

BAB V

PENUTUP

5.1. Bahasan

Tujuan peneliti melakukan penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara regulasi emosi dengan *mindful parenting* pada ibu bekerja dari *dual-earner parent* yang memiliki anak usia dini. Berdasarkan hasil pengolahan data yang dilakukan oleh peneliti, disimpulkan bahwa hipotesa penelitian ditolak, artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dan *mindful parenting* pada ibu bekerja dari *dual-earner parent* yang memiliki anak usia dini. Hal ini dapat dilihat dari nilai r sebesar 0.049 pada $p = 0.478 (> 0.05)$. Arah korelasi positif, yang artinya meningkatnya regulasi emosi berjalan seiring dengan meningkatnya *mindful parenting*, namun hubungan tersebut terbukti tidak signifikan.

Tidak terbuktinya hipotesis penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi regulasi emosi ternyata tidak selalu diikuti dengan semakin tingginya *mindful parenting* pada ibu bekerja yang memiliki anak usia dini. Bila melihat nilai sumbangan efektif regulasi emosi terhadap *mindful parenting* sebesar 1.8%, artinya terdapat faktor-faktor faktor-faktor lain yang berperan lebih besar terhadap *mindful parenting* pada ibu bekerja, yang menyumbang 92.8%.

Bila mengacu pada hasil penelitian-penelitian terdahulu, beberapa faktor yang turut berperan terhadap *mindful parenting*, namun tidak diteliti dalam penelitian ini, seperti: *self-critical rumination*. Penelitian yang dilakukan oleh Moreira & Canavarro (2018) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dengan arah negatif antara *self-critical rumination* dengan *mindful parenting*. *self-critical rumination* merupakan perilaku seseorang untuk terus memikirkan kritikan yang teruju kepadanya secara berulang. Apabila seseorang memiliki *self-critical rumination* yang tinggi maka akan meningkatkan stress pengasuhan. Stress pengasuhan yang tinggi menyebabkan kualitas *mindful parenting* menjadi rendah, dan sebaliknya. Apabila *self-critical rumination* rendah, maka stress pengasuhan juga rendah, kualitas *mindful parenting* akan meningkat.

Faktor lain yang terbukti memiliki hubungan yang signifikan dengan *mindful parenting* tetapi tidak diteliti adalah *self-compassion* dan *mindfulness*. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Gouveia dkk, 2016) terdapat hubungan yang signifikan dengan arah korelasi positif antara *self compassion* dan *mindfulness* dengan *mindful parenting*. Dengan meningkatkan *self compassion* dan *mindfulness* maka *mindful parenting* juga akan meningkat, yang kemudian akan berpengaruh dalam mengunrangi stress pengasuhan, dan sebaliknya. Apabila orangtua memiliki *self-compassion* dan *mindfulness* rendah, maka *mindful parenting* juga akan rendah maka stress pengasuhan akan meningkat.

Penelitian lain yang berhubungan dengan *mindful parenting* adalah *emotional availability*. Penelitian yang dilakukan oleh Benton et al. (2019) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dan arah positif antara *emotional availability* dengan *mindful parenting*. *Emotional availability* merupakan bentuk dari emosi yang ada hubungan orangtua-anak. Semakin baik *emotional availability* orangtua maka *mindful parenting* juga meningkat dan hal ini berdampak kepada kesejahteraan anak remaja, dan sebaliknya. Orangtua yang *emotional availability* rendah maka *mindful parenting* akan rendah juga.

Selain hasil uji korelasi, penelitian ini juga memperoleh data mengenai regulasi emosi dan *mindful parenting* pada responden, yang dapat memperjelas mengapa hipotesis penelitian tidak diterima. Data regulasi emosi mayoritas responden tersebar pada kategori sedang, tinggi, dan sangat tinggi. Demikian juga data *mindful parenting* responden tersebar pada kategori yang sama. Persentase terbanyak pada kedua variabel juga ada pada kategori tinggi. Akan tetapi, berdasarkan data tabulasi silang antara regulasi emosi dengan *mindful parenting* (Tabel 4.13), sebaran data menunjukkan pola hubungan yang arahnya tidak jelas. Regulasi emosi kategori tinggi dan sangat tinggi dimiliki oleh responden dengan tingkat *mindful parenting* yang rendah, sedang, tinggi, maupun sangat tinggi. Regulasi emosi kategori sedang juga dimiliki oleh responden dengan tingkat *mindful parenting* yang sedang maupun tinggi. Jadi, regulasi emosi yang tinggi tidak selalu diikuti dengan tingkat *mindful parenting* yang juga tinggi.

