

Identifikasi Kemampuan Regulasi Emosi dalam Pengasuhan Anak Usia Dini di Yogyakarta

Intan Puspitasari^{1✉}, Ega Asnatasia Maharani¹, Ali Tarmuji²

Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta, Indonesia ⁽¹⁾

Teknik Informatika, Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta, Indonesia ⁽²⁾

DOI: [10.31004/aulad.v4i3.398](https://doi.org/10.31004/aulad.v4i3.398)

✉ Corresponding author:

[intan.puspitasari@pgpaud.uad.ac.id]

Article Info

Abstrak

Kata kunci:

Regulasi emosi;

Pengasuhan;

Anak usia dini

Penelitian mengenai hubungan regulasi emosi orang tua dengan berbagai variabel pada anak telah banyak dilakukan. Namun belum pernah dilakukan penelitian mengenai identifikasi kemampuan orang tua dalam meregulasi emosi khususnya di wilayah Yogyakarta. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui tingkat kemampuan regulasi emosi orang tua serta strategi yang lebih sering digunakan dalam mengelola emosi dalam mengasuh anak usia dini. Subjek dari penelitian ini adalah 53 responden orang tua yang memiliki anak berusia 2-7 tahun. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala regulasi emosi pengasuhan yang dikembangkan peneliti berdasarkan lima strategi regulasi emosi J.J. Gross. Skala terdiri dari 24 aitem dengan nilai koefisien reliabilitas sebesar $\alpha=0,937$. Skala disajikan menggunakan Google Form dan disebarluaskan melalui jejaring sosial media. Analisis data dilakukan menggunakan SPSS versi 20 untuk mengkategorisasikan tingkat regulasi emosi responden. Hasil dari penelitian ini adalah responden memiliki tingkat regulasi emosi sedang (77,4%) dan tinggi (9,4%). Strategi regulasi emosi dengan nilai selisih rerata empiric yang paling mendekati rerata hipotetik adalah strategi *attentional deployment* dan *response modulation*. Sebaran data demografi yang kurang merata merupakan salah satu keterbatasan dalam penelitian ini. Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai salah satu dasar memberikan rekomendasi strategi regulasi emosi pada orang tua khususnya di lingkup Yogyakarta. Lebih lanjut lagi, rekomendasi tersebut akan diintegrasikan dalam aplikasi regulasi emosi yang dapat digunakan secara mandiri oleh orang tua untuk mengetahui kemampuan mengelola emosinya.

Abstract

Keywords:

Emotion regulation;

Parenting;

Early childhood

Research on the relationship between parental emotion regulation and various variables in children has been carried out. However, there has never been a research on the ability of parents to regulate emotions in the Yogyakarta area. The purpose of this study was to determine the level of parental emotion regulation ability and the strategies that are more often used in regulating emotions in parenting early childhood. The subjects of this study were 53 respondents' parents who had children aged 2-7 years. The instrument used in this study was a emotion regulation scale which was developed based on J.J. Gross's five emotion regulation strategies. The scale consists of 24 items with a

reliability coefficient value of $\alpha = 0.937$. The scale is presented using Google Forms and distributed through social media. Data analysis was performed using SPSS version 20 to categorize respondents' emotional regulation level. The result of this research is that respondents have moderate (77.4%) and high (9.4%) levels of emotional regulation. The regulation of emotion strategies with empirical mean difference values that are closest to the hypothetical mean are attentional strategies and response modulation. The uneven distribution of demographic data is one of the limitations of this study. The results of this study can be used as a basis for providing recommendations for emotion regulation strategies for parents, especially in Yogyakarta. Furthermore, these recommendations will be integrated into an emotion regulation application that can be used independently by parents to determine their ability to manage their emotions.

1. PENDAHULUAN

Regulasi emosi merupakan salah satu keterampilan yang perlu dimiliki oleh orang tua dalam pengasuhan. Kemampuan orang tua dalam mengelola emosi secara tidak langsung dapat memberikan dampak pada anak di berbagai aspek. Anak dapat merasakan dan mengalami dampak keterampilan regulasi orang tua yang sering kali muncul dalam bentuk verbal, non verbal, maupun perilaku. Orang tua yang memiliki kemampuan regulasi emosi baik cenderung mampu memprediksi situasi-situasi yang dapat memicu gejala-gejala emosi tertentu. Dengan demikian ekspresi maupun perilaku yang muncul terhadap anak lebih sesuai dengan konteks. Hal ini sebagaimana pengertian regulasi emosi yang merupakan kemampuan merasakan, mendalami, memelihara, dan mengelola emosi untuk mencapai tujuan dengan lebih mudah dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial (Zimmermann & Thomson, 2014).

