



## PERBEDAAN KEMAMPUAN REGULASI EMOSI IBU BEKERJA DAN TIDAK BEKERJA DALAM PRAKTIK PENGASUHAN ANAK USIA DINI

**Azahra Khairunnisa<sup>1</sup>, Usep Kustiawan<sup>2</sup>, Rosyi Damayani Twinsari Maningtyas<sup>3</sup>**Universitas Negeri Malang<sup>1,2,3,4</sup>

Email Korespondensi: azahra.khairunnisa.1901536@students.um.ac.id

**Info Artikel****Histori Artikel:****Masuk:**

27 April 2024

**Diterima:**

20 Juni 2024

**Diterbitkan:**

22 Juni 2024

**Kata Kunci:**

Regulasi Emosi;

Ibu Bekerja;

Ibu Tidak Bekerja;

Pengasuhan Anak

Usia Dini;

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji perbedaan kemampuan regulasi emosi ibu bekerja dan ibu tidak bekerja dalam praktik pengasuhan anak usia dini di wilayah Kelurahan Sawojajar, Kota Malang. Pendekatan yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan desain komparatif dan melibatkan 100 responden dengan 50 di antaranya adalah ibu bekerja dan 50 lainnya ibu tidak bekerja yang memiliki anak usia dini. Data diperoleh melalui wawancara serta pengisian kuesioner yang diukur menggunakan skala Likert. Uji T menggunakan alternatif uji non-parametrik Mann-Whitney U Test. Dari hasil analisis terlihat bahwa rata-rata kemampuan regulasi emosi ibu bekerja (89,34) dan ibu tidak bekerja (89,16) berada pada tingkat sedang hingga tinggi, tanpa ada perbedaan signifikan secara statistik ( $p > 0,05$ ). Berdasarkan hasil penelitian, ibu yang bekerja maupun tidak bekerja di wilayah Kelurahan Sawojajar, Kota Malang, memiliki kemampuan regulasi emosi yang memadai dalam praktik pengasuhan anak usia dini.

*This is an open access article under the [CC BY-SA license](#).***PENDAHULUAN**

Pengasuhan ialah aspek yang tidak terpisahkan dari proses perkembangan dan kehidupan anak (Rahayu et al., 2022). Orang tua memiliki kewajiban moral dan hukum untuk memberikan perlindungan dan pengasuhan yang baik dalam mendidik anak-anak mereka (KPAI, 2023a). Peran ibu sangat penting dan berpengaruh signifikan terhadap tumbuh kembang dan pendidikan anak, menjadi tempat curahan hati anak, mengelola kehidupan rumah tangga, serta berperan sebagai pendidik dalam aspek emosional (Rif'ati & Suryanto, 2018). Oleh karena itu, kesehatan mental ibu memegang peran penting dalam mendampingi perkembangan anaknya. Dalam mengasuh anak usia dini, ibu sering kali menghadapi berbagai tantangan. Pada masa ini, berbagai perasaan seperti stres, kemarahan, frustrasi dan kekesalan terhadap perilaku anak pun sering kali timbul (Raihana, 2020). Respon ibu terhadap berbagai situasi sangat menentukan kualitas pengasuhan dan berdampak besar pada perkembangan anak. Salah satu cara untuk merespon situasi penuh stresor adalah dengan emosi. Mengasuh anak memunculkan banyak emosi positif, seperti keintiman, pengasuhan dan penghargaan, maupun emosi negatif, seperti frustrasi, kemarahan dan kekerasan, yang harus dihindari dan diatasi (Zimmer-Gembeck et al., 2022). Stres menjadi salah satu bentuk emosi negatif yang sering dialami oleh ibu dan perlu ditangani karena akan berdampak pada anggota keluarga di rumah, terutama anak-anak (Sihombing, 2021).

Seorang ibu rumah tangga sering kali menghadapi masalah kesehatan mental, seperti stres dan depresi, akibat tuntutan yang berkelanjutan untuk merawat suami, anak, serta tanggung jawab rumah tangga tanpa bantuan dari pembantu (Fadli, 2021). Di sisi lain, ibu yang bekerja di luar rumah sambil mengasuh anak cenderung mengalami stres pengasuhan yang lebih tinggi dari ibu yang tidak bekerja, dikarenakan harus menyisihkan waktu, perhatian, dan energi yang lebih banyak untuk menjalani kedua

peran tersebut (Isnaini, 2024). Meskipun memiliki latar belakang pekerjaan yang berbeda, ibu bekerja maupun tidak bekerja tetap mempunyai tujuan yang sama, yaitu mengupayakan pengasuhan yang optimal (Hayat, 2022). Orang tua menghadapi tantangan yang kompleks untuk tetap tenang dalam situasi menghadapi perilaku anak yang tidak terduga, sambil berusaha mengendalikan emosi mereka sendiri (Ilma & Baqi, 2019). Kemampuan orang tua dalam memantau, mengevaluasi, dan menyesuaikan reaksi emosionalnya memiliki pengaruh besar terhadap perkembangan anak (I. Puspitasari & Hidayat, 2023). Oleh karena itu, kemampuan dalam mengelola atau meregulasi emosi sangat diperlukan bagi orang tua dalam pengasuhan.

