

Hubungan Regulasi Emosi dengan Stres Pengasuhan pada Ibu yang Memiliki Anak Usia Dini

Ghina Vania¹, Yulisa Susanti²

^{1,2} Universitas Esa Unggul, Jakarta, Indonesia

INFO ARTIKEL	ABSTRAK
Riwayat artikel: Diterima : 02/08/2026 Direvisi : 25/08/2026 Dipublikasikan : 31/08/2026 Kata kunci: <i>Regulasi Emosi; Stres Pengasuhan; Ibu; Anak Usia Dini.</i>	Ibu yang memiliki anak usia dini menghadapi tuntutan pengasuhan yang intens karena karakteristik perkembangan anak usia 2–7 tahun, seperti aktivitas tinggi, egosentrisme, eksplorasi, serta keterbatasan dalam mengendalikan emosi dan impuls. Kondisi tersebut dapat meningkatkan tekanan dalam menjalankan peran pengasuhan, terutama ketika ibu mengalami kesulitan mengelola respons emosional. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan antara regulasi emosi dan stres pengasuhan pada ibu yang memiliki anak usia dini. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan melibatkan 100 ibu yang berdomisili di Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang, Bekasi, dan Karawang, yang dipilih melalui <i>convenience sampling</i> . Data dikumpulkan menggunakan skala stres pengasuhan dan skala regulasi emosi yang telah melalui pengujian validitas dan reliabilitas. Instrumen akhir memiliki koefisien reliabilitas sebesar $\alpha = 0,825$ untuk stres pengasuhan dan $\alpha = 0,918$ untuk regulasi emosi. Karena data tidak berdistribusi normal, hubungan kedua variabel dianalisis menggunakan korelasi Spearman. Hasil menunjukkan hubungan negatif yang signifikan dan kuat antara regulasi emosi dan stres pengasuhan ($r_s = -0,634$; $p < 0,001$). Analisis tambahan menunjukkan tidak terdapat perbedaan signifikan berdasarkan status pekerjaan maupun pendidikan terakhir. Temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan ibu dalam mengelola emosi berkaitan dengan lebih rendahnya tekanan pengasuhan dan dapat menjadi dasar pengembangan program psikoedukasi bagi ibu yang memiliki anak usia dini.
Penulis Korespondensi: Ghina Vania Email: ghinavans15@student.esaunggul.ac.id	

PENDAHULUAN

Anak usia dini merupakan periode perkembangan yang penting karena perubahan fisik, kognitif, bahasa, sosial, dan emosional berlangsung cepat serta menjadi dasar bagi perkembangan pada tahap berikutnya. Pada fase ini, otak berkembang pesat dan pengalaman sehari-hari memberikan kontribusi penting terhadap kualitas perkembangan anak. Papalia dan Martorell (2021) menjelaskan bahwa perkembangan otak pada masa awal kehidupan berlangsung sangat cepat, sedangkan Santrock (2019) menekankan bahwa masa kanak-kanak awal ditandai oleh pertumbuhan berbagai domain perkembangan secara simultan. Wiresti dan Na'imah (2020) juga menempatkan persoalan perkembangan anak usia dini sebagai isu yang memerlukan perhatian khusus karena masa tersebut menjadi fondasi bagi tahap perkembangan

selanjutnya. Dengan demikian, kualitas interaksi anak dengan lingkungan terdekat, terutama keluarga, menjadi bagian penting dari konteks tumbuh kembang anak.

Pada rentang usia 2–7 tahun, anak berada pada tahap praoperasional yang ditandai oleh kemampuan simbolik yang semakin berkembang, tetapi masih disertai keterbatasan dalam melihat sudut pandang orang lain. Piaget, sebagaimana dijelaskan Miller (2016), menyebut egosentrisme sebagai salah satu karakteristik utama pada tahap ini. Di saat yang sama, anak menunjukkan rasa ingin tahu tinggi dan kecenderungan mengeksplorasi lingkungan secara aktif. Hurlock (2014) menyebut fase ini sebagai masa eksplorasi dan juga masa negativisme, ketika anak dapat menunjukkan penolakan terhadap perintah, keinginan kuat untuk melakukan sesuatu sendiri, dan perilaku membangkang. Karakteristik perkembangan tersebut bukan semata-mata bentuk perilaku bermasalah, tetapi bagian dari proses perkembangan yang dapat menuntut respons pengasuhan secara konsisten.

Tuntutan pengasuhan semakin kompleks karena anak usia dini belum sepenuhnya mampu mengendalikan impuls dan mengekspresikan kebutuhan secara verbal. Berk (2013) menjelaskan bahwa anak pada masa ini masih belajar mengelola emosi dan impuls, sehingga frustrasi dapat diekspresikan melalui perilaku seperti memukul, menendang, atau melempar benda. Keterbatasan kemampuan bahasa juga membuat penjelasan verbal dari orang tua tidak selalu segera dipahami anak, khususnya pada usia yang lebih muda (Owens, 2016). Dalam praktik pengasuhan sehari-hari, ibu dapat menghadapi anak yang sulit mengikuti instruksi, mudah marah, sangat aktif, atau menunjukkan perilaku fisik ketika kecewa. Interaksi yang berulang dengan perilaku menantang dapat menguras energi fisik dan emosional ibu.

Hubungan orang tua dan anak bersifat timbal balik. Sameroff (2009) melalui model transaksional menjelaskan bahwa perilaku anak dan respons pengasuh saling memengaruhi dari waktu ke waktu. Perilaku anak yang menantang dapat memicu respons emosional negatif dari ibu, sedangkan respons negatif yang berulang dapat memperburuk kualitas interaksi dan mempertahankan siklus ketegangan dalam pengasuhan. Dalam situasi seperti ini, tuntutan pengasuhan dapat berkembang menjadi stres pengasuhan, yaitu tekanan spesifik yang muncul dalam konteks menjalankan peran sebagai orang tua.