Beberapa penelitian telah dilakukan untuk mengeksplorasi kaitan antara kemampuan regulasi emosi orang tua dengan kualitas praktik pengasuhan anak. Orang tua yang mudah mengalami ledakan emosi akan kesulitan dalam mengelola emosi dengan baik (Rif'ati & Suryanto, 2018). Kondisi ini dapat menimbulkan emosi-emosi negatif karena orang tua tidak mampu berpikir jernih ketika menghadapi situasi emosional. Ketika mengalami emosi-emosi negatif orang tua riskan melakukan tindakan negatif pula terhadap anak. Bentuk kekerasan yang pernah dilakukan oleh orang tua disebabkan oleh berbagai faktor seperti keinginan untuk mendisiplinkan anak, memiliki persepsi negatif terhadap anak, dan ingin memberikan hukuman atas tindakan yang dinilai negatif pada diri anak (Muarifah, A., Wati, D.E., & Puspitasari, 2020). Keinginan baik dari orang tua kepada anak tentu dapat disampaikan dengan cara yang baik apabila memiliki kemampuan dalam mengelola emosi. Sebaliknya, tanpa kemampuan mengelola emosi kekerasan pada anak pun akan sangat mungkin terjadi.

Pengasuhan yang dilakukan dengan memberikan perlakuan buruk (*mal treatment*) akibat kurangnya keterampilan mengelola emosi dapat memberikan dampak bervariasi pada anak baik dalam jangka waktu pendek maupun jangka waktu panjang. Dampak tersebut juga akan beragam tergantung pada tingkat perlakuan itu sendiri. Muarifah, Wati, dan Puspitasari (2020) mengidentifikasi bahwa respon paling banyak yang ditunjukkan anak ketika menerima kekerasan dari orang tua yaitu menangis. Menangis merupakan salah satu ekspresi emosi yang menunjukkan adanya ketidaknyamanan psikologis. Dampak lain yang dapat dialami anak seperti luka, memar, benjolan, rasa malu bertemu orang lain, mengasingkan diri dari lingkungan keluarga, dan renggangnya hubungan dengan pelaku kekerasan (Anggraeni, 2022). Dalam jangka panjang, anak yang mendapat kekerasan dari orang tua akan mengalami kurangnya motivasi atau harga diri, hilangnya nafsu makan, mengembangkan perilaku agresif, dan merasakan sakit fisik (Margaretta & Jaya, 2020). Selain itu, jika kekerasan semacam ini terjadi pada masa pembentukan kepribadian diri maka anak dapat tumbuh menjadi pribadi yang permisif, depresif, destruktif, atau berperilaku menyimpang (Kurniasari, 2019).

Dampak kekerasan pada anak yang disebabkan oleh rendahnya kemampuan regulasi emosi orang tua sebenarnya dapat dicegah. Regulasi emosi merupakan sebuah keterampilan sehingga dapat dilatih dengan praktik dan pembiasaan. Beberapa peneliti telah melakukan pelatihan regulasi emosi pada orang tua dan mencatat efeknya pada berbagai variabel. Salah satu contoh yaitu pelatihan regulasi emosi yang diberikan pada ibu dengan anak autisme memberikan dampak terhadap kemampuan resiliensi dalam pengasuhan (Laily, 2012). Hasil dari pelatihan tersebut menunjukkan bahwa pelatihan regulasi emosi mampu mendorong ketahanan ibu dengan anak autis. Pada penelitian lain ditunjukkan hasil bahwa pelatihan regulasi emosi dapat meningkatkan *subjective well-being* pada orang tua dengan anak berkebutuhan khusus (Nurlaela, 2016). Kondisi ini ditandai dengan naiknya afeksi positif, menurunnya afeksi negatif, dan munculnya kepuasan dalam hidup. Hasil-hasil penelitian tersebut merupakan salah satu bukti bahwa dengan meningkatkan kemampuan regulasi emosi dapat berdampak positif pada individu.

Meningkatkan regulasi emosi dalam pengasuhan juga dapat dilakukan untuk mencegah kekerasan pada anak usia dini. Salah satu faktor terjadinya kekerasan orang tua terhadap adalah kondisi psikologis orang tua yang belum matang dalam hal regulasi emosi. Penelitian yang dilakukan oleh Wati & Puspitasari (2018) telah

mengidentifikasi bentuk-bentuk serta faktor kekerasan yang dilakukan orang tua terhadap anak. Penelitian ini dilakukan di 4 kecamatan yaitu Umbulharjo, Ngampilan, Gondomanan, dan Gedongtengen Kota Yogyakarta. Hasil dari penelitian tersebut adalah faktor penyebab orang tua melakukan kekerasan pada anak adalah kondisi psikologis orang tua yang kurang matang dalam hal regulasi emosi. Namun hal ini belum diikuti dengan identifikasi mengenai tingkat regulasi emosi subjek, sehingga tidak diketahui bagaimana tingkat regulasi emosi orang tua yang cenderung melakukan kekerasan pada anak. Identifikasi tentang kemampuan mengelola emosi dalam pengasuhan merupakan langkah awal untuk mengetahui seberapa baik orang tua dalam mengenali maupun mengarahkan emosinya pada situasi dan tempat yang tepat.