Regulasi emosi merupakan proses mengekspresikan emosi dengan cara dan situasi yang sesuai. Dalam berbagai model pengasuhan dan perkembangan anak, kemampuan regulasi emosi orang tua menjadi salah satu aspek yang sangat penting (Zimmer-Gembeck et al., 2022). Kemampuan yang baik dalam regulasi emosi akan sangat mendukung individu, terutama ibu, dalam mengatasi situasi sulit dan tekanan yang muncul selama proses pengasuhan anak usia dini (I. Puspitasari et al., 2019). Penelitian tentang regulasi emosi dalam konteks pengasuhan anak menunjukkan bahwa kesulitan orang tua dalam regulasi emosi dapat berdampak negatif terhadap proses pengasuhan dan meningkatnya potensi kekerasan terhadap anak (Zitzmann et al., 2024). Orang tua yang berada dalam kondisi stres terkait pengasuhan sering kali menunjukkan cara pengasuhan yang kurang efektif, seperti peningkatan penggunaan pendekatan disiplin yang keras dan penurunan kehangatan dalam mengasuh anak (Kristikanti et al., 2023). Stres ibu akan berpengaruh pada timbulnya perlakuan salah pada anak (*child maltreatment*).

Survei KPAI mengungkapkan bahwa setidaknya terdapat 60,4% ibu yang melakukan tindak kekerasan pada anak dibanding anggota keluarga lainnya (KPAI, 2021). Di Indonesia kekerasan terhadap anak yang dilaporkan oleh Pusat Data dan Informasi Komisi Perlindungan Anak Indonesia ada sebanyak 1.478 kasus (Pusdatin KPAI, 2023). Dalam rincian kasus tersebut, sebanyak 303 kasus melibatkan anak-anak sebagai korban kekerasan fisik atau psikis (KPAI, 2023b). Jumlah pengaduan yang tercatat dalam Klaster Lingkungan Keluarga dan Pengasuhan Alternatif mencapai 1.960 aduan. Dari total 1960 aduan, kasus pelanggaran hak anak yang melibatkan pengasuhan bermasalah atau konflik dalam keluarga menjadi isu yang mendominasi, dengan 479 kasus. Jawa Timur adalah provinsi dengan jumlah aduan kasus pelanggaran hak anak tertinggi di Indonesia dengan 345 kasus (KPAI, 2023a). Hal ini menyoroti ironi bahwa keluarga yang idealnya menjadi lingkungan teraman dan paling nyaman bagi anak sering kali menjadi lingkungan di mana hak-hak anak dilanggar. Berdasarkan pernyataan AKP Tri Nawangsari, Kepala Unit Pelayanan Perempuan dan Anak (UPPA) Polresta Malang Kota, terjadi peningkatan kasus kekerasan terhadap anak di Kota Malang sepanjang periode Januari hingga September 2023. Kekerasan terhadap anak tercatat sebanyak 13 kasus, di mana individu terdekat seperti anggota keluarga dan orang tua adalah yang paling sering terlibat dalam kekerasan fisik tersebut (Kurniawan, 2023).

Hasil wawancara yang dilakukan di salah satu RT di kelurahan Sawojajar, peneliti mendapati responden mengalami kesulitan dalam pengasuhan sehari-hari, yaitu saat menghadapi perilaku negatif anak, terlebih responden memiliki dua anak dengan rentang usia yang berdekatan (3 dan 5 tahun). Marah, lelah, dan kurang sabar membuat responden mencubit anak, yang setelah itu menjadikan rasa menyesal karena anak semakin menangis keras dan kesakitan. Responden sendiri menyadari bahwa ia kurang mampu mengelola emosi. Responden lainnya mengatakan bahwa sering jengkel dan membentak apabila anak rewel dan tidak nurut. Ada perasaan menyesal yang dirasakan responden setelah membentak anak dan mengatakan bahwa mengelola emosi adalah hal yang perlu agar orang tua tidak melakukan hal yang kelewatan. Kelurahan Sawojajar juga sudah mengadakan kegiatan sosialisasi pada tanggal 26 November 2023 dengan topik “Pencegahan Kekerasan Pada Anak dan Perempuan” sebagai upaya mengurangi terjadinya KDRT, khususnya di wilayah kelurahan Sawojajar.

Tindakan kekerasan orang tua terhadap anak disebabkan oleh berbagai alasan. Salah satunya adalah ketidakmatangan psikologis orang tua dalam meregulasi emosi yang dapat menjadi sumber kekerasan (Wati & Puspitasari, 2018), dan pola asuh serta sikap terhadap pengasuhan (A. I. Puspitasari & Hartini, 2023). Kesulitan dalam regulasi emosi membuat orang tua lebih rentan bertindak kasar terhadap anaknya (Wati et al., 2019b). Regulasi emosi yang efektif adalah kunci untuk mempertahankan kesehatan mental ibu dan memberikan pengasuhan yang positif kepada anak-anak. Maka dari itu, regulasi emosi yang baik sangat diperlukan bagi ibu untuk menghadapi berbagai tantangan dalam mengasuh anak, mempertahankan kesejahteraan emosional, dan mencegah kekerasan dalam keluarga. Berdasarkan penjelasan di atas, rendahnya kemampuan ini menjadi penyebab utama masalah dalam pengasuhan. Dengan adanya kasus pengasuhan di Kota Malang dan tingginya jumlah kekerasan terhadap anak (345 kasus), peneliti terdorong untuk menyelidiki lebih dalam mengenai perbedaan dan gambaran kemampuan regulasi emosi antara ibu bekerja dan ibu tidak bekerja dalam konteks pengasuhan anak usia dini di Kelurahan Sawojajar, Kota Malang.

## METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini, metode yang digunakan ialah pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian komparatif. Populasi penelitian terdiri dari ibu yang memiliki anak usia dini dan bertempat tinggal di wilayah Kelurahan Sawojajar, Kota Malang. Penentuan sampel dalam penelitian ini dilakukan menggunakan rumus Lemeshow (Lwanga & Lemeshow, 1991), yang digunakan untuk menghitung jumlah sampel minimal, mengingat populasi yang tidak dapat dipastikan jumlahnya atau dianggap tidak terbatas. Hasil perhitungan menunjukkan bahwa jumlah sampel minimal yang diperlukan adalah 96,04, kemudian dibulatkan menjadi 100 responden, terdiri atas 50 ibu bekerja dan 50 ibu tidak bekerja ( $n=100$ ). Penelitian ini menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan jenis *purposive sampling* untuk pengambilan sampel. Karakteristik subjek yang dibutuhkan, yaitu:

1. Ibu bekerja maupun tidak bekerja (ibu rumah tangga).
2. Mempunyai anak usia dini (0-6 tahun).
3. Bertempat tinggal di wilayah Kelurahan Sawojajar.
4. Bersedia menjadi responden.

Data dikumpulkan melalui wawancara serta kuesioner. Instrumen menggunakan skala Likert, yang dirancang untuk menilai pandangan, persepsi individu atau kelompok dan sikap pada variabel yang diteliti (Sugiono, 2019). Kuesioner terbagi dari 12 *item favorable* dan 18 *item unfavorable*, dengan 4 opsi jawaban, yaitu SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), TS (Tidak Sesuai) dan STS (Sangat Tidak Sesuai). Instrumen yang digunakan merupakan kuesioner yang dirancang oleh I. Puspitasari dan Hidayat yang didasarkan pada strategi regulasi emosi oleh J. Gross. Instrumen tersebut telah diuji untuk validitas dan reliabilitasnya, dengan hasil yang menunjukkan skor Cronbach's Alpha sebesar 0,933 (reliable) dan nilai Aiken's V berkisar antara 0,60-0,95 (valid) (I. Puspitasari & Hidayat, 2023).

**Tabel 1.** Kisi-Kisi Instrumen

Strategi	Indikator	No Aitem		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
<i>Situation Selection</i>	Seleksi situasi	1,2	3,4,5,6	6
<i>Situation Modification</i>	Memodifikasi situasi	7,8,9	10,11,12	6
<i>Attentional Deployment</i>	Pengalihan perhatian	13,14,15	16,17,18	6
<i>Cognitive Change</i>	Perubahan kognitif	19,20	21,22,23,24	6
<i>Response Modulation</i>	Modulasi respon	25,26	27,28,29,30	6

Untuk memaparkan hasil secara terperinci, penelitian ini menggunakan analisis statistik deskriptif pada data subjek penelitian (Azwar, 2018). Kemudian menggunakan statistik t-test dengan aplikasi JASP dan *Microsoft Excel* untuk menguji perbedaan antar kelompok. Namun sebelum itu dilakukan uji prasyarat terlebih dahulu, yaitu uji normalitas serta uji homogenitas. Uji beda yang digunakan adalah *Independent Samples T-Test*. Apabila hasil uji prasyarat tidak memenuhi kriteria, maka uji beda akan beralih menggunakan alternatif uji non-parametrik, yakni *Mann-Whitney U Test*. Kesimpulan dari pengujian ini ditentukan berdasarkan nilai signifikansi, jika nilai sig <0.05, maka kedua variabel menunjukkan perbedaan yang signifikan ( $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima). Sebaliknya, apabila nilai sig >0.05, maka diantara dua variabel tersebut tidak ada perbedaan yang signifikan ( $H_0$  diterima dan  $H_1$  ditolak).