Deater-Deckard (2004) mendefinisikan stres pengasuhan sebagai kondisi distress yang berkaitan dengan upaya orang tua beradaptasi terhadap tuntutan pengasuhan. Abidin (1995) juga memandang stres pengasuhan sebagai ketegangan yang secara khusus berhubungan dengan peran orang tua dan interaksi orang tua-anak. Tekanan ini berbeda dari stres umum karena sumber utamanya berkaitan langsung dengan tanggung jawab, harapan, dan pengalaman dalam mengasuh anak. Lee dan Lee (2021) menunjukkan bahwa stres pengasuhan berkaitan dengan dinamika emosi dalam keluarga, termasuk regulasi emosi anak dan respons orang tua terhadap emosi negatif anak. Dengan demikian, stres pengasuhan perlu dipahami sebagai pengalaman psikologis yang muncul dari ketidakseimbangan antara tuntutan pengasuhan dan sumber daya yang dirasakan tersedia untuk menghadapinya.

Berry dan Jones (1995) memandang pengalaman pengasuhan melalui dua dimensi, yaitu *pleasure* dan *strain*. *Pleasure* menggambarkan kebahagiaan, kedekatan, makna, dan kepuasan emosional yang diperoleh dari peran sebagai orang tua, sedangkan *strain* menggambarkan beban waktu, energi, biaya, keterbatasan fleksibilitas, serta perasaan kehilangan kendali atas kehidupan pribadi. Kedua dimensi dapat hadir bersamaan, sehingga pengasuhan tidak hanya dipahami melalui beban, tetapi juga melalui pengalaman positif yang dapat menjadi sumber daya psikologis. Hidayati dan Wijayanti (2023) menemukan bahwa aspek kesenangan dan kedekatan dalam pengasuhan dapat berperan protektif terhadap pengalaman beban pada ibu dengan anak usia dini.

Sejumlah penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa stres pengasuhan pada ibu anak usia dini dipengaruhi oleh beragam kondisi. Fitriani dan Marlina (2023) melaporkan bahwa perilaku anak yang sulit diatur dan dukungan pasangan merupakan faktor yang menonjol dalam pengalaman stres pengasuhan. Nugroho dan Safitri (2024) menekankan peran dukungan sosial keluarga dan lingkungan dalam menurunkan stres pengasuhan, terutama ketika anak memiliki

temperamen yang menantang. Selain tuntutan langsung dari anak, ekspektasi sosial terhadap peran ibu juga dapat menambah tekanan. Rahayu dan Utami (2023) menjelaskan bahwa norma gender masih sering menempatkan ibu sebagai pengasuh utama, sementara Arifin dan Hasanah (2022) menunjukkan bahwa tekanan untuk memenuhi gambaran “ibu ideal” berkaitan dengan meningkatnya stres pengasuhan. Kesenjangan antara harapan sosial dan realitas pengasuhan juga dapat memunculkan rasa bersalah dan rendah diri pada ibu (Ramadhani & Fitria, 2025).

Status pekerjaan dapat membentuk sumber tekanan yang berbeda. Ibu bekerja menghadapi tuntutan peran ganda dan pembagian waktu antara pekerjaan dan keluarga, sedangkan ibu rumah tangga dapat mengalami tekanan karena intensitas pengasuhan yang tinggi, rutinitas yang monoton, atau keterbatasan interaksi sosial. Suryani dan Hartati (2023) menemukan bahwa konflik peran dan kelelahan emosional menjadi sumber stres pada ibu bekerja dengan anak usia dini, sedangkan Anindya dan Kusumawati (2024) menyoroti isolasi sosial dan rutinitas pengasuhan sebagai sumber tekanan pada ibu rumah tangga. Meskipun sumber stres berbeda, kedua kelompok tetap membutuhkan kapasitas psikologis untuk mengelola emosi ketika menghadapi tuntutan anak.

Dalam konteks tersebut, stres pengasuhan tidak cukup dijelaskan hanya oleh karakteristik anak atau status sosial-demografis ibu. Pengalaman pengasuhan juga dipengaruhi oleh cara ibu menilai situasi, memaknai perilaku anak, dan mengelola reaksi emosional yang muncul selama interaksi. Ketika perilaku anak dipersepsi sebagai sesuatu yang mengancam kendali atau menghambat kebutuhan pribadi, *strain* dapat meningkat. Sebaliknya, ketika ibu masih mampu mempertahankan kedekatan, rasa mampu, dan pengalaman positif bersama anak, *pleasure* dapat tetap hadir meskipun tuntutan pengasuhan tinggi (Berry & Jones, 1995; Hidayati & Wijayanti, 2023). Perspektif ini menunjukkan bahwa kapasitas internal ibu dapat berperan sebagai mekanisme penting yang menjembatani tuntutan objektif pengasuhan dan pengalaman subjektif stres. Oleh karena itu, penelitian mengenai faktor internal menjadi relevan untuk menjelaskan mengapa ibu dengan tuntutan pengasuhan yang relatif serupa dapat melaporkan tingkat stres yang berbeda.

Salah satu faktor internal yang relevan adalah regulasi emosi. Gross (1998) mendefinisikan regulasi emosi sebagai proses ketika individu memengaruhi emosi yang dimiliki, kapan emosi tersebut muncul, dan bagaimana emosi dialami serta diekspresikan. Dalam model proses regulasi emosi, Gross (1998) menjelaskan lima titik regulasi, yaitu *situation selection*, *situation modification*, *attentional deployment*, *cognitive change*, dan *response modulation*. Kelima proses tersebut menggambarkan cara individu mengelola situasi pemicu emosi, mengubah kondisi yang dihadapi, mengarahkan perhatian, menafsirkan ulang situasi, serta memodulasi respons setelah emosi muncul. Thompson (1994) menambahkan bahwa regulasi emosi mencakup proses intrinsik dan ekstrinsik untuk memantau, mengevaluasi, dan memodifikasi respons emosional agar sesuai dengan tujuan individu.