Penelitian mengenai regulasi emosi dalam pengasuhan yang fokus pada orang tua sendiri masih terbatas. Hasil-hasil penelitian dengan topik regulasi emosi pengasuhan masih banyak berfokus kepada anak, dimana praktik-praktik pengasuhan yang dilakukan orang tua dapat memberikan dampak tertentu pada regulasi emosi anak. Beberapa penelitian tersebut antara lain berkaitan dengan pengaruh pola asuh terhadap regulasi emosi anak (Haryono et al., 2018), perkembangan regulasi emosi dilihat dari keterlibatan ayah (Septiani & Nasution, 2017), peran sosialisasi emosi ayah dan ibu terhadap regulasi emosi anak usia dini (Wandasari, 2019), dan perbedaan regulasi emosi anak usia dini usia 4-6 tahun berdasarkan pola emosi orang tua (Leo & Hendriati, 2022). Hal ini menunjukkan bahwa masih banyak penelitian yang berfokus pada apa yang terjadi pada regulasi emosi anak, namun belum menyoroti orang tua sebagai salah satu faktor yang membentuk kemampuan regulasi emosi anak itu sendiri.

Berdasarkan hasil penelitian-penelitian mengenai regulasi emosi dalam pengasuhan di atas maka penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi kemampuan orang tua dalam meregulasi emosi dalam pengasuhan anak usia dini di lingkup Yogyakarta. Identifikasi regulasi emosi pengasuhan perlu dilakukan sebagai dasar untuk perancangan rekomendasi agar pengasuhan semakin berkualitas.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif dengan tujuan mengetahui kemampuan regulasi emosi orang tua dalam pengasuhan anak usia dini khususnya di Yogyakarta. Dengan demikian, penelitian ini tidak bermaksud menguji hipotesis ataupun menjelaskan sebab akibat. Dengan menggunakan metode deskriptif statistik peneliti dapat menganalisis dan menyajikan fakta secara sistematis berdasarkan angka dan persentase yang diperoleh dari data responden.

Penelitian ini menggunakan survei untuk mengidentifikasi kemampuan regulasi emosi orang tua anak usia dini berusia 2-7 tahun. Alasan penggunaan survei dalam penelitian ini adalah untuk mendapatkan gambaran secara kuantitatif mengenai kecenderungan sikap atau kemampuan regulasi emosi pengasuhan yang dimiliki orang tua di lingkup Kota Yogyakarta dengan mengambil sebagian kecil sampel dari populasi tersebut. Dengan menggunakan survey memungkinkan peneliti untuk mendapatkan data yang lebih banyak dan dalam waktu yang lebih singkat.

Responden dalam penelitian ini berjumlah 53 orang yang berdomisili di Yogyakarta. Teknis pengambilan sampling menggunakan random sampling. Instrumen regulasi emosi dalam pengasuhan dikembangkan oleh peneliti berdasarkan Lima Strategi Regulasi Emosi James Gross (1998) yang terdiri dari aspek *Situation Selection*, *Situation Modification*, *Attentional Deployment*, *Cognitive Change* dan *Response Modulation*. Instrumen ini terdiri dari 24 aitem yang terbagi dalam kelompok aitem favorable (11 aitem) dan item unfavorable (13 aitem). Koefisien Cronbach's Alpha instrument regulasi ini sebesar $\alpha=0,937$ dengan nilai rit berkisar antara 0,323-0,770 dan Aiken's V bergerak antara 0.60 hingga 0.95 (valid). Dari nilai koefisien tersebut diketahui bahwa instrumen ini reliabel dan layak digunakan.

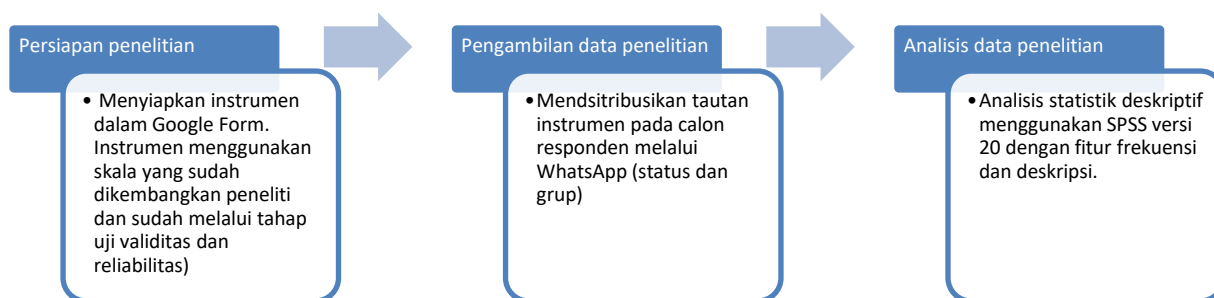
Survei diberikan dalam bentuk kuisisioner yang didistribusikan melalui Google Form. Kuisisioner bersifat tertutup dengan jawaban yang sudah disediakan sehingga responden dapat memilih jawaban sesuai dengan keadaan yang sebenarnya. Kuisisioner dalam penelitian ini menggunakan skala likert dengan empat pilihan jawaban, yaitu: Sangat Setuju (SS) dengan skor 4, Setuju (S) dengan skor 3, Tidak Setuju (TS) dengan skor 2, Sangat Tidak Setuju (STS) dengan skor 1. Kisi-kisi instrument Regulasi Emosi dalam Pengasuhan dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Kisi-kisi Instrumen Regulasi Emosi dalam Pengasuhan