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

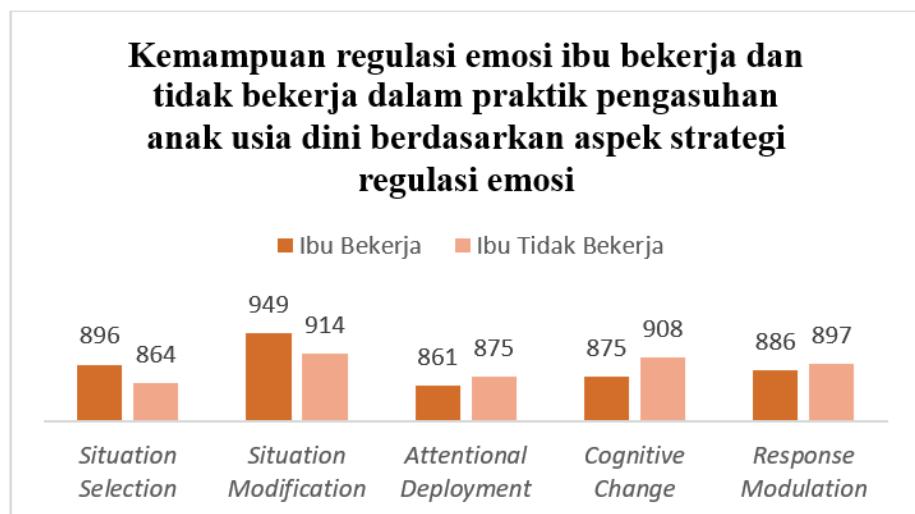
### **Hasil Penelitian**

Subjek penelitian ini meliputi ibu bekerja dan ibu tidak bekerja yang memiliki anak usia dini dan bertempat tinggal di wilayah Kelurahan Sawojajar, Kota Malang. Total subjek yaitu 100 ibu dengan 50 di antaranya adalah ibu bekerja dan 50 lainnya ibu tidak bekerja. Pengukuran kemampuan regulasi emosi ibu didasarkan pada skor kuesioner yang disebarluaskan dan diisi responden melalui tautan *Google Form*. Kuesioner berisi 30 pernyataan yang memiliki 4 opsi jawaban, yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS) dan sangat tidak setuju (STS). Perbandingan antara nilai kemampuan regulasi emosi ibu bekerja dan tidak bekerja dalam praktik pengasuhan anak usia dini dapat dilihat pada tabel berikut.

**Tabel 2.** Perbandingan Skor Kemampuan Regulasi Emosi Ibu Bekerja dan Tidak Bekerja

<b>Group Descriptives</b>		<b>Group</b>	<b>N</b>	<b>Mean</b>	<b>SD</b>	<b>Min</b>	<b>Max</b>
Skor Kemampuan Regulasi Emosi Ibu	Bekerja	50	89.340	11.703	67	114	
	Tidak Bekerja	50	89.160	11.543	62	111	

Tabel tersebut menunjukkan bahwa nilai terendah yang didapatkan oleh ibu bekerja adalah 62, sementara nilai terendah bagi ibu yang tidak bekerja adalah 67. Selanjutnya, nilai tertinggi ibu bekerja sebesar 114 dan nilai tertinggi ibu tidak bekerja sebesar 111. Nilai rata-rata ibu bekerja ialah 89.340 dan nilai rata-rata ibu tidak bekerja ialah 89.160. Data menjelaskan bahwa nilai rata-rata ibu bekerja lebih unggul dibanding ibu tidak bekerja dengan perbedaan sebesar 180. Terdapat perbedaan kemampuan regulasi emosi berdasarkan aspek strategi regulasi emosi, sebagai berikut.



Gambar 1. Perbedaan Kemampuan Regulasi Emosi berdasarkan Aspek Strategi Regulasi Emosi

Berdasarkan diagram di atas, hasil skor kemampuan ibu bekerja dan tidak bekerja berdasarkan aspek strategi menunjukkan bahwa ibu bekerja lebih unggul dalam penggunaan strategi *situation selection* (896) dibandingkan ibu tidak bekerja (864) dan penggunaan strategi *situation modification* (949) dibandingkan ibu tidak bekerja (914). Di lain sisi, ibu tidak bekerja lebih unggul dalam penggunaan strategi *attentional deployment* (875) dibandingkan ibu bekerja (861), penggunaan strategi *cognitive change* (908) dibandingkan ibu bekerja (875) dan penggunaan strategi *response modulation* (897) dibandingkan ibu bekerja (886). Adapun strategi yang banyak digunakan oleh ibu bekerja maupun tidak bekerja paling *situation modification*.

Dalam penelitian ini, hipotesis akan diuji melalui analisis uji beda menggunakan statistik t-test. Uji hipotesis perlu dilakukan untuk menentukan apakah hipotesis yang diusulkan dapat diterima atau ditolak. Hipotesis yang diuji berkaitan dengan ada atau tidaknya perbedaan kemampuan regulasi emosi antara ibu bekerja dan ibu tidak bekerja dalam praktik pengasuhan anak usia dini. Sebelum itu dilakukan terlebih dahulu uji prasyarat, yakni uji normalitas untuk memastikan distribusi data, menggunakan uji *Shapiro-Wilk*, dengan hasil sebagai berikut.

**Tabel 3.** Uji Normalitas

**Test of Normality (Shapiro-Wilk)**

		<b>W</b>	<b>p</b>
Skor Kemampuan Regulasi Emosi	Ibu Bekerja	0.948	0.029
	Ibu Tidak Bekerja	0.962	0.107

*Note.* Significant results suggest a deviation from normality.

Merujuk pada hasil uji normalitas pada tabel di atas, nilai signifikansi (p value) variabel kemampuan regulasi emosi ibu bekerja sebesar 0,029, sedangkan nilai signifikansi (p value) variabel kemampuan regulasi emosi ibu tidak bekerja sebesar 0,107. Berikut adalah hipotesis yang diujikan.

H0: sampel berasal dari populasi berdistribusi normal ( $>0,05$ )

H1: sampel tidak berasal dari populasi berdistribusi normal ( $<0,05$ )

Berdasarkan hasil di atas menunjukkan bahwa data pada penelitian ini tidak berdistribusi secara normal, H0 ditolak, H1 diterima. Hal dibuktikan dengan nilai signifikansi ( $<0,05$ ) pada variabel ibu bekerja. Uji prasyarat berikutnya adalah uji homogenitas yang dilakukan untuk mengetahui apakah populasi data memiliki karakteristik yang homogen, seperti yang terlihat pada tabel di bawah.