Dalam konteks pengasuhan, regulasi emosi membantu ibu mempertahankan respons yang lebih adaptif ketika berhadapan dengan perilaku anak yang menantang. Trisnadi dan Andayani (2021) menjelaskan bahwa pengelolaan emosi yang baik membantu ibu tidak membiarkan emosi negatif menentukan perlakuan terhadap anak. Ibu yang mampu mengenali pemicu, mengambil jeda, mengubah sudut pandang, atau menahan respons impulsif lebih mungkin merespons anak dengan tenang. Sebaliknya, kesulitan meregulasi emosi dapat meningkatkan reaktivitas terhadap perilaku anak dan memperkuat persepsi bahwa tuntutan pengasuhan tidak terkendali. Verhagen dkk. (2026) menunjukkan adanya hubungan longitudinal antara kesulitan regulasi emosi ibu, stres pengasuhan, dan masalah sosioemosional anak. Temuan tersebut menguatkan pentingnya kemampuan regulasi emosi ibu dalam dinamika pengasuhan anak usia dini.

Regulasi emosi juga berkaitan dengan kualitas proses relasional antara ibu dan anak. Al Adawiyah dkk. (2026) menyoroti bahwa *mindful parenting*, yang melibatkan kesadaran penuh, penerimaan tanpa menghakimi, dan responsivitas terhadap kebutuhan emosional anak, berkontribusi terhadap lingkungan emosional yang mendukung perkembangan regulasi emosi.

Dalam hubungan yang lebih responsif, ibu yang mampu mengelola emosinya cenderung memiliki ruang psikologis yang lebih besar untuk merespons kebutuhan anak tanpa segera bereaksi secara impulsif. Kondisi ini secara teoritis dapat menurunkan pengalaman *strain* dan mempertahankan pengalaman *pleasure* dalam pengasuhan.

Meskipun hubungan antara kemampuan emosional dan stres pengasuhan telah diteliti, hasil penelitian terdahulu belum sepenuhnya konsisten. Angelia dan Rusmawati (2021) menemukan bahwa kemampuan emosional yang mencakup kontrol diri berkaitan dengan stres pengasuhan yang lebih rendah pada ibu yang memiliki anak autisme. Sebaliknya, Vieri dan Syarif (2024) melaporkan bahwa tinggi rendahnya stres pengasuhan pada ibu yang bekerja sebagai perawat tidak ditentukan oleh regulasi emosi. Perbedaan temuan tersebut mengindikasikan bahwa karakteristik populasi dan konteks pengasuhan perlu dipertimbangkan. Penelitian yang secara khusus menelaah ibu dengan anak usia 2–7 tahun masih penting karena fase ini memiliki karakteristik perkembangan yang dapat memicu tuntutan emosional tinggi bagi pengasuh.

Berdasarkan kerangka tersebut, penelitian ini berfokus pada ibu yang memiliki anak usia dini dan menguji hubungan regulasi emosi dengan stres pengasuhan. Penelitian juga melakukan analisis tambahan untuk melihat apakah stres pengasuhan dan regulasi emosi berbeda berdasarkan status pekerjaan serta pendidikan terakhir. Hipotesis utama penelitian adalah terdapat hubungan negatif antara regulasi emosi dan stres pengasuhan: semakin tinggi regulasi emosi ibu, semakin rendah stres pengasuhan yang dialami. Fokus ini diharapkan memberikan gambaran empiris mengenai peran kapasitas regulasi emosi dalam konteks pengasuhan anak usia dini di wilayah Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang, Bekasi, dan Karawang. Secara praktis, pemahaman mengenai hubungan tersebut dapat menjadi dasar untuk merancang dukungan psikologis yang tidak hanya berfokus pada perubahan perilaku anak, tetapi juga pada penguatan kapasitas ibu dalam mengenali, memahami, dan mengelola reaksi emosional selama proses pengasuhan. Pendekatan tersebut relevan karena tuntutan pengasuhan merupakan pengalaman berulang yang berlangsung dalam interaksi sehari-hari.

METODE PENELITIAN

Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif non-eksperimental dengan desain korelasional (Sugiyono, 2019). Partisipan adalah 100 ibu yang memiliki anak pertama berusia 2–7 tahun dan berdomisili di Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang, Bekasi, atau Karawang. Sampel dipilih dengan *convenience sampling*, yaitu teknik *non-probability sampling* berdasarkan keterjangkauan partisipan. Jumlah minimal sampel mengacu pada perhitungan Cochran untuk populasi yang tidak diketahui dan diperoleh kebutuhan minimal 97 responden. Kriteria partisipasi adalah ibu yang memiliki anak pertama berusia 2–7 tahun, berdomisili pada wilayah penelitian, dan bersedia berpartisipasi secara sukarela.

Data dikumpulkan secara daring melalui Google Form. Stres pengasuhan diukur menggunakan Parenting Stress Scale berbasis Berry dan Jones (1995) yang telah diadaptasi ke konteks Indonesia oleh Kumalasari dkk. (2022). Skala awal terdiri atas 15 item dengan respons Likert 1–5 dan mengukur dimensi *pleasure* serta *strain*. Setelah uji item pada 30 responden, 13 item memenuhi kriteria *corrected item-total correlation* $\geq 0,30$, dengan rentang 0,311–0,691 dan reliabilitas $\alpha = 0,825$. Regulasi emosi diukur menggunakan skala berbasis model Gross (1998) yang diadaptasi Puspitasari dan Hidayat (2023). Skala awal terdiri atas 30 item Likert 1–4 yang merepresentasikan *situation selection*, *situation modification*, *attentional deployment*, *cognitive change*, dan *response modulation*. Sebanyak 19 item dipertahankan dengan rentang korelasi item-total 0,418–0,836 dan $\alpha = 0,918$.