Selain itu, peneliti juga melakukan analisis tambahan berdasarkan tabulasi silang antara regulasi emosi dan *mindful parenting* dengan data demografi, dengan hasil sebagai berikut. Berdasarkan data Tabel 4.14, tidak ada pola sebaran yang jelas antara usia responden dan regulasi emosinya. Semakin bertambah usia responden ternyata tidak selalu diikuti dengan tingkat regulasi yang makin tinggi pula. Demikian juga dari data Tabel 4.15, tidak ada pola sebaran yang jelas antara usia responden dengan tingkat *mindful parenting* yang dimiliki. *Mindful parenting* yang tinggi dimiliki responden dari semua kelompok usia, yaitu dari kelompok usia 25-30 hingga kelompok usia 46-50.

Berdasarkan data pada Tabel 4.16 tentang regulasi emosi ibu dan jenis kelamin anak, responden yang memiliki anak laki-laki menunjukkan sebaran tingkat regulasi emosi yang serupa dengan responden yang memiliki anak perempuan, yaitu pada kategori sedang, tinggi, dan sangat tinggi, kecuali tingkat regulasi emosi kategori rendah terdapat pada 3 orang responden (3.9%) yang memiliki anak perempuan. Begitu juga data pada Tabel 4.17 tentang *mindful parenting* ibu dan jenis kelamin anak, responden yang memiliki anak laki-laki menunjukkan sebaran tingkat *mindful parenting* yang serupa dengan responden yang memiliki anak perempuan, yaitu pada kategori sedang, tinggi, dan sangat tinggi, kecuali tingkat *mindful parenting* kategori rendah terdapat pada seorang responden (0.1%) yang memiliki anak laki-laki.

Berdasarkan data pada Tabel 4.18 tentang regulasi emosi ibu dan usia anak, juga tidak tampak pola sebaran yang jelas, karena ibu yang memiliki regulasi emosi sedang, tinggi, dan sangat tinggi terdapat pada semua kelompok usia anak, yaitu 2 tahun hingga 5 tahun. Data pada Tabel 4.19 tentang *mindful parenting* dan usia anak juga tidak menunjukkan pola sebaran yang jelas, dimana ibu yang memiliki tingkat *mindful parenting* yang tinggi terdapat pada semua kelompok usia anak.

Hasil yang serupa juga diperoleh dari data Tabel 4.20 tentang regulasi emosi dan pihak yang membantu ibu dalam mengasuh anak, tidak tampak adanya pola sebaran yang jelas. Regulasi emosi yang sangat tinggi dimiliki oleh ibu yang mendapat bantuan pengasuhan dari keluarga, asisten rumah tangga, maupun yang

tidak mendapatkan bantuan dari siapapun. Demikian juga data Tabel 4.21 tentang *mindful parenting* dan pihak yang membantu ibu dalam mengasuh anak, juga tidak menunjukkan adanya pola sebaran yang jelas, dimana tingkat *mindful parenting* yang tinggi ditemukan pada ibu yang mendapat bantuan dalam mengasuh anak maupun pada ibu yang tidak mendapat bantuan dari siapapun.

Hasil penelitian ini juga tidak terlepas dari beberapa keterbatasan penelitian, di antaranya adalah:

1. Jumlah responden terbatas karena peneliti mengalami kendala untuk memperoleh responden yang bersedia mengisi kuesioner secara sukarela.
2. Penyebaran kuisisioner yang tidak merata dikarenakan teknik sampling yang digunakan bersifat non-random, sehingga kurang bisa mewakili populasi.
3. Peneliti tidak membatasi pekerjaan ibu, seperti: jenis pekerjaan, waktu bekerja (*full time* atau *part time*), cara bekerja (*work from home* atau *work from office*), dsb yang mungkin dapat mempengaruhi hasil penelitian.
4. Waktu penyebaran yang singkat sehingga belum bisa menjangkau berbagai tempat untuk membagikan kuisisioner.
5. Alat ukur *Interpersonal Mindfulness in Parenting Scale* (IM-P) memiliki 3 aitem yang memiliki validitas negatif dan beberapa aitem yang memiliki nilai koefisien validitas < 0.3 Tetapi aitem tersebut tetap dipertahankan karena alat ukur merupakan hasil translasi.
6. Alat ukur *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) juga memiliki 1 aitem yang memiliki koefisien validitas dibawah 0.3. Tetapi karena alat ukur merupakan hasil translasi maka aitem tersebut tetap dipertahankan.