**Tabel 4.** Uji Homogenitas

**Test of Equality of Variances (Levene's)**

	<b>F</b>	<b>df<sub>1</sub></b>	<b>df<sub>2</sub></b>	<b>p</b>
Skor Kemampuan Regulasi Emosi Ibu	$2.236 \times 10^{-5}$	1	98	0.996

Hasil uji homogenitas yang ditampilkan dalam tabel di atas menunjukkan bahwa data penelitian berasal dari populasi dengan nilai signifikansi sebesar 0,996 ( $p>0,05$ ). Dari pengujian normalitas dan homogenitas yang dilakukan, disimpulkan bahwa uji prasyarat dianggap tidak terpenuhi karena data penelitian tidak berdistribusi normal. Dengan demikian, uji beda dilakukan dengan *Mann-Whitney U Test* sebagai alternatif t-test yang digunakan. Hasil pengujian dijabarkan dalam tabel berikut.

**Tabel 5.** Uji Mann-Whitney U test**Mann-Whitney U test**

	W	df	p	Rank-Biserial Correlation	SE Rank-Biserial Correlation
Skor Kemampuan Regulasi Emosi	1313.500		0.664	0.051	0.116

Note. For the Mann-Whitney test, effect size is given by the rank biserial correlation.

Note. Mann-Whitney U test.

Keputusan dari uji ini ialah H0 diterima (H1 ditolak), apabila nilai p sama dengan atau lebih besar dari 0,05, dan H0 ditolak (H1 diterima) apabila nilai p kurang dari 0,05. Dari tabel di atas, diketahui bahwa nilai signifikan pada uji *Mann-Whitney U* adalah 0,664 ( $p>0,05$ ), maka hasil keputusan adalah H0 diterima H1 ditolak. Maka, dapat disimpulkan bahwa kemampuan regulasi emosi antara ibu bekerja dan ibu tidak bekerja dalam pengasuhan anak usia dini tidak berbeda secara signifikan. Hal ini didukung juga dengan nilai d Cohen sebesar 0,051 (kurang dari 0,2), yang menunjukkan bahwa besaran efeknya relatif kecil.

**Pembahasan**

Regulasi emosi merupakan kemampuan individu dalam mengenali, mengendalikan, mempertahankan, serta mengungkapkan emosi secara tepat sesuai dengan konteks situasi yang dihadapi (Chandra & Sairah, 2022). Thompson menegaskan bahwa regulasi emosi berperan penting dalam keberhasilan individu dalam menjalani aktivitas sehari-hari, seperti fleksibilitas, adaptasi, dan peningkatan emosi positif (Gina & Fitriani, 2022). Tujuan utama regulasi emosi adalah untuk mengendalikan emosi negatif dan memaksimalkan emosi positif, sehingga dapat menciptakan keseimbangan emosional yang lebih baik dalam kehidupan sehari-hari (Cahyani & Hendriani, 2023).

Penelitian ini menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi ibu bekerja dalam praktik pengasuhan anak usia dini memperoleh nilai minimal 67 dan maksimal 114, dengan standar deviasi sebesar 11,54. Rata-rata kemampuan regulasi emosi ibu bekerja adalah 89,34. Berdasarkan hasil tersebut, 60% dari ibu bekerja (30 orang) termasuk dalam kategori tinggi, sementara 40% (20 orang) berada dalam kategori sedang. Tidak ada ibu bekerja yang termasuk dalam kategori rendah. Ini menunjukkan bahwa mayoritas ibu bekerja memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik dalam pengasuhan anak usia dini. Individu yang mampu menentukan situasi yang tepat, menyesuaikan kondisi, serta berpikir positif ketika menghadapi masalah, sambil tetap fokus pada pencarian solusi merupakan individu dengan kemampuan regulasi emosi yang tinggi atau baik (Gross & John, 2003).

Ibu bekerja biasanya menghadapi beban kerja yang lebih besar karena harus menyeimbangkan tanggung jawab antara pekerjaan dan keluarga (Thania et al., 2021), yang dapat menyebabkan kelelahan dan stres. Keadaan ini dapat memengaruhi kemampuan mereka dalam mengatur emosi, yang terkadang menyebabkan anak menjadi target pelampiasan emosi (Fitriani et al., 2021). Namun, penelitian ini justru menunjukkan bahwa mayoritas ibu bekerja memiliki regulasi emosi yang tinggi. Hal ini dimungkinkan karena pengalaman dalam menjalani peran ganda, yang mendukung perkembangan pribadi dan meningkatkan kemampuan dalam mengelola berbagai situasi, baik di lingkungan rumah atau di tempat kerja (Ni Luh Komang Apsaryanthi & Lestari, 2017).

Penelitian lain menyatakan bahwa ibu yang mempunyai kemampuan regulasi emosi yang baik cenderung lebih rendah mengalami stres pengasuhan (Ikasari & Kristiana, 2017). Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa ibu bekerja dengan kemampuan regulasi emosi yang baik lebih mampu untuk tetap tenang di berbagai keadaan, berpikir positif dan menciptakan lingkungan yang nyaman, sehingga terhindar dari stres terkait pengasuhan (Gina & Fitriani, 2022). Pendapat lain juga menyatakan bahwa ibu yang bekerja mungkin merasakan kebahagiaan lebih karena dapat mengatasi

stres yang terjadi pada tempat kerja, sehingga pada akhirnya menghasilkan ibu yang lebih sabar, kuat dan sehat secara emosional (Lisnawati, 2022).