Analisis dilakukan menggunakan statistik deskriptif dan uji prasyarat. Normalitas diuji dengan One-Sample Kolmogorov–Smirnov, sedangkan linearitas diuji melalui *test for linearity* (Ghozali, 2021). Karena data tidak berdistribusi normal, hubungan kedua variabel dianalisis menggunakan korelasi Spearman (Azwar, 2020). Analisis tambahan menggunakan Mann–Whitney untuk status pekerjaan dan Kruskal–Wallis untuk pendidikan terakhir, dengan batas signifikansi 0,05. Sebelum pengisian, partisipan memperoleh informasi mengenai tujuan

penelitian, kerahasiaan data, sifat sukarela partisipasi, serta hak untuk menghentikan pengisian apabila merasa tidak nyaman. Seluruh jawaban digunakan hanya untuk kepentingan akademik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian melibatkan 100 ibu dengan rentang usia 21–46 tahun dan rerata usia 31,65 tahun. Berdasarkan pengelompokan usia, responden terbanyak berada pada rentang 26–30 tahun, yaitu 42 orang (42%), diikuti usia 31–35 tahun sebanyak 37 orang (37%). Sebanyak 11 responden (11%) berusia 36–40 tahun, 6 responden (6%) berusia di atas 40 tahun, dan 4 responden (4%) berusia 20–25 tahun. Komposisi ini menunjukkan bahwa mayoritas partisipan berada pada fase dewasa awal dan menjalankan pengasuhan anak usia dini pada periode kehidupan yang juga ditandai oleh berbagai tuntutan keluarga dan produktivitas.

Ditinjau dari pendidikan terakhir, kelompok terbesar adalah Sarjana (S1)/Diploma IV atau setingkat sebanyak 44 responden (44%). Selanjutnya, 31 responden (31%) berasal dari kelompok pendidikan menengah atas, yang dalam data mentah terdiri atas 13 lulusan SMA dan 18 lulusan SMK. Sebanyak 15 responden (15%) berpendidikan Diploma III, 9 responden (9%) berpendidikan Magister (S2), dan 1 responden (1%) berpendidikan Doktor (S3). Tidak terdapat responden dengan pendidikan terakhir sekolah menengah pertama. Berdasarkan status pekerjaan, 55 responden (55%) merupakan ibu rumah tangga dan 45 responden (45%) merupakan ibu bekerja.

Usia anak berkisar 2–7 tahun dengan rerata 4,01 tahun. Anak usia 2 tahun merupakan kelompok terbanyak, yaitu 24 orang (24%), disusul usia 3 tahun sebanyak 20 orang (20%), usia 4 tahun sebanyak 19 orang (19%), usia 5 tahun sebanyak 15 orang (15%), usia 6 tahun sebanyak 12 orang (12%), dan usia 7 tahun sebanyak 10 orang (10%). Berdasarkan domisili, sebagian besar responden berada di Bekasi sebanyak 57 orang (57%). Responden lain berdomisili di Jakarta sebanyak 16 orang (16%), Tangerang 9 orang (9%), Bogor 7 orang (7%), Karawang 6 orang (6%), dan Depok 5 orang (5%). Distribusi ini menunjukkan bahwa sampel tersebar di beberapa wilayah, meskipun konsentrasi terbesar berada di Bekasi.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	n	%
Usia 20–25 tahun	4	4,0
Usia 26–30 tahun	42	42,0
Usia 31–35 tahun	37	37,0
Usia 36–40 tahun	11	11,0
Usia >40 tahun	6	6,0
Pendidikan menengah atas	31	31,0
Diploma III	15	15,0
S1/Diploma IV	44	44,0
S2	9	9,0
S3	1	1,0
Ibu bekerja	45	45,0
Ibu rumah tangga	55	55,0
Anak usia 2 tahun	24	24,0
Anak usia 3 tahun	20	20,0
Anak usia 4 tahun	19	19,0

Anak usia 5 tahun	15	15,0
Anak usia 6 tahun	12	12,0
Anak usia 7 tahun	10	10,0
Bekasi	57	57,0
Jakarta	16	16,0
Tangerang	9	9,0
Bogor	7	7,0
Karawang	6	6,0
Depok	5	5,0

Pengujian kualitas instrumen dilakukan sebelum analisis utama. Pada Skala Stres Pengasuhan, 15 item diuji menggunakan *corrected item-total correlation* dengan kriteria $\geq 0,30$. Dua item, yaitu nomor 7 dan 8, tidak memenuhi kriteria sehingga dikeluarkan. Tiga belas item yang dipertahankan memiliki korelasi item-total antara 0,311 dan 0,691. Setelah penghapusan item, koefisien reliabilitas Cronbach's alpha meningkat menjadi 0,825, sehingga skala dinilai memiliki konsistensi internal yang memadai untuk digunakan pada penelitian ini.

Pada Skala Regulasi Emosi, 30 item diuji dengan kriteria yang sama. Sebelas item, yaitu nomor 2, 3, 4, 5, 12, 21, 24, 25, 26, 28, dan 30, dikeluarkan karena memiliki *corrected item-total correlation* di bawah 0,30. Sembilan belas item yang dipertahankan memiliki korelasi item-total antara 0,418 dan 0,836. Koefisien Cronbach's alpha setelah seleksi item adalah 0,918. Nilai tersebut menunjukkan konsistensi internal yang tinggi, sehingga skor total regulasi emosi dapat digunakan dalam analisis hubungan dengan stres pengasuhan.

