

BAB V

PENUTUP

5.1 Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menguji ada-tidaknya hubungan antara regulasi emosi ibu dan stress pengasuhan pada ibu bekerja yang memiliki anak usia dini. Berdasarkan hasil uji korelasi non parametrik Kendall's tau-b, didapatkan hasil nilai koefisien korelasi sebesar -0,184 dengan nilai signifikansi sebesar 0,022 ($p < 0,05$). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara stres pengasuhan dan regulasi emosi pada ibu bekerja yang memiliki anak usia dini. Arah hubungan tersebut negatif, artinya semakin tinggi regulasi emosi yang dimiliki oleh ibu, maka semakin rendah stress pengasuhan yang dialami. Begitu pun sebaliknya, semakin rendah regulasi emosi yang dimiliki oleh ibu, maka semakin tinggi stres pengasuhan yang dialami.

Adanya hubungan negatif antara regulasi emosi ibu dan stres pengasuhan juga dapat dilihat pada hasil tabulasi silang (Tabel 4.11) yang mengindikasikan bahwa sebagian responden memiliki tingkat regulasi emosi yang cukup baik dan tingkat stress pengasuhan yang rendah. Hal ini menunjukkan bahwa ketika ibu memiliki kemampuan yang cukup baik untuk mengelola emosinya, maka ibu tidak mengalami kesulitan dan problematika dalam menjalankan peran pengasuhan anak.

Hal tersebut juga didukung oleh penelitian Gina & Fitriani (2020) yang memaparkan bahwa individu yang memiliki regulasi emosi yang tinggi dapat membahagiakan dirinya sendiri sehingga terhindar dari stres, pada orangtua yang memiliki regulasi emosi yang tinggi akan terhindar dari stres terkait pola pengasuhan. Sebaliknya, individu yang tidak memiliki regulasi emosi tinggi akan membuat individu tersebut tidak dapat mengelola emosi dengan baik sehingga menimbulkan stres pengasuhan. Individu memiliki regulasi emosi yang rendah akan menyebabkan individu merasakan emosi dan kondisi psikis yang buruk, sehingga orangtua yang memiliki regulasi emosi rendah dapat memicu munculnya kesulitan dalam menghadapi emosi terkait peran pengasuhan sehingga stres pengasuhan yang dialami meningkat. Hasil dari penelitian ini juga sesuai dengan hasil penelitian Ikasari & Kristiana (2017) yang hasilnya menunjukkan bahwa

terdapat hubungan negatif antara *parenting stress* dengan regulasi emosi, dimana semakin tingginya regulasi emosi maka akan semakin rendah *parenting stress* pada ibu, dan semakin rendah regulasi emosi maka akan semakin tinggi *parenting stress* pada ibu.

Dalam penelitian ini peneliti melakukan analisis tambahan untuk menguji korelasi stres pengasuhan dengan dimensi-dimensi regulasi emosi. Hasilnya stres pengasuhan memiliki hubungan signifikan dengan dimensi *cognitive reappraisal* dengan koefisien korelasi sebesar $-0,291$, yang artinya semakin tinggi kemampuan individu untuk mengevaluasi ulang cara berpikirnya ketika dihadapkan oleh situasi yang mengakibatkan emosi negatif maka akan semakin rendah stres pengasuhan yang dialami. Begitu juga sebaliknya, apabila semakin rendah kemampuan yang dimiliki individu untuk mengevaluasi ulang mengenai cara berpikirnya ketika dihadapkan oleh situasi yang mengakibatkan emosi negatif maka akan semakin tinggi stres pengasuhan yang dialami. Hasil korelasi antara stres pengasuhan dengan *expressive suppression* menunjukkan adanya hubungan dengan koefisien korelasi sebesar $-0,285$ yang artinya semakin tinggi kemampuan individu untuk menekan reaksi perilaku dan emosi maka akan semakin rendah stres pengasuhan yang dimiliki. Begitu sebaliknya, apabila semakin rendah kemampuan individu untuk menekan reaksi perilaku dan emosi maka akan semakin tinggi stres pengasuhan yang dimiliki.

Penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian Srifianti (2020) yang menunjukkan adanya hubungan negatif antara *parenting stress* dengan regulasi emosi, dimana semakin tingginya regulasi emosi maka akan semakin rendah *parenting stress*, dan semakin rendah regulasi emosi maka akan semakin tinggi *parenting stress*. Penelitian tersebut dilakukan dengan menggunakan sampel orangtua yang memiliki anak usia sekolah dasar di Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang, Bekasi dengan responden sebanyak 241 orang. Penelitian tersebut melakukan analisis tambahan untuk melihat hubungan antara *parenting stress* dengan dimensi regulasi emosi, hasil analisis tambahan menunjukkan apabila *parenting stress* dengan dimensi regulasi emosi *cognitive re-appraisal* memiliki hubungan dengan koefisien korelasi sebesar $-0,205$ yang artinya semakin tinggi

parenting stress maka akan semakin rendah strategi regulasi emosi *cognitive reappraisal*. Berdasarkan penelitian-penelitian yang ada di atas, maka hasil penelitian ini memperkuat kesimpulan bahwa regulasi emosi memiliki hubungan negatif dengan stres pengasuhan.

Regulasi emosi adalah suatu kemampuan yang dimiliki individu untuk mengelola dan mengontrol emosi ketika individu berada pada situasi yang menekan, yang mencakup 2 dimensi yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression* (Gross & John, 2003). *Cognitive reappraisal* yaitu evaluasi cara berpikir yang dilakukan oleh individu sebelum respon emosi terbentuk. *Expressive suppression* yaitu tindakan yang dilakukan oleh individu untuk menekan reaksi perilaku dan ekspresi ketika individu sedang merasakan emosi tertentu, dengan cara menyimpan emosi negatif untuk dirinya sendiri, mengendalikan emosi negatif, dan tidak menunjukkan emosi negatif yang dirasakan.

Pada responden penelitian ini, tingkat regulasi emosinya tersebar pada kategori tinggi hingga sangat rendah, tetapi sebagian besar responden memiliki tingkat regulasi emosi sedang dan tinggi (Tabel 4.10). Artinya, sebagian responden penelitian ini mampu mengelola emosinya dengan cukup baik, meski ada juga beberapa responden yang kurang memiliki kemampuan pengelolaan emosi yang baik. Pada aspek *cognitive reappraisal* (Tabel 4.11), sebagian besar responden ada pada kategori sedang dan rendah. Artinya, ketika menghadapi situasi yang menekan, mayoritas responden penelitian ini jarang atau tidak memakai cara mengevaluasi persepsinya tentang situasi tersebut. Pada aspek *expressive suppression* (Tabel 4.12), sebagian besar responden ada pada kategori sedang, tinggi dan sangat tinggi. Artinya, ketika mengalami situasi stres, mayoritas responden penelitian ini menggunakan cara menyimpan emosinya untuk dirinya sendiri, atau dengan cara berhati-hati untuk tidak menunjukkannya di depan orang lain.

Berikutnya, peneliti akan menjelaskan tentang stress pengasuhan pada responden penelitian ini. Secara umum, tingkat stres pengasuhan responden lebih banyak berada pada kategori sedang, rendah, dan sangat rendah (Tabel 4.7) , yang

artinya sebagian responden penelitian ini mengalami stress dalam mengasuh anak namun pada tingkat yang tidak terlalu berat, dan sebagian lagi pada tingkat ringan.

Stres pengasuhan pada responden mencakup dua aspek, yaitu aspek *pleasure* dan aspek *strain*. Untuk aspek *pleasure*, sebagian besar responden berada pada kategori sangat tinggi dan tinggi (Tabel 4.8) , yang berarti mayoritas responden penelitian ini tidak merasakan adanya sisi positif dari pengasuhan anak, yaitu pengasuhan anak kurang memberikan keuntungan secara emosional seperti kebahagiaan, cinta dan kesenangan. Untuk aspek *strain*, sebagian besar responden berada pada kategori rendah dan sedang (Tabel 4.9), artinya mayoritas responden penelitian ini tidak terlalu merasakan aspek negatif dari pengasuhan anak, atau mengasuh anak bukan merupakan tuntutan yang sangat berat.