Berdasarkan data analisis, kemampuan regulasi emosi ibu tidak bekerja dalam praktik pengasuhan anak usia dini memperoleh nilai minimal sebesar 62 dan maksimal sebesar 111, dengan standar deviasi 11,64. Nilai rata-rata kemampuan regulasi emosi ibu tidak bekerja adalah 89,16. Sebanyak 31 ibu tidak bekerja (62%) termasuk dalam kategori sedang, sementara 19 ibu (38%) berada dalam kategori tinggi dan tidak ditemukan ibu yang masuk ke dalam kategori rendah. Ini menandakan bahwa mayoritas ibu tidak bekerja mempunyai kemampuan regulasi emosi yang cukup baik dalam pengasuhan anak usia dini. Meskipun demikian, ibu rumah tangga masih berisiko mengalami stres atau depresi akibat tanggung jawab rumah tangga yang monoton dan berulang (Fadli, 2021).

Hasil analisis statistik menggunakan *Mann-Whitney U Test* dengan *JASP Statistic 16.0 for Windows* menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan dalam kemampuan regulasi emosi antara ibu bekerja dan ibu tidak bekerja dalam pengasuhan anak usia dini. Nilai p yang diperoleh adalah 0,664 ( $p>0,05$ ), menandakan bahwa  $H_0$  diterima dan  $H_1$  ditolak. Temuan ini sesuai dengan temuan yang diperoleh oleh Minarni dalam penelitiannya yang mengungkapkan bahwa pekerjaan tidak mempengaruhi regulasi emosi dalam pengasuhan anak usia dini. Minarni juga menjelaskan bahwa regulasi emosi ibu dipengaruhi oleh berbagai faktor lainnya seperti tujuan, frekuensi, kemampuan individu, kemampuan kognitif, persepsi terhadap masalah, kelekatan, serta religiusitas (Minarni, 2021).

Rata-rata kemampuan regulasi emosi ibu bekerja adalah 89,34, dengan mayoritas berada dalam kategori tinggi (60%), sementara rata-rata ibu tidak bekerja adalah 89,16, dengan mayoritas berada dalam kategori sedang (62%). Temuan penelitian ini menegaskan bahwa kelompok ibu bekerja dan ibu tidak bekerja tersebut tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan. Schwartz, Thigpen, dan Montgomery (2006) menyatakan bahwa orang tua yang tidak mampu mengelola emosinya cenderung mempengaruhi anak dalam regulasi emosinya sendiri (Wati et al., 2019a), dan sering kali terlibat dalam praktik pengasuhan negatif. Namun, temuan dari penelitian ini menjelaskan bahwa kemampuan regulasi emosi ibu bekerja dan tidak bekerja dalam praktik pengasuhan anak usia dini berada pada tingkat sedang hingga tinggi, sehingga kedua kelompok ini tidak terlibat dalam praktik pengasuhan negatif.

Sejalan dengan temuan itu, penelitian lain mengungkapkan bahwa pendidikan dan regulasi emosi secara bersama-sama dapat menjelaskan perbedaan dalam tingkat kekerasan terhadap anak (Felayati & Widiningsih, 2018). Studi lain menemukan bahwa terapi regulasi emosi dapat secara efektif mengurangi stres pada ibu yang memiliki anak usia prasekolah (Rinaldi & Putra, 2023). Regulasi emosi juga berperan penting dalam kesejahteraan psikologis, di mana ibu dengan kemampuan regulasi emosi yang baik cenderung mempunyai kesejahteraan psikologis yang lebih baik juga (Fauziah & Arjanggi, 2021). Penelitian oleh Pusvitasisari & Yuliasari menemukan bahwa individu dengan kemampuan regulasi emosi yang tinggi umumnya mempunyai tingkat resiliensi yang lebih kuat (Pusvitasisari & Yuliasari, 2021). Temuan lain menemukan bahwa individu yang mampu meregulasi emosi dengan baik cenderung memiliki tingkat *self-efficacy* yang lebih baik saat mengasuh anak, dan sebaliknya (Qulubiyah & Widyastuti, 2023). Berdasarkan temuan penelitian, kemampuan regulasi emosi yang berada pada tingkat sedang hingga tinggi dapat membantu ibu, baik yang bekerja maupun tidak, mencapai kesejahteraan psikologis, resiliensi, dan *parental self-efficacy* dengan optimal.