Uji normalitas dilakukan pada residual menggunakan One-Sample Kolmogorov-Smirnov. Hasil pengujian menunjukkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,044. Karena nilai tersebut lebih kecil dari 0,05, data dinyatakan tidak berdistribusi normal. Berdasarkan hasil ini, analisis korelasional utama tidak menggunakan Pearson Product Moment, tetapi menggunakan korelasi Spearman. Uji linearitas tetap dilakukan untuk melihat pola hubungan antara kedua variabel. Hasil uji linearitas menunjukkan $F = 91,660$ dengan $p < 0,001$, sehingga hubungan regulasi emosi dan stres pengasuhan dinyatakan linear.

Analisis utama menggunakan korelasi Spearman menunjukkan koefisien korelasi sebesar $r_s = -0,634$ dengan $p < 0,001$ pada $N = 100$. Koefisien negatif menunjukkan arah hubungan yang berlawanan: semakin tinggi skor regulasi emosi, semakin rendah skor stres pengasuhan. Sebaliknya, skor regulasi emosi yang lebih rendah berkaitan dengan skor stres pengasuhan yang lebih tinggi. Besarnya koefisien menunjukkan kekuatan hubungan yang tergolong kuat. Dengan demikian, hipotesis alternatif yang menyatakan terdapat hubungan antara regulasi emosi dan stres pengasuhan pada ibu yang memiliki anak usia dini diterima. Hasil ini merupakan temuan utama penelitian dan menunjukkan bahwa variasi kemampuan ibu dalam mengelola emosi berkaitan secara bermakna dengan variasi tekanan yang dirasakan dalam menjalankan peran pengasuhan. Secara statistik, hasil tersebut konsisten dengan pola linear yang sebelumnya ditemukan pada uji linearitas.

Analisis tambahan dilakukan untuk mengetahui apakah skor stres pengasuhan dan regulasi emosi berbeda berdasarkan status pekerjaan. Karena data tidak berdistribusi normal, perbandingan ibu bekerja dan ibu rumah tangga menggunakan Mann-Whitney. Untuk stres pengasuhan diperoleh $U = 1063,000$, $Z = -1,211$, dan $p = 0,226$, sedangkan untuk regulasi emosi diperoleh $U = 1048,000$, $Z = -1,314$, dan $p = 0,189$. Kedua nilai signifikansi lebih besar dari 0,05. Dengan demikian, tidak terdapat perbedaan signifikan pada stres pengasuhan maupun regulasi emosi berdasarkan status pekerjaan. Temuan ini menunjukkan bahwa dalam sampel penelitian, status sebagai ibu bekerja atau ibu rumah tangga tidak membedakan secara statistik tingkat stres pengasuhan maupun kapasitas regulasi emosi. Komposisi kelompok yang relatif seimbang,

yaitu 45 ibu bekerja dan 55 ibu rumah tangga, memungkinkan perbandingan kedua kelompok dilakukan tanpa dominasi ekstrem salah satu kategori.

Perbandingan berdasarkan pendidikan terakhir dianalisis menggunakan Kruskal–Wallis. Hasil menunjukkan bahwa stres pengasuhan tidak berbeda secara signifikan antar kelompok pendidikan ($H = 1,809$; $df = 5$; $p = 0,875$). Demikian pula, regulasi emosi tidak menunjukkan perbedaan signifikan berdasarkan pendidikan terakhir ($H = 4,961$; $df = 5$; $p = 0,421$). Nilai p yang jauh di atas batas 0,05 menunjukkan tidak adanya bukti statistik mengenai perbedaan skor kedua variabel pada kelompok pendidikan yang dibandingkan. Dengan demikian, baik status pekerjaan maupun pendidikan terakhir tidak menunjukkan perbedaan yang bermakna pada dua variabel utama dalam sampel ini. Secara keseluruhan, hasil menempatkan hubungan regulasi emosi dan stres pengasuhan sebagai temuan yang lebih menonjol dibandingkan variasi berdasarkan dua karakteristik demografis tersebut. Ringkasan hasil analisis utama dan tambahan disajikan pada Tabel 2 untuk menunjukkan arah, besaran statistik, dan keputusan pengujian setiap analisis. Jika dilihat bersama, seluruh hasil menunjukkan pola yang konsisten: variasi regulasi emosi berhubungan dengan variasi stres pengasuhan, sedangkan pengelompokan berdasarkan pekerjaan dan pendidikan tidak menghasilkan perbedaan yang signifikan. Hasil ini tidak menunjukkan bahwa faktor demografis sama sekali tidak relevan, tetapi pada data penelitian ini keduanya tidak membedakan skor secara statistik. Oleh karena itu, interpretasi utama penelitian diarahkan pada hubungan antarvariabel psikologis, bukan pada perbedaan antar kelompok demografis.

Tabel 2. Hasil Analisis Utama dan Tambahan

Analisis	Statistik	p	Interpretasi
Normalitas residual	K–S = 0,090	0,044	Tidak normal
Linearitas	F = 91,660	<0,001	Linear
Korelasi Spearman	$r_s = -0,634$	<0,001	Negatif, signifikan, kuat
Mann–Whitney: stres pengasuhan	U = 1063,000	0,226	Tidak berbeda
Mann–Whitney: regulasi emosi	U = 1048,000	0,189	Tidak berbeda
Kruskal–Wallis: stres pengasuhan	H = 1,809; $df = 5$	0,875	Tidak berbeda
Kruskal–Wallis: regulasi emosi	H = 4,961; $df = 5$	0,421	Tidak berbeda

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan dan kuat antara regulasi emosi dan stres pengasuhan pada ibu yang memiliki anak usia dini ($r_s = -0,634$; $p < 0,001$). Temuan ini menunjukkan bahwa ibu dengan kemampuan regulasi emosi yang lebih baik cenderung melaporkan stres pengasuhan yang lebih rendah. Sebaliknya, ibu dengan regulasi emosi yang lebih rendah cenderung mengalami tekanan pengasuhan yang lebih tinggi. Arah hubungan tersebut mendukung kerangka teoritis penelitian yang menempatkan regulasi emosi sebagai kapasitas internal penting ketika ibu harus merespons tuntutan pengasuhan yang berulang dan intens.