Hasil uji hipotesis penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat regulasi emosi yang dimiliki responden, ternyata semakin rendah tingkat stres pengasuhan yang dialami, dengan sumbangan efektif sebesar 3,4 %. Artinya, regulasi emosi memberikan sumbangan sebesar 3,4% terhadap stres pengasuhan, sedangkan 96,6% lainnya dipengaruhi oleh variabel-variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini seperti faktor kepuasan pernikahan, pendidikan ibu, pekerjaan ibu, *problem solving*, *maternal culpability*, *maternal psychological well-being* dan *child behavioral problems* . Jadi, regulasi emosi yang tinggi pada ibu turut berperan (meski kecil) dalam membantu individu mengurangi atau meminimalkan stres yang dirasakan saat mengasuh anak.

Dalam pelaksanaan penelitian ini terdapat beberapa keterbatasan dan kekurangan yang dapat mempengaruhi hasil penelitian, antara lain:

- a. Jumlah subjek terbatas, sehingga hasil penelitian ini kurang menggambarkan stres pengasuhan dan regulasi emosi yang dimiliki oleh ibu bekerja secara keseluruhan.
- b. Beberapa aitem pada skala stres pengasuhan dan regulasi emosi memiliki nilai koefisien validitas < 0.3 namun tetap dipertahankan karena alat ukur translasi

5.2 Simpulan

Berdasarkan uji korelasi, diperoleh hasil ada hubungan yang signifikan antara stress pengasuhan dan regulasi emosi sebesar nilai koefisien korelasi sebesar -0,184 dengan nilai signifikansi sebesar 0,022 ($p < 0,05$). Arah hubungan negatif, artinya semakin tinggi kemampuan ibu untuk mengelola emosi maka akan semakin rendah stres pengasuhan yang dialami. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah kemampuan ibu untuk mengelola emosi, maka semakin tinggi stres pengasuhan yang dialami. Sumbangan efektif regulasi emosi terhadap stres pengasuhan adalah sebesar 3,4%.

5.3 Saran

Adapun saran yang dapat diberikan oleh peneliti, sebagai berikut :

- a. Bagi subjek penelitian dan para ibu bekerja yang memiliki anak usia dini
Para ibu bekerja yang memiliki anak usia dini dapat mengetahui bahwa stress pengasuhan berhubungan dengan regulasi emosi memiliki korelasi, sehingga akan sangat baik apabila ibu mulai dapat melatih kemampuan mengelola emosi yang dirasakannya agar dapat meminimalkan tingkat stres yang dialami dalam mengasuh anak.
- b. Bagi peneliti selanjutnya
Peneliti selanjutnya dapat menggunakan subjek dengan jumlah yang lebih banyak dan menyediakan waktu yang cukup, sehingga jumlah responden dapat mempresentasikan keseluruhan populasi dengan baik. Selain itu peneliti selanjutnya dapat melakukan proses translasi ulang variabel regulasi emosi dan stres pengasuhan karena ada beberapa aitem variabel yang gugur yang dapat dipengaruhi oleh hasil translasi yang kurang sesuai.
- c. Bagi sekolah
Penelitian ini diharapkan dapat sumber informasi untuk mengembangkan program bagi orangtua tentang pentingnya regulasi emosi agar tidak mengalami stres pengasuhan yang berat.