5.2. Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti simpulkan bahwa tidak ada hubungan antara regulasi emosi dengan *mindful parenting* pada ibu bekerja dari *dual-earner parent* yang memiliki anak usia dini. Berdasarkan hal tersebut, maka hipotesis tidak diterima. nilai koefisien korelasi antara regulasi emosi dan *mindful parenting* sebesar 0.049 yang berarti korelasi bersifat positif tetapi sangat

rendah. Faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini, seperti *emotional availability*, *self-compassion*, *mindfulness*, *self-critical rumination*, dsb.

5.3. Saran

Terdapat beberapa saran yang peneliti dapat sampaikan berdasarkan hasil penelitian diatas, yaitu:

1. Bagi ibu bekerja yang memiliki anak usia dini

Diharapkan Bagi ibu-ibu bekerja yang telah memiliki regulasi emosi yang baik serta telah menerapkan *mindful parenting* dengan baik untuk tetap dapat mempertahankannya.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan untuk dapat melanjutkan penelitian ini dengan melakukan penelitian validasi instrumen dan menggunakan sampling yang lebih luas dan lebih represntatif. Apabila data yang didapat tidak linear maka dapat diuji dengan model kuadratik.

DAFTAR PUSTAKA

- Aghniarrahmah, C., Fridani, L., & Supena, A. (2021). Perkembangan kemandirian dan keterampilan sosial anak Usia 5-6 tahun dalam pengasuhan dual Ccareer family. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(1), 389–400. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i1.1319>
- Aldao, A. (2013). The future of emotion regulation research: Capturing context *Perspectives on Psychological Science*, 8(2), 155–172. <https://doi.org/10.1177/1745691612459518>
- Benton, J., Coatsworth, D., & Biringen, Z. (2019). Examining the association between emotional availability and mindful parenting. *Journal of Child and Family Studies*. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01384-x>
- Biringen, Z., Derscheid, D., Vliegen, N., Closson, L., & Easterbrooks, M. A. (2014). Emotional availability (EA): Theoretical background, empirical research using the EA Scales, and clinical applications. *Developmental Review*, 34(2), 114–167. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2014.01.002>
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230–241. <https://doi.org/10.1093/clipsy/bph077>
- de Bruin, E. I., Zijlstra, B. J. H., Geurtzen, N., van Zundert, R. M. P., van de Weijer-Bergsma, E., Hartman, E. E., Nieuwesteeg, A. M., Duncan, L. G., & Bögels, S. M. (2014). Mindful parenting assessed further: Psychometric properties of the dutch version of the Interpersonal Mindfulness in Parenting scale (IM-P) *Mindfulness*, 5(2), 200–212. <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0168-4>
- Duncan, L. G., Coatsworth, J. D., & Greenberg, M. T. (2009). A model of mindful parenting: Implications for parent-child relationships and prevention research.. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 12(3), 255–270. <https://doi.org/10.1007/s10567-009-0046-3>
- Dwiyanti, R. (2013). Peran orang tua dalam perkembangan moral anak (Kajian Teori Kohlberg). *Prosiding Seminar Nasional Parenting*, 161–169.
- Fajrin, N. P., & Purwastuti, L. A. (2022). Keterlibatan orang tua dalam pengasuhan anak pada dual earner family: Sebuah studi literatur. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(4), 2725–2734.

<https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i4.1044>

Febriani, Z., Kumalasari, D., Triman, A., & Listyawati, E. F. (2019). Pelatihan mindful parenting bagi ibu dengan balita di Cempaka Putih. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 7–12. <https://doi.org/10.26905/abdimas.v4i1.3232>

Finlay-Jones, A. L., Rees, C. S., & Kane, R. T. (2015). Self-Compassion, emotion regulation and stress among australian psychologists: Testing an emotion regulation model of self-compassion using structural equation modeling. *PLoS ONE*, 10(7), 1–19. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0133481>

Gouveia, M. J., Carona, C., Canavarro, M. C., & Moreira, H. (2016). Self-Compassion and dispositional mindfulness are associated with parenting styles and parenting stress: the mediating role of mindful parenting. *Mindfulness*, 7(3), 700–712. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0507-y>

Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). M Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41–54. <https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>

Hapsari, A. W. (2022). *Regulasi Emosi Ibu Bekerja dan Regulasi Emosi Anak Usia Dini di Masa Pandemi Covid-19* (Skripsi). Surabaya: Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

Husna, A. N., Hidayati, F. N. R., & Ariati, J. (2014). Regulasi Diri Mahasiswa Berprestasi. *Jurnal Psikologi Undip*, 13(1), 50–63. <https://doi.org/10.14710/jpu.13.1.50-63>

Julaikha. (2019). Pengaruh orang tua pekerja terhadap perkembangan peserta didik RA Roudlotul Hamdi Rembang Kecamatan Rembang Kabupaten Pasuruan tahun ajaran 2018/2019. *The 3rd Annual International Conference on Islamic Education (AICIEd) 2019*, 238–247.

