Konsep Dan Proses Keperawatan Keluarga.* Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sihombing, D. N. 2018. Kemampuan Mengelola Emosi. Skripsi. Universitas Sanata Dharma.
- Tim Penyusun Kamus Pusat Bahasa, Kamus Besar Bahasa Indonesia, (Jakarta: Balai Pustaka, 2007), hlm.416.
- Wahid, A., & Halilurrahman, M. 2019. Keluarga Institusi Awal dalam Membentuk Masyarakat Peradaban. *Cendekia: Jurnal Studi Keislaman. Vol.5.(1).*
- Werdiningsih, A. T. A., & Astarani, K. (2012). Peran Ibu dalam Pemenuhan Kebutuhan Dasar Anak Terhadap Perkembangan Anak Usia Prasekolah. *Jurnal Stikes, 5(1), 82-98.*
- Yuliasari, A. L., & Lestari, G. D. 2021. Peran Ibu yang Bekerja dalam Mengelola Emosi Anak Usia Dini. *Jurnal Mahasiswa Pendidikan Luar Sekolah. Vol.10.(2), 98-105.*
- Zahrok, S., & Suarmini, N. W. 2018. Peran Perempuan dalam Keluarga. *IPTEK Journal of Proceedings Series, (5), 61-65.*
- Zed, Mestika. 2008. *Metode Penelitian Kepustakaan.* Jakarta: Yayasan Obor.