Temuan ini sejalan dengan Sriefanti (2020), yang menemukan hubungan negatif antara stres pengasuhan dan strategi regulasi emosi pada orang tua dengan anak usia sekolah dasar. Kesamaan arah hubungan menunjukkan bahwa kemampuan mengelola emosi relevan dalam

pengasuhan. Pada anak usia dini, tuntutan dapat terasa lebih nyata karena ibu menghadapi egosentrisme, aktivitas tinggi, eksplorasi, penolakan terhadap instruksi, dan keterbatasan kontrol impuls (Hurlock, 2014; Berk, 2013). Kapasitas mempertahankan respons emosional yang adaptif menjadi penting agar interaksi tidak berkembang menjadi siklus ketegangan berulang.

Hubungan negatif yang ditemukan dapat dijelaskan melalui model proses regulasi emosi Gross (1998). Pada *situation selection*, ibu dapat mengantisipasi situasi yang berpotensi memicu emosi negatif dan mengatur kondisi pengasuhan agar lebih terkendali. Pada *situation modification*, ibu dapat mengubah aspek situasi, misalnya menciptakan suasana yang lebih menyenangkan ketika anak mulai marah. Pada *attentional deployment*, perhatian dapat dialihkan dari perilaku yang memicu kejengkelan menuju aspek lain yang lebih menenangkan. Pada *cognitive change*, ibu dapat menafsirkan perilaku anak sebagai bagian dari proses perkembangan, bukan sebagai bentuk penolakan personal terhadap orang tua. Pada *response modulation*, ibu dapat menahan respons impulsif seperti berteriak atau menghukum secara fisik dan memilih respons yang lebih terkontrol. Kelima proses tersebut membantu ibu mengurangi intensitas reaksi emosional dan mempertahankan efektivitas pengasuhan.

Regulasi emosi tidak harus dipahami sebagai tahapan kaku. Gross (1998) menekankan sifat dinamis dan kontekstual proses tersebut. Dalam pengasuhan, ibu dapat menggunakan beberapa strategi secara bersamaan atau berpindah strategi sesuai kebutuhan. Fleksibilitas inilah yang memungkinkan regulasi emosi berfungsi sebagai sumber daya adaptif ketika tuntutan meningkat.

Temuan penelitian juga dapat dipahami melalui konsep *pleasure* dan *strain* dalam stres pengasuhan menurut Berry dan Jones (1995). Ibu dengan regulasi emosi yang lebih baik memiliki peluang lebih besar untuk mempertahankan pengalaman positif pengasuhan, seperti kedekatan, kepuasan, dan kebahagiaan bersama anak. Sebaliknya, reaktivitas emosional yang tinggi dapat membuat perhatian ibu lebih terpusat pada beban waktu, kelelahan, tuntutan anak, atau perasaan kehilangan kendali. Hidayati dan Wijayanti (2023) menunjukkan bahwa pengalaman *pleasure* dapat menjadi aspek protektif dalam menghadapi *strain*. Dalam konteks penelitian ini, regulasi emosi tampaknya berkaitan dengan kemampuan ibu mempertahankan pengalaman positif sekaligus menurunkan intensitas pengalaman terbebani.

Faktor intrinsik dan ekstrinsik yang memengaruhi regulasi emosi juga relevan untuk menjelaskan hasil. Hasanah dan Widuri (2014) membedakan faktor intrinsik, seperti perbedaan individu dan proses kognitif, serta faktor ekstrinsik, seperti stresor dan lingkungan sosial. Ibu yang mampu membangun penilaian yang lebih adaptif terhadap perilaku anak dapat merespons situasi secara lebih tenang, sedangkan kelelahan fisik, konflik, rumah yang berantakan, atau dukungan sosial yang terbatas dapat memperbesar kemungkinan munculnya emosi negatif. Karena itu, hubungan regulasi emosi dan stres pengasuhan tidak hanya mencerminkan kemampuan menahan emosi, tetapi juga bagaimana ibu memaknai situasi dan menggunakan sumber daya sosial yang tersedia.

Temuan ini memperkuat hasil Angelia dan Rusmawati (2021), yang menunjukkan bahwa kemampuan emosional berkaitan dengan stres pengasuhan yang lebih rendah, tetapi berbeda dengan Vieri dan Syarif (2024), yang tidak menemukan peran regulasi emosi pada ibu bekerja. Perbedaan tersebut dapat berkaitan dengan karakteristik populasi dan tuntutan pengasuhan yang berbeda. Karena itu, hubungan regulasi emosi dan stres pengasuhan perlu dipahami sesuai konteks karakteristik anak dan lingkungan pengasuhan.

Analisis tambahan menunjukkan bahwa status pekerjaan tidak membedakan stres pengasuhan maupun regulasi emosi secara signifikan. Temuan ini penting karena ibu bekerja dan ibu rumah tangga sama-sama dapat menghadapi tekanan, walaupun sumbernya berbeda. Ibu bekerja berpotensi mengalami konflik peran dan pembagian waktu antara pekerjaan dan pengasuhan (Suryani & Hartati, 2023), sedangkan ibu rumah tangga dapat menghadapi rutinitas yang monoton, intensitas interaksi pengasuhan yang tinggi, dan isolasi sosial (Anindya & Kusumawati, 2024). Tidak ditemukannya perbedaan berarti menunjukkan bahwa status pekerjaan secara kategoris tidak cukup untuk menjelaskan variasi stres pengasuhan dalam

sampel ini. Kapasitas internal, termasuk regulasi emosi, tetap menjadi faktor yang relevan pada kedua kelompok.