Strategi	Aitem Favorable	Aitem Unfavorable
<i>Situation selection</i>	1,2	3,4
<i>Situation modification</i>	5,6,7	8,9
<i>Attentional deployment</i>	10,11,12	13,14,15
<i>Cognitive change</i>	16,17	18,19,20
<i>Response modulation</i>	21	22,23,24
Jumlah item	11	13

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan software SPSS *statistic* versi 20. Teknik yang digunakan adalah analisis statistik deskriptif dengan fitur frekuensi dan deskriptif. Teknik tersebut digunakan

untuk mengetahui kecenderungan tingkat kemampuan regulasi emosi pengasuhan yang dibagi dalam kategori rendah, sedang dan tinggi. Adapun prosedur penelitian dapat dilihat pada bagan 1.



Bagan 1. Prosedur Penelitian

Pengumpulan data dibuka dalam waktu kurang lebih 2 minggu dan ditutup ketika tidak ada lagi penambahan jumlah responden. Analisis statistik deskriptif menggunakan SPSS versi 20 dengan fitur frekuensi dan deskripsi. Rentang skor masing-masing kategori rendah, sedang, tinggi dihitung secara manual menggunakan rumus yaitu rendah ($X < (\text{Mean} - \text{SD})$); sedang ($(\text{Mean} - \text{SD}) < X \leq (\text{Mean} + \text{SD})$); dan tinggi ($X > (\text{Mean} + \text{SD})$).

Pengambilan data ini dilakukan secara daring menggunakan Google Form. Data demografi responden dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Data Demografi Responden

Karakteristik	Frekuensi	Presentase
Jenis kelamin		
Laki-laki	4	8%
Perempuan	49	92%
Umur		
20-25	3	5%
26-30	7	13%
31-35	21	40%
36-40	17	32%
>40	5	10%
Pekerjaan		
Ibu rumah tangga	25	47%
Dosen	5	10%
PNS	4	8%
Karyawan Swasta	9	16%
Petani	3	6%
Guru	2	3%
Wirausaha	5	10%
Jumlah Anak		
1	12	23%
2	31	59%
3	8	15%
4	2	3%
Total responden	53	

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Profil responden yang terdapat dalam tabel 2 menunjukkan sebaran demografi dari 53 partisipan pada penelitian ini. Pertama, dapat dilihat bahwa responden didominasi oleh wanita (92%). Berdasarkan data sebaran umur mayoritas responden berada pada rentang 31-40 tahun (72%). Selanjutnya dilihat dari jenis pekerjaan responden pada penelitian ini paling banyak adalah ibu rumah tangga (47%). Selain itu responden yang memiliki 2 anak sebanyak 31 orang (59%).

Dari 53 responden diperoleh rata-rata empirik sebesar 70,49 dengan standar deviasi 1,16. Berdasarkan perbandingan skor pada tabel 3 maka dapat dikatakan bahwa responden dalam penelitian ini memiliki rerata yang lebih tinggi dibandingkan skor hipotetik. Artinya secara statistik regulasi emosi orang tua dalam pengasuhan cenderung tinggi karena nilai rata-rata empirik berada di atas nilai rata-rata dari skala yang digunakan. Kemudian

skor setiap responden cenderung seragam dan tidak jauh berbeda, hal ini dapat dilihat dari nilai standar deviasi empirik yang memiliki nilai lebih kecil dari standar deviasi hipotetik.

Tabel 3. Deskripsi Statistik Regulasi Emosi dalam Pengasuhan

RE	Skor				
	N	Min	Max	M	SD
Empirik	53	53	96	70,49	7,166
Hipotetik	53	24	96	60	12

Selanjutnya data yang diperoleh dikelompokkan dalam tiga kategori tingkat regulasi emosi yaitu tinggi, sedang dan rendah berdasarkan skor empirik. Sehingga didapatkan hasil kategorisasi sebagaimana yang tersaji dalam tabel 4.

Tabel 4. Kategorisasi Regulasi Emosi dalam Pengasuhan berdasarkan Skor Empirik

Rumusan	Kategori	Skor Skala	Frekuensi	Presentase
$X < (\text{Mean} - \text{SD})$	Rendah	$X < 63$	7	13,2%
$(\text{Mean} - \text{SD}) < X \leq (\text{Mean} + \text{SD})$	Sedang	$63 < X \leq 78$	41	77,4%
$X > (\text{Mean} + \text{SD})$	Tinggi	$X > 78$	5	9,4%
Jumlah			53	100%

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa regulasi emosi orang tua dalam pengasuhan anak usia 2-7 tahun mayoritas berada pada kategori sedang, jika dilihat dari keseluruhan skor responden yang diperoleh. Dari 53 responden pada kategori sedang memiliki frekuensi 41 dengan persentase 77,4%. Selanjutnya 7 responden pada kategori rendah dengan persentase 13,2% dan 5 responden pada kategori tinggi dengan persentase 9,4%. Sedangkan kategorisasi responden jika dihitung berdasarkan skor hipotetik dapat dilihat pada tabel 5.