## PENUTUP

Pada penelitian ini, terlihat bahwa kemampuan regulasi emosi ibu yang bekerja dan tidak bekerja dalam pengasuhan anak usia dini sebagian besar berada pada tingkat sedang hingga tinggi, dengan perbedaan yang tidak signifikan di antara kedua kelompok tersebut. Meskipun ibu bekerja menunjukkan rata-rata kemampuan regulasi emosi yang sedikit lebih tinggi dibandingkan dengan ibu tidak bekerja, hasil analisis statistik menunjukkan bahwa perbedaan tersebut tidak signifikan. Dengan demikian, temuan ini menegaskan bahwa baik ibu bekerja maupun ibu tidak bekerja memiliki kemampuan

regulasi emosi yang baik, yang akan berdampak positif pada pengasuhan anak. Temuan penelitian ini juga mengindikasikan bahwa regulasi emosi yang baik terkait erat dengan kesejahteraan psikologis dan efektivitas pengasuhan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2018). *Metode Penelitian Psikologi* (II). Pustaka Pelajar.
- Cahyani, S. K., & Hendriani, W. (2023). Gambaran Regulasi Emosi Terkait Pengalaman Kekerasan Verbal dalam Hubungan Pacaran pada Perempuan Dewasa Awal. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 10(1999), 1–20.
- Chandra, A., & Sairah, S. (2022). Implementasi Tiger Parenting dan Regulasi Emosi Orang Tua terhadap Anak. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(5), 4538–4546. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i5.2483>
- Fadli, R. (2021). *In-depth: Fakta Kesehatan Mental Ibu Rumah Tangga dan Ibu Bekerja yang Perlu Diketahui*. Halodoc. <https://www.halodoc.com/artikel/in-depth-fakta-kesehatan-mental-ibu-rumah-tangga-dan-ibu-bekerja-yang-perlu-diketahui>
- Fauziah, M. A., & Arjanggi, R. (2021). Kesejahteraan Psikologis Ditinjau Dari Regulasi Emosi Pada Ibu Yang Mendampingi Anak Sekolah Dari Rumah. *Jurnal Psikologi Integratif*, 9(1), 62. <https://doi.org/10.14421/jpsi.v9i1.2105>
- Felayati, & Widiningsih, Y. (2018). Hubungan Antara Tingkat Pendidikan dan Regulasi Emosi Dengan Kekerasan Ibu Terhadap Anak. *Jurnal Psikologi Klinis Indonesia*, 3(1), 5.
- Fitriani, Y., Gina, F., Perdhana, T. S., Psikologi, F., & Bhayangkara, U. (2021). Gambaran Parenting Stress Pada Ibu Ditinjau Dari Status Pekerjaan dan Ekonomi Serta Bantuan Pengasuhan. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 10(2), 98–107. <https://doi.org/10.30872/psikostudia>
- Gina, F., & Fitriani, Y. (2022). Regulasi Emosi dan Parenting Stress Pada Ibu Bekerja. *Jurnal Kajian Ilmiah*, 22(1), 45–52. <https://doi.org/10.31599/jki.v22i1.894>
- Gross, J. J., & John, O. P. (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. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Hayat, A. P. (2022). Persepsi Pola Pengasuhan Ibu Bekerja Dan Tidak Bekerja : Studi Kasus Di Gondokusuman Kota Yogyakarta. *Jurnal Pelita PAUD*, 6(2), 310–321. <http://jurnal.upmk.ac.id/index.php/pelitapaud/article/view/1986/994>
- Ikasari, A., & Kristiana, I. F. (2017). HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN STRES PENGASUHAN IBU YANG MEMILIKI ANAK CEREBRAL PALSY. *Jurnal Empati*, 6(4), 323–328.
- Ilma, M., & Baqi, S. Al. (2019). Mengelola Emosi Marah Orang Tua dalam Wacana Fiqh Parenting. *Ficosis*, 275–293. <https://doi.org/10.1080/00048402.2018.1520268>
- Isnaini, N. F. (2024). *Regulasi Emosi dan Mindful Parenting, Meminimalisir Stress pada Ibu Bekerja*. Bkkbn. <https://www.orangtuahebat.id/regulasi-emosi-mindful-parenting/>
- KPAI. (2021). *Hasil Survei Pemenuhan Hak dan Perlindungan Anak Pada Masa Pandemi Covid-19*. <https://bankdata.kpai.go.id/files/2021/02/Hasil-Survei-KPAI-2020-Pemenuhan-dan-Perlindungan-di-Masa-Covid-19.pdf>
- KPAI. (2023a). *Catatan Pengawasan Perlindungan Anak di Masa Transisi Pandemi; Pengasuhan Positif, Anak Indonesia Terbebas dari Kekerasan*.
- KPAI. (2023b). *Rakornas dan Ekspose KPAI 2023: Membangun Indonesia Bebas Kekerasan Terhadap Anak*.
- Kristikanti, H., Noer, A. H., & Pebriani, L. V. (2023). Hubungan Stres Pengasuhan Orang Tua dengan Kemampuan Regulasi Emosi Anak pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 10(1), 146–166.
- Kurniawan, K. (2023). *Angka Kekerasan Anak di Kota Malang Tinggi, Telah Mencapai 13 Kasus*. <https://suryamalang.tribunnews.com/2023/11/13/angka-kekerasan-anak-di-kota-malang-tinggi-telah-mencapai-13-kasus>
- Lisnawati, Y. (2022). *Studi: Ibu Bekerja Lebih Bahagia dan Sehat Dibanding Ibu Rumah Tangga*. Liputan 6. <https://www.liputan6.com/citizen6/read/4894045/studi-ibu-bekerja-lebih-bahagia-dan-sehat-dibanding-ibu-rumah-tangga?page=2>