Pendidikan terakhir juga tidak membedakan stres pengasuhan maupun regulasi emosi. Temuan ini menunjukkan bahwa pendidikan formal yang lebih tinggi tidak secara otomatis diikuti oleh regulasi emosi yang lebih baik atau stres pengasuhan yang lebih rendah. Dalam konteks penelitian, keterampilan mengelola emosi tampaknya lebih berkaitan dengan proses psikologis dan pengalaman pengasuhan daripada jenjang pendidikan formal semata. Implikasi praktisnya adalah program psikoedukasi dan pelatihan regulasi emosi dapat diarahkan kepada ibu dari berbagai latar pendidikan, tanpa mengasumsikan bahwa kelompok pendidikan tertentu lebih membutuhkan dukungan dibandingkan kelompok lain.

Secara relasional, hasil penelitian sejalan dengan pandangan bahwa pengelolaan emosi ibu memengaruhi kualitas interaksi dengan anak. Trisnadi dan Andayani (2021) menekankan bahwa penataan emosi membantu mencegah emosi negatif memengaruhi perlakuan terhadap anak. Al Adawiyah dkk. (2026) juga menempatkan kesadaran dan responsivitas emosional sebagai proses yang mendukung hubungan ibu-anak. Jeda sebelum bereaksi dan penafsiran yang lebih kontekstual dapat membuat pengalaman pengasuhan lebih terkendali.

Penelitian Verhagen dkk. (2026) menunjukkan bahwa kesulitan regulasi emosi ibu, stres pengasuhan, dan masalah sosioemosional anak dapat saling terkait sepanjang waktu. Temuan tersebut menguatkan perlunya penelitian lanjutan dengan desain longitudinal agar arah hubungan dapat diamati secara lebih jelas. Penelitian berikutnya juga dapat memasukkan *mindful parenting*, dukungan sosial, atau kelekatan ibu-anak sebagai variabel mediasi atau moderasi, sebagaimana disarankan dalam skripsi ini. Pendekatan kualitatif juga dapat digunakan untuk memahami pengalaman subjektif ibu saat menghadapi situasi emosional yang sulit dalam pengasuhan.

Hasil penelitian ini menempatkan regulasi emosi sebagai kapasitas psikologis yang penting dalam menghadapi tuntutan pengasuhan anak usia dini. Hubungan yang kuat antara kedua variabel, disertai tidak adanya perbedaan berdasarkan status pekerjaan dan pendidikan, menunjukkan bahwa intervensi yang berfokus pada keterampilan regulasi emosi memiliki relevansi lintas kelompok ibu. Psikoedukasi di komunitas, posyandu, puskesmas, maupun layanan psikologi dapat menekankan kemampuan mengenali pemicu emosi, mengambil jeda, mengubah penilaian terhadap perilaku anak, serta memilih respons yang lebih adaptif. Pendekatan tersebut berpotensi membantu ibu menurunkan *strain*, mempertahankan *pleasure*, dan meningkatkan kualitas interaksi dengan anak.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa regulasi emosi memiliki hubungan negatif yang signifikan dan kuat dengan stres pengasuhan pada ibu yang memiliki anak usia dini. Koefisien korelasi Spearman sebesar $r_s = -0,634$ dengan $p < 0,001$ menunjukkan bahwa semakin tinggi kemampuan ibu mengelola emosi, semakin rendah stres pengasuhan yang dirasakan. Temuan ini mendukung kerangka Gross (1998) mengenai regulasi emosi melalui pemilihan situasi, modifikasi situasi, pengalihan perhatian, perubahan kognitif, dan modulasi respons. Dalam konteks pengasuhan, kemampuan tersebut membantu ibu menghadapi perilaku anak usia 2–7 tahun yang aktif, egosentris, eksploratif, dan belum sepenuhnya mampu mengendalikan emosi.

Analisis tambahan memperlihatkan bahwa stres pengasuhan dan regulasi emosi tidak berbeda secara signifikan berdasarkan status pekerjaan maupun pendidikan terakhir. Dengan demikian, tekanan pengasuhan tidak hanya berkaitan dengan kelompok ibu tertentu, dan keterampilan regulasi emosi relevan bagi ibu bekerja maupun ibu rumah tangga dari berbagai tingkat pendidikan. Temuan ini mendukung pentingnya program psikoedukasi dan pelatihan regulasi emosi yang dapat diakses secara luas melalui layanan psikologi, puskesmas, posyandu, atau komunitas pengasuhan. Dukungan emosional dan praktis dari pasangan serta keluarga juga relevan untuk membantu ibu mengelola beban pengasuhan. Intervensi dapat diarahkan pada keterampilan mengenali pemicu emosi, mengambil jeda sebelum merespons, menilai ulang perilaku anak secara lebih adaptif, dan memilih respons yang tidak reaktif.