Tabel 5. Kategorisasi Regulasi Emosi dalam Pengasuhan berdasarkan Skor Hipotetik

Rumusan	Kategori	Skor Skala	Frekuensi	Presentase
$X < (\text{Mean} - \text{SD})$	Rendah	$X < 48$	0	0%
$(\text{Mean} - \text{SD}) < X \leq (\text{Mean} + \text{SD})$	Sedang	$48 < X \leq 72$	38	71,7%
$X > (\text{Mean} + \text{SD})$	Tinggi	$X > 72$	15	28,3%
Jumlah				

Berdasarkan tabel 5 diketahui bahwa regulasi emosi orang tua dalam pengasuhan anak usia 2-7 tahun mayoritas masih berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 71,7% responden. Namun, dengan perhitungan ini tidak ada responden yang termasuk dalam kategori regulasi emosi rendah (0%) dan jumlah responden yang berada pada kategori regulasi emosi tinggi sebanyak 28,3%. Persentase ini lebih tinggi dibandingkan dengan kategorisasi berdasarkan skor empirik. Hal ini menunjukkan bahwa responden di lapangan memiliki kemampuan regulasi emosi lebih tinggi dibandingkan dengan yang diprediksikan secara teoritis.

Deskripsi statistik pada masing-masing strategi regulasi emosi dapat dilihat pada tabel 6. Berdasarkan tabel 6 diketahui bahwa terdapat selisih rata-rata antara skor hipotetik dan empirik. *Attentional deployment* dan *response modulation* memiliki lebih sedikit selisih rata-rata dibandingkan strategi yang lain dengan artian skor rata-rata yang didapat di lapangan lebih mendekati dengan skor rata-rata yang diprediksikan. Hal ini dapat juga diartikan bahwa kemampuan responden dalam strategi *situation selection*, *situation modification*, dan *cognitive change* ternyata lebih tinggi dibandingkan dengan yang diprediksikan.

Kemampuan seseorang dalam meregulasi emosi dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor. Penelitian mengungkapkan bahwa regulasi emosi salah satunya dapat dipengaruhi oleh lingkungan sosial, keluarga, religiusitas, hingga kemampuan kognitif (Hasanah & Widuri, 2014). Selain itu pada penelitian lain ditemukan bahwa jenis kelamin turut mempengaruhi keterampilan regulasi emosi pada individu (Husnianita & Jannah, 2021; Mulyana et al., 2020). Menurut penelitian Husnianita dan Jannah (2021) yang dilakukan pada 474 responden, didapatkan bahwa rata-rata regulasi emosi pada laki-laki sebesar 122,13 sedangkan pada perempuan sebesar 125,30. Data ini

diperoleh setelah responden mengisi Skala Regulasi Emosi yang terdiri dari 36 aitem dengan 9 dimensi (*selfblame, acceptance, rumination, positive refocusing, refocus on planning, positive reappraisal, putting into perspective, catastrophizing, other-blame*). Jika ditinjau dari kategori regulasi emosi Gross (1998) perempuan lebih banyak menggunakan *expressive suppression* (penekanan ekspresif) dibandingkan laki-laki. Hal ini diartikan bahwa perempuan cenderung mengelola emosi ketika gejala-gejala perasaan tertentu muncul, sedangkan pada laki-laki cenderung mengantisipasi sebelum gejala emosi tertentu muncul.

Tabel 6. Deskripsi Statistik Lima Strategi Regulasi Emosi dalam Pengasuhan

Strategi	Jumlah aitem	Skor RE	Min	Max	Mean	Selisih rata-rata	SD
Situation selection	4	Hipotetik	4	16	10	2,42	2
		Empiris	8	16	12,42		1,49
Situation modification	5	Hipotetik	5	20	12,5	2,07	2,5
		Empiris	10	20	14,57		1,99
Attentional deployment	6	Hipotetik	6	24	15	1,83	3
		Empiris	13	24	16,83		2,52
Cognitive change	5	Hipotetik	5	20	12,5	2,29	2,5
		Empiris	11	20	14,79		1,82
Response modulation	4	Hipotetik	4	16	10	1,89	2
		Empiris	7	16	11,89		1,84

Faktor lain dari kemampuan mengelola emosi adalah usia dimana semakin dewasa seseorang maka kemampuan dalam mengelola emosi cenderung semakin baik (Rubiani & Sembiring, 2018; Swastika & Prastuti, 2021). Pada penelitian ini tampak bahwa mayoritas responden berada pada rentang usia 31-40 tahun. Hal ini dapat dikatakan bahwa di rentang usia ini seseorang berada pada kondisi matang secara kognitif maupun emosi. Kondisi ini dapat mempengaruhi kemampuan mereka dalam mengelola emosi ketika mengasuh anak sehingga di dapatkan data bahwa mayoritas responden memiliki kemampuan regulasi emosi di tingkat sedang-tinggi sebagaimana tertera pada tabel 4 dan tabel 5.