- Lwanga, S. K., & Lemeshow, S. (1991). *Sample Size Determination in Health Studies: A Practice Manual*.
- Minarni. (2021). Regulasi Emosi Ibu Mendampingi Anak dalam Belajar di Masa Pandemi Covid-19. *Dialektika*, 14(1), 1–15.
- Ni Luh Komang Apsaryanthi, & Lestari, M. D. (2017). Perbedaan Tingkat Psychological Well-Being Pada Ibu Rumah Tangga Dengan Ibu Bekerja Di Kabupaten Gianyar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 4(1), 110–118.
- Puspitasari, A. I., & Hartini, N. (2023). Pelatihan Regulasi Emosi untuk Menurunkan Perilaku Kekerasan (REMUK) Orang tua pada Anak Sanggar Alang-Alang. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 11(4), 545–550.
- 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), 42–49. <https://doi.org/10.35473/ijec.v5i1.1896>
- Puspitasari, I., Wati, D. E., Muarifah, A., & Yudhana, A. (2019). Emotional Regulation Module Design : The Prevention Against Child Abuse in Yogyakarta. *International Conference on Early Childhood Development (ICECD)*, 29–34.
- Pusvitasisari, P., & Yuliasari, H. (2021). Strategi Regulasi Emosi Dan Resiliensi Pada Ibu Yang Mendampingi Anak Study From Home (SFH) Di Masa Pandemi Covid-19. *Motiva : Jurnal Psikologi*, 4(2), 109–118.
- Qulubiyah, A., & Widayastuti. (2023). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Parental Self-Efficacy Pada Ibu Anak Prasekolah Kb-Tk ‘Aisyiyah Di Sidoarjo. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur*, 9(3), 1–9. <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/AN-NUR/article/view/12191/5839>
- Rahayu, T., Hesa, C. P., Andriani, S., Pangestuti, D., & Putri, Y. F. (2022). Metode Pengukuran Dan Penilaian Pengasuhan: Serta Pengasuhan Menurut Ragam Sosial Budaya. *Jurnal Multidisipliner Bharasumba*, 01(02), 320–329. <https://azramedia-indonesia.azramediaindonesia.com/index.php/bharasumba/article/view/230>
- Raihana. (2020). Pengelolaan Emosi Ibu Pada Anak Selama Pembelajaran Dari Rumah (Dampak Pandemi Covid 19). *GENERASI EMAS: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 3(2), 132–139.
- Rif'ati, M. I., & Suryanto. (2018). Pola Regulasi Emosi Orang Tua Dengan Anak Temper Tantrum. *Temu Ilmiah Nasional Ikatan Psikologi Sosial 2018*, 1–16. [https://www.researchgate.net/publication/328886344\\_Pola\\_Regulasi\\_Emosi\\_Orang\\_Tua\\_Dengan\\_Anak\\_Temper\\_Tantrum](https://www.researchgate.net/publication/328886344_Pola_Regulasi_Emosi_Orang_Tua_Dengan_Anak_Temper_Tantrum)
- Rinaldi, M. R., & Putra, D. P. (2023). Terapi Regulasi Emosi Untuk Mengelola Stres Ibu Dengan Anak Pra-Sekolah. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 15(2), 123–136. <https://journal.uii.ac.id/intervensipsikologi/article/view/30711/16136>
- Sihombing, S. J. (2021). Coping Stress antara Ibu Rumah Tangga dengan Ibu Bekerja dalam Menghadapi Pembelajaran Daring. *JP3SDM*, 10(1), 49–57.
- Sugiono, P. D. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Thania, I., Pritisari, S. P., Theresia, V., Tesha, Suryaputra, A. F., & Yosua, I. (2021). Stres akibat Konflik Peran Ganda dan Coping Stress pada Ibu yang Bekerja dari Rumah selama Pandemi. *Mind Set Edisi Khusus TIN*, 1(1), 25–50. <https://journal.univpancasila.ac.id/index.php/mindset/article/view/2576/1470>
- Wati, D. E., & Puspitasari, I. (2018). Kekerasan Terhadap Anak, Penanaman Disiplin, dan Regulasi Emosi Orang Tua. *Jurnal VARIDIKA*, 30(1), 21–26. <https://doi.org/10.23917/varidika.v30i1.6541>
- Wati, D. E., Puspitasari, I., Muarifah, A., & Yudhana, A. (2019a). *Modul Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Menurunkan Perilaku Kekerasa Orang Tua Terhadap Anak*.
- Wati, D. E., Puspitasari, I., Muarifah, A., & Yudhana, A. (2019b). Recognizing Parents Emotions through Heart Beat Sensors as Prevention Efforts Parents Violence toward Children. *International Conference on Early Childhood Development (ICECD)*, 35–39.
- Zimmer-Gembeck, M. J., Rudolph, J., Kerin, J., & Bohadana-Brown, G. (2022). Parent Emotional Regulation: A Meta-Analytic Review Of Its Association With Parenting And Child Adjustment. *International Journal of Behavioral Development*, 46(1), 63–82. <https://doi.org/10.1177/01650254211051086>

Zitzmann, J., Rombold-George, L., Rosenbach, C., & Renneberg, B. (2024). Emotion Regulation, Parenting, and Psychopathology: A Systematic Review. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 27(1), 1–22. <https://doi.org/10.1007/s10567-023-00452-5>