Krisnana, I., Kusnanto, Sitoresmi, S. (2014). Perkembangan motorik anak toddler pada ibu bekerja dan ibu tidak bekerja. *Pedimaternel Nursing Journal*, 3(1), 66-72.

Maglica, T., Ercegovac, I. R., & Ljubetić, M. (2020). Mindful parenting and behavioral problems in preschool children. *Hrvatska Revija Za Rehabilitacijska Istrazivanja*, 56(1), 44–57. <https://doi.org/10.2307/3615019>

Manab, A. (2016). Memahami regulasi diri: Sebuah tinjauan konseptual. *Psikologi Anf Humanity, UMM*, 19–20. Diakses dari <https://mpsi.umm.ac.id>

/files/file/7-11%20Abdul%20Manab.pdf

- Melati, C. S., & Hasibuan, R. (2021). Pengaruh orang tua bekerja terhadap perilaku (positive) anak usia 5-6 tahun pada masa pandemi. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 2(5), 764–777. <https://doi.org/10.36418/japendi.v2i5.155>
- Moreira, H., & Canavarro, M. C. (2018). The association between self-critical rumination and parenting stress: The mediating role of mindful parenting. *Journal of Child and Family Studies*, 27(7), 2265–2275. <https://doi.org/10.1007/s10826-018-1072-x>
- Neff, K. (2003). Self-compassion: An conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85–101. [https://doi.org/10.1016/s0761-8425\(04\)71291-7](https://doi.org/10.1016/s0761-8425(04)71291-7)
- Permono, H. (2013). Peran orang tua dalam optimalisasi tumbuh kembang anak untuk membangun karakter anak usia dini. *Prosiding Seminar Nasional Parenting*, 34–47.
- Putri, A. S. S., Rahayu, M. S., & Khasanah, A. N. (2021). Pengaruh mindful parenting terhadap stres pengasuhan ibu rumah tangga dalam pendampingan pendidikan jarak jauh. *Prosiding Psikologi*, 7(2), 589–594. <http://dx.doi.org/10.29313/v0i0.28484>
- Rinaldi, M. R. (2017). Program “Mindful Parenting” untuk menurunkan afek negatif pada ibu yang memiliki anak retardasi mental. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 19(2), 129–140. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v19i2.604>
- Rustham, T. P. (2019). Dual earner family dan pengaruhnya pada kesejahteraan psikologis anak : Sebuah studi literatur. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 21(1), 23. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v21i1.757>
- Rutherford, H. J. V, Wallace, N. S., Laurent, H. K., & Mayes, L. C. (2015). Emotion regulation in parenthood. *Developmental Review*, 36, 1–14. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2014.12.008>
- Salsabiela, A., Iqbal, S., & Widiastara, N. (2019). The relationship between emotion regulation and academic adjustment among college students in Indonesia. *13th International Conference on Language, Education, Humanities and Innovation & 2nd International Conference on Open Learning and Education Technologies 5th, February*, 121–127.
- Salsabila, U. H. (2018). Teori ekologi Bronfenbrenner sebagai sebuah pendekatan dalam pengembangan kurikulum pendidikan Agama Islam. *Jurnal*

Komunikasi Dan Pendidikan Islam, 7(1), 139–158.

Santrock, J. (2013). *Childhood development*. 14th edition, New York: McGraw-Hill Education

Santrock, J. W. (2013). *Life-Span Development*. 14th edition, McGraw-Hill Higher Education. In *Boston, MA*.

Sari, P. P., Sumardi, S., & Mulyadi, S. (2020). Pola asuh orang tua terhadap perkembangan emosional anak usia dini. *Jurnal Paud Agapedia*, 4(1), 157–170. <https://doi.org/10.17509/jpa.v4i1.27206>

Saunders, H., Kraus, A., Barone, L., & Biringen, Z. (2015). Emotional availability: Theory, research, and intervention. *Frontiers in Psychology*, 6(JUL), 1–5. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01069>

Werdiningsih, A., & Astarani, K. (2017). Peran ibu dalam pemenuhan kebutuhan dasar anak terhadap perkembangan anak usia prasekolah. *Jurnal STIKES*, 82–98.