Orang tua dengan kemampuan regulasi emosi yang baik akan membawa hal positif dalam mengasuh anak usia dini. Lebih jauh lagi, mengatur emosi dengan baik sangat penting untuk meningkatkan kesehatan sosial dan emosional di antara anak-anak dan remaja. Selain itu, anak belajar mengembangkan regulasi emosi dari orang tua (A. S. Morris et al., 2017), bahwa orang tua akan membentuk regulasi emosi pada anak serta memberikan pengaruh klinis dan relasi orang tua-anak (Rutherford et al., 2015). Orang tua mempengaruhi regulasi emosi anak-anak melalui tiga mekanisme yaitu pengamatan anak-anak terhadap regulasi emosi orang tua, praktik pengasuhan yang berhubungan dengan emosi, dan iklim emosional keluarga (A. Morris et al., 2007).

Sebuah penelitian mengungkapkan bahwa ibu yang memiliki tingkat regulasi tinggi cenderung memiliki tingkat stress yang rendah dalam pengasuhan (Ikasari & Kristiana, 2018). Terlepas dari apapun kondisi anak, pengasuhan yang dilakukan tanpa stress akan membantu perkembangan anak lebih optimal. Sebaliknya, adanya stress pengasuhan memiliki hubungan dengan perilaku kekerasan anak dalam rumah tangga (Ratnasari, 2017; Wati & Puspitasari, 2018). Selain itu, ibu yang mengalami stress dalam pengasuhan dapat menyebabkan terganggunya *well-being* yang ditandai dengan rasa rendah diri. Rasa rendah diri ini dikaitkan dengan perasaan tidak mampu mendidik anak dengan baik, mengajari kedisiplinan, sopan santun dalam bersikap, hingga ketidaksabaran ibu dalam merespon perilaku bermasalah sehingga ibu terkadang harus menjewer, memarahi dan mencubit anak (Indrawati, 2020).

Mengetahui keterampilan diri dalam mengelola emosi merupakan langkah awal untuk dapat melakukan praktik pengasuhan yang lebih baik. Mengelola emosi dijelaskan oleh Gross (1998) dalam lima strategi yaitu *situation selection, situation modification, attentional deployment, cognitive change, dan response modulation*. Lima strategi tersebut dikelompokkan lagi dalam dua kategori berdasarkan waktu munculnya emosi yaitu penilaian ulang kognitif (*cognitive reappraisal*) dan penekanan ekspresif (*expressive suppression*) (Gross, 1998). Strategi dalam kategori penilaian ulang kognitif berfokus pada anteseden atau penyebab-penyebab sebelum kecenderungan emosi muncul (Arjungsi & Fauziah, 2021). Sehingga dapat dikatakan bahwa strategi dalam kategori ini merupakan persiapan atau pencegahan sebelum emosi tertentu muncul. Strategi emosi Gross yang termasuk dalam *cognitive reappraisal* adalah *situation selection, situation modification, attentional deployment*. Sementara strategi dalam kategori penekanan ekspresif berfokus pada respon yang mengintervensi ketika emosi-emosi tertentu telah muncul (Balzarotti et al., 2010). Dengan kata lain kategori strategi ini dilakukan ketika individu sudah memberikan respon karena muncul emosi pada dirinya. Strategi emosi Gross yang termasuk dalam *expressive suppression* adalah *cognitive change dan response modulation*.

Berdasarkan data penelitian ini kemampuan responden dalam melakukan *attentional deployment* (penyebaran perhatian) dan *response modulation* (modulasi respon) tampaknya lebih mendekati kondisi hipotetis. Hal ini ditunjukkan dengan selisih rata-rata skor hipotetis dan skor empirik yang lebih sedikit pada kedua strategi tersebut dibandingkan dengan ketiga strategi yang lain. Sebagaimana telah dijelaskan bahwa *attentional deployment* (penyebaran perhatian) merupakan salah satu strategi yang bisa dilakukan sebelum respon emosi tertentu muncul. Dalam penelitian ini strategi *attentional deployment* terdiri dari 6 aitem yang menggambarkan kemampuan orang tua dalam menyebarkan perhatian saat emosi akan muncul. Salah satu bunyi aitem tersebut adalah “*Saat saya jengkel kepada anak, saya segera mengalihkan perhatian saya ke hal-hal yang membuat suasana hati menjadi nyaman.*”. Mengalihkan perhatian mungkin menjadi tindakan paling mudah yang bisa dilakukan orang tua untuk mencegah munculnya perasaan negatif pada anak dibandingkan dengan memilih situasi (*situation selection*) maupun memodifikasi situasi (*situation modification*).

