

## **HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN STRES PENGASUHAN PADA IBU DENGAN ANAK DISABILITAS INTELEKTUAL DI KABUPATEN BLORA**

**Aprilia Kusuma Putri<sup>1</sup>, Diana Rusmawati<sup>1</sup>, Endah Kumala Dewi<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro  
Jl. Prof. Mr. Sunario, Kampus Undip Tembalang, Semarang, Indonesia, 50275

[apriakusumaputri@students.undip.ac.id](mailto:apriakusumaputri@students.undip.ac.id)

### **Abstrak**

Stres pengasuhan merupakan suatu ketegangan dan kecemasan akibat ketidakmampuan orangtua dalam mengasuh anak, sehingga akan mempengaruhi proses pengasuhan. Kemampuan mengelola emosi negatif ketika mengalami stres pengasuhan dapat membantu proses pengasuhan anak berjalan dengan baik. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan stres pengasuhan pada ibu dengan anak disabilitas intelektual di Kabupaten Blora. Sampel pada penelitian sebanyak 49 orangtua yang memiliki anak disabilitas intelektual. Sampel diambil dengan menggunakan metode *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan dua skala Likert, yaitu skala regulasi emosi (16 aitem;  $\alpha=0,838$ ) dan skala stres pengasuhan (14 aitem;  $\