DAFTAR PUSTAKA

- Affrida, E. N. (2017). Pola asuh anak usia pra sekolah bagi ibu dengan peran ganda. *Pedagogi: Jurnal Anak Usia Prasekolah Dan Pendidikan Anak Usia Prasekolah*, 3(3a), 72–77.
- Anggraini, E. (2016). Strategi regulasi emosi dan perilaku koping religius narapidana wanita dalam masa pembinaan Studi Kasus: Lembaga Pemasyarakatan Wanita Kelas II A Bulu Semarang. *Jurnal Theologia*, 26(2), 284–311. <https://doi.org/10.21580/teo.2015.26.2.435>
- Berry, J.D., & Jones, W.H. (1995). The parental stress scale : initial psychometric evidence. *Journal of social and personal relationship*. 12.
- Bornstein, M. H. (2013). Parenting and child mental health: A cross-cultural perspective. *World Psychiatry*, 12(3), 258–265. <https://doi.org/10.1002/wps.20071>
- Hapsari, A. (2021). Regulasi emosi ibu bekerja dan regulasi emosi anak usia dini di masa pandemic Covid-19. Skripsi. Fakultas Psikologi. Universitas Katolik Widya Mandala : Surabaya.
- Ikasari, A., & Kristiana, I. F. (2018). Hubungan antara regulasi emosi dengan stres pengasuhan ibu yang memiliki anak cerebral palsy. *Empati journal*. 6(4), 323–328.
- Fitriani, A., & Ambarini, T. K. (2013). Hubungan antara hardiness dengan tingkat stres pengasuhan pada ibu dengan anak autis. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, 02(2), 34–40. <http://journal.unair.ac.id/download-fullpapers-jpkkc9b6c2dcddfull.pdf>
- Gina, F, & Fitriani, Y. (2020). Regulasi emosi dan parenting stress pada ibu bekerja. *Jurnal psikologi terapan dan pendidikan*. 2(2). 98-107
- Gustiyaniti, H., & Handayani, M. M. (2017). Hubungan antara parenting self-efficacy dengan parenting stress pada ibu yang memiliki anak dengan intellectual disability. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan*, 6, 51–60. <http://url.unair.ac.id/5e974d38>
- Gross & John. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2). 348-362.
- Hadi, S. (2015). *Statistika*. Yogyakarta : Pustaka Belajar.
- Hu, X., Han, Z. R., Bai, L., & Gao, M. M. (2019). The mediating role of parenting stress in the relations between parental emotion regulation and parenting behaviors in Chinese families of children with autism spectrum disorders: A Dyadic Analysis. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 49(10), 3983–3998. <https://doi.org/10.1007/s10803-019-04103-z>.
- Indrawati, T. (2020). Efektivitas program positif parenting dalam perhatian , waktu dukungan untuk memenuhi kebutuhan fisik , mental , dan sosial anak-anak. *Ilmiah Pendidikan Anak usia prasekolah*, 3(2), 201–215.

- Lestari, S., & Widyawati, Y. (2018). Gambaran parenting stress dan coping stress pada ibu yang memiliki anak kembar. *Journal Psikogenesis*, 4(1), 41. <https://doi.org/10.24854/jps.v4i1.516>.
- Lutfi, S. (2020). Hubungan antara parenting stress dengan strategi regulasi emosi orangtua yang memiliki anak usia sekolah dasar (Middle Childhood) di JABODETABEK. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, 18(02), 93-97. <https://doi.org/10.47007/jpsi.v18i02.93>.
- Matondang, Z. (2009). Validitas dan reliabilitas suatu instrumen penelitian. *Jurnal tabularasa PPS UNIMED*, 6(1), 87-97
- Saputri, I.K.E.A., & Sugiariyanti. (2017). Hubungan sibling rivalry dengan regulasi emosi pada masa kanak akhir. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 8(2), 133–139.
- Srifianti. Hubungan antara parenting stres dengan strategi regulasi emosi orangtua yang memiliki anak usia sekolah dasar (Middle School) di JABODETABEK. *Journal Psikologi*, 18(2), 130-131
- 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>.
- Srifianti. (2020). Hubungan antara parenting stress dengan strategi regulasi emosi orangtua yang memiliki anak usia sekolah dasar (middle childhood) di Jabodetabek. *Jurnal Psikologi*, 18(2), 132-136
- Williamson, J. A., McCabe, J. E., O'Hara, M. W., Hart, K. J., LaPlante, D. P., & King, S. (2013). Parenting stress in early motherhood: stress spillover and social support 1. *Comprehensive Psychology*, 2(1), Article 11. <https://doi.org/10.2466/10.21.cp.2.11>.
- Wu, Q., & Xu, Y. (2020). Parenting stress and risk of child maltreatment during the COVID-19 pandemic: A family stress theory-informed perspective. *Developmental Child Welfare*, 2(3), 180–196. <https://doi.org/10.1177/2516103220967937>.