Meskipun demikian, sebuah penelitian menemukan bahwa strategi *attentional deployment* bukan yang utama agar berhasil dalam mengelola emosi (Bebko et al., 2014). Hal ini dibuktikan dari percobaan pada sejumlah responden yang diminta untuk mengamati sebuah gambar dengan dua cara yaitu penglihatan yang dibatasi dan penglihatan bebas. Hasil dari percobaan tersebut adalah membatasi penglihatan tidak lantas mencegah munculnya emosi negatif yang dirasakan. Bebko et al (2014) mengungkapkan bahwa *cognitive change* dan *response modulation* justru lebih efektif untuk mengelola emosi. Dalam penelitian ini juga diperoleh data bahwa strategi *response modulation* pada responden menghasilkan rata-rata yang mendekati hipotesis. *Response modulation* dapat berupa reaksi pengalaman, perilaku, atau fisiologis yang dilakukan setelah emosi tertentu muncul. Salah satu aitem skala yang termasuk dalam strategi ini adalah “*Saat saya mulai marah terhadap anak saya biasanya akan mengucapkan kata atau kalimat yang positif untuk menjaga emosi saya*”. Kalimat ini menggambarkan usaha responden untuk mengelola emosi yang muncul saat mengasuh anak.

Terdapat beberapa hal yang belum bisa dilakukan peneliti dalam penelitian ini. Sebaran demografi yang kurang merata menjadi satu kelemahan yang perlu diperbaiki pada penelitian selanjutnya. Dalam penelitian ini mayoritas responden masih berjenis kelamin perempuan dan merupakan ibu rumah tangga. Sebagaimana yang dijelaskan dalam pembahasan bahwa kedua faktor tersebut dapat berpengaruh terhadap kemampuan regulasi emosi. Selain itu, jumlah responden masih perlu untuk diperbanyak agar hasil penelitian dapat lebih digeneralisir pada populasi di Yogyakarta. Jumlah responden yang terlalu sedikit dapat meningkatkan risiko kesalahan dalam mengeneralisasi.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa responden yang terlibat dalam penelitian ini memiliki kemampuan regulasi emosi di tingkat sedang dan tinggi. Sedangkan responden menunjukkan skor yang mendekati hipotetis pada strategi *attentional deployment* dan *response modulation*. Dapat dikatakan bahwa responden dalam penelitian ini memiliki kemampuan regulasi emosi pengasuhan yang cukup baik. Jika digeneralisasikan pada populasi maka hal didapatkan gambaran bahwa mayoritas orang tua di wilayah Yogyakarta memiliki kemampuan regulasi emosi yang cukup baik. Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai salah satu dasar rekomendasi mempertahankan kemampuan regulasi emosi pada orang tua di Yogyakarta. Selanjutnya, rekomendasi tersebut akan diintegrasikan dalam aplikasi regulasi emosi yang dapat digunakan secara mandiri oleh orang tua untuk mengetahui kemampuan mengelola emosinya.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terimakasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan yang telah memberikan pembiayaan penuh atas penelitian ini. Dukungan dan layanan LPPM UAD yang semakin baik dari tahun ke tahun mendorong para akademisi untuk terus berinovasi dalam penelitian maupun pengabdian pada masyarakat.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, R. (2022). *Dampak Kekerasan Anak dalam Rumah Tangga*. Universitas Jember.
- Arjanggi, R., & Fauziah, M. (2021). Kesejahteraan psikologis ditinjau dari regulasi emosi pada ibu yang mendampingi anak sekolah dari rumah. *Jurnal Psikologi Integratif*, 9(1), 62–75.
- Balzarotti, S., John, O. P., & Gross, J. J. (2010). An Italian adaptation of the emotion regulation questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment*, 26(1), 61–67. <https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000009>
- Bebko, G. M., Franconeri, S. L., Ochsner, K. N., & Chiao, J. Y. (2014). Attentional deployment is not necessary for successful emotion regulation via cognitive reappraisal or expressive suppression. *Emotion*, 14(3), 504–512. <https://doi.org/10.1037/a0035459>
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299.
- Haryono, S. A., Anggraini, H., & Muntomimah, S. (2018). Pengaruh pola asuh orang tua terhadap kemandirian dan