Penelitian selanjutnya disarankan menguji faktor lain yang dapat menjelaskan mekanisme hubungan regulasi emosi dan stres pengasuhan, seperti dukungan sosial, *mindful parenting*, dan kelekatan ibu-anak. Penggunaan desain longitudinal dapat membantu menjelaskan perubahan kedua variabel sepanjang waktu, sedangkan pendekatan kualitatif dapat memperdalam pemahaman mengenai pengalaman emosional ibu dalam situasi pengasuhan sehari-hari. Perluasan sampel ke berbagai wilayah dan latar budaya di Indonesia juga penting untuk menilai konsistensi temuan pada populasi yang lebih beragam. Secara keseluruhan, penguatan regulasi emosi dapat ditempatkan sebagai salah satu sasaran penting dalam upaya menjaga kesejahteraan psikologis ibu dan kualitas interaksi ibu-anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, R. R. (1995). *Parenting stress index: Professional manual* (3rd ed.). Psychological Assessment Resources.
- Al Adawiyah, R., dkk. (2026). Mindful parenting and emotion regulation in early childhood: A relational process perspective from a systematic review. *Golden Age: Jurnal Ilmiah Tumbuh Kembang Anak Usia Dini*, 11(1), 1–18. <https://doi.org/10.14421/jga.2026.111-01>
- Angelia, N., & Rusmawati, D. (2021). Hubungan antara kecerdasan emosional dengan stres pengasuhan pada ibu yang memiliki anak autisme. *Empati*, 10(1), 1–10. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/30416>
- Anindya, R. A., & Kusumawati, F. (2024). Stres pengasuhan pada ibu rumah tangga dengan anak balita di Depok. *Jurnal Psikologi Keluarga*, 8(2), 89–101.
- Arifin, N., & Hasanah, S. (2022). Tekanan sosial dan ekspektasi peran gender terhadap stres pengasuhan ibu di Jakarta. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 11(4), 312–324.
- Azwar, S. (2020). *Metode penelitian*. Pustaka Pelajar.
- Berk, L. E. (2013). *Child development* (9th ed.). Pearson.
- Berry, J. O., & Jones, W. H. (1995). The Parental Stress Scale: Initial psychometric evidence. *Journal of Social and Personal Relationships*, 12(3), 463–472. <https://doi.org/10.1177/0265407595123009>
- Deater-Deckard, K. (2004). *Parenting stress*. Yale University Press.
- Fitriani, D., & Marlina, R. (2023). Gambaran stres pengasuhan pada ibu dengan anak balita di Bandung. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, 16(1), 45–57.
- Ghozali, I. (2021). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 26* (Edisi 10). Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299.
- Hasanah, T. D. U., & Widuri, E. L. (2014). Regulasi emosi pada ibu single parent. *Jurnal Psikologi Integratif*, 2(1), 85–92.
- Hidayati, S., & Wijayanti, R. (2023). Peran pleasure dan strain dalam stres pengasuhan ibu balita. *Jurnal Psikologi*, 20(3), 178–190.
- Hurlock, E. B. (2014). *Perkembangan anak jilid 1* (Edisi 6). Erlangga.
- Kumalasari, D., Gani, I. A., & Fourianalistyawati, E. (2022). Adaptasi dan properti psikometri Parental Stress Scale versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, online first. <https://doi.org/10.24854/jpu527>
- Lee, J., & Lee, K. (2021). Effects of parenting stress on preschoolers' emotion regulation: Mediating role of parent's responses to children's negative emotions. *Korean Journal of Child Studies*, 42(1), 119–134. <https://doi.org/10.5723/kjcs.2021.42.1.119>
- Miller, P. H. (2016). *Theories of developmental psychology* (6th ed.). Worth Publishers.

- Nugroho, A., & Safitri, M. (2024). Dukungan sosial dan stres pengasuhan pada ibu dengan anak usia 2–5 tahun di Surabaya. *Jurnal Psikologi Sosial*, 12(2), 98–112.
- Owens, R. E. (2016). *Language development: An introduction* (9th ed.). Pearson.
- Papalia, D. E., & Martorell, G. (2021). *Experience human development* (14th ed.). McGraw-Hill.
- Puspitasari, I., & Hidayat, M. (2023). Pengembangan alat ukur regulasi emosi pengasuhan anak usia dini berdasarkan strategi regulasi emosi J. Gross. *Indonesian Journal of Early Childhood: Jurnal Dunia Anak Usia Dini*, 5(1), 42–53. <https://doi.org/10.35473/ijec.v5i1.1896>
- Rahayu, S., & Utami, D. (2023). Ekspektasi peran gender dan beban psikologis ibu pengasuh. *Jurnal Gender dan Anak*, 14(1), 33–48.
- Ramadhani, R., & Fitria, L. (2025). Kesenjangan harapan dan realitas pengasuhan: Studi fenomenologi pada ibu balita. *Jurnal Psikologi*, 21(1), 44–58.
- Sameroff, A. J. (2009). *The transactional model of development: How children and contexts shape each other*. American Psychological Association.
- Santrock, J. W. (2019). *Life-span development* (17th ed.). McGraw-Hill.
- Srifianti. (2020). Hubungan antara parenting stress dengan strategi regulasi emosi orang tua yang memiliki anak usia sekolah dasar (middle childhood) di Jabodetabek. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, 18(2), 91–97.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Suryani, I., & Hartati, T. (2023). Peran ganda ibu bekerja dan stres pengasuhan pada anak balita di Jakarta. *Jurnal Psikologi Terapan*, 10(1), 23–38.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2–3), 25–52.
- Trisnadi, M. C., & Andayani, B. (2021). Program pengasuhan positif dengan co-parenting untuk menurunkan penerapan pengasuhan disfungsional. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology*, 7(1), 74–85.
- Verhagen, C., Duijndam, S., Kupper, N., Lodder, P., & Boekhorst, M. (2026). A cross-lagged panel model examining the longitudinal associations between maternal emotion regulation difficulties, parenting stress, and child socio-emotional problems in toddlerhood. *Infant Mental Health Journal*, 47, e70051. <https://doi.org/10.1002/imhj.70051>
- Vieri, F., & Syarif, S. (2024). Hubungan regulasi emosi dengan parenting stress pada ibu yang bekerja sebagai perawat di Rumah Sakit X. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(24.2), 829–837.
- Wiresti, R. D., & Na'imah, N. (2020). Aspek perkembangan anak: Urgensitas ditinjau dalam paradigma psikologi perkembangan anak. *Aulad: Journal on Early Childhood*, 3(1), 1–12.