- kemampuan regulasi emosi anak usia dini. *Jurnal Warna :Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Anak Usia Dini*, 3(1), 1–10. <https://doi.org/10.24903/jw.v3i1.204>
- Hasanah, T. D. U., & Widuri, E. L. (2014). Regulasi emosi pada ibu single parent. *Jurnal Psikologi Integratif*, 2, 86–92.
- Husniana, V., & Jannah, M. (2021). Perbedaan regulasi emosi ditinjau dari jenis kelamin pada kelas X sekolah menengah atas boarding school. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5), 229–238. <https://doi.org/10.30659/psisula.v2i0.13087>
- Ikasari, A., & Kristiana, I. F. (2018). Hubungan antara regulasi emosi dengan stres pengasuhan ibu yang memiliki anak cerebral palsy. *Jurnal EMPATI*, 6(4), 323–328. <https://doi.org/10.14710/empati.2017.20101>
- Indrawati, T. (2020). Efektivitas program positif parenting dalam mengurangi stres pengasuhan pada ibu muda. *Al-Athfaal: Jurnal Ilmiah Pendidikan Anak Usia Dini*, 3(2), 201–215. <https://doi.org/10.24042/ajipauid.v3i2.7251>
- Kurniasari, A. (2019). Dampak kekerasan pada kepribadian anak. *Sosio Informa*, 5(1), 15–24.
- Laily, E. (2012). *Efektifitas pelatihan regulasi emosi untuk meningkatkan resiliensi pada ibu yang memiliki anak autisme*. Universitas Islam Indonesia.
- Leo, B. C., & Hendriati, A. (2022). Perbedaan regulasi emosi anak usia 4-6 tahun berdasarkan emotional style ayah dan ibu. *Psikodimensia*, 21(1), 62–73. <https://doi.org/10.24167/psidim.v21i1.3504>
- Margaretta, T., & Jaya, M. (2020). Kekerasan pada anak usia dini (Study kasus pada anak umur 6-7 tahun di Kertapati). *Wahana Didaktika Jurnal Ilmu Kependidikan*, 18(20), 171–180. <https://doi.org/10.31851/wahanadidaktika.v18i2.4386>
- Morris, A. S., Criss, M. M., Silk, J. S., & Houltberg, B. J. (2017). The Impact of parenting on emotion regulation during childhood and adolescence. *Child Development Perspectives*, 11(4), 233–238. <https://doi.org/10.1111/cdep.12238>
- Morris, A., Silk, J., Steinberg, L., Myers, S., & Robinson, L. (2007). The role of the family context in the development of emotion regulation. *Soc Dev*, 16(2), 361–388. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2007.00389.x>
- Muarifah, A., Wati, D.E., & Puspitasari, I. (2020). Identifikasi bentuk dan dampak kekerasan pada anak usia dini di kota Yogyakarta. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(2), 757–765. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v4i2.451>
- Mulyana, O. P., Izzati, U. A., Budiani, M. S., Dewi, N. W. S. P., Fatanzilu, I. F., & Anggraeni, D. W. (2020). Perbedaan regulasi emosi ditinjau dari jenis kelamin mahasiswa pada pandemi Covid-19. *PSISULA: Prosiding Berkala Psikologi*, 2(November), 238–250.
- Nurlaela, S. (2016). Pengaruh pelatihan regulasi emosi untuk meningkatkan subjective well-being pada orang tua dengan Anak Berkebutuhan Khusus (ABK). *PSIKOPEDAGOGIA Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 5(2), 109. <https://doi.org/10.12928/psikopedagogia.v5i2.7112>
- Ratnasari, K. A. (2017). Hubungan parenting stress, pengasuhan dan penyesuaian dalam keluarga terhadap perilaku kekerasan anak dalam rumah tangga. *Jurnal Manajemen Kesehatan Yayasan RS.Dr. Soetomo*, 3(1), 85. <https://doi.org/10.29241/jmk.v3i1.91>
- Rif'ati, M. I., & Suryanto, S. (2018). Pola regulasi emosi orang tua dengan anak temper tantrum. *Temu Ilmiah Nasional Ikatan Psikologi Sosial*.
- Rubiani, A., & Sembiring, S. M. (2018). Perbedaan regulasi emosi pada remaja ditinjau dari faktor usia di Sekolah Yayasan Pendidikan Islam Swasta Amir Hamzah Medan. *Jurnal Diversita*, 4(2), 99. <https://doi.org/10.31289/diversita.v4i2.1593>
- Rutherford, H., Wallace, N., Laurent, H., & Mayes, L. (2015). Emotion regulation in parenthood. *Developmental Review*, 36, 1–14. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2014.12.008>
- Septiani, D., & Nasution, I. N. (2017). Perkembangan regulasi emosi anak dilihat dari peran keterlibatan ayah dalam pengasuhan. *Psychopolytan (Jurnal Psikologi)*, 1(1), 23–30. <http://ojsbimtek.univrab.ac.id/index.php/psi/article/view/330/191>
- Swastika, G., & Prastuti, E. (2021). Perbedaan regulasi emosi berdasarkan jenis kelamin dan rentang usia pada remaja dengan orang tua bercerai. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 26(1), 19–34. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol26.iss1.art2>
- Wandasari, Y. (2019). Peran sosialisasi emosi oleh ibu & ayah terhadap regulasi emosi anak usia dini. *Jurnal Experientia*, 1(2), 12–20. <https://doi.org/10.33508/exp.v7i2>
- Wati, D. E., & Puspitasari, I. (2018). Kekerasan terhadap anak, penanaman disiplin, dan regulasi emosi orang tua. *Varia Pendidikan*, 30(1), 21–26.
- Zimmermann, P., & Thomson, R. A. (2014). New direction in developmental emotion regulation research across the life span: Introduction to the special section. *International Journal of Behavioral Development*, 38(2), 139–141. <https://doi.org/10.1177/0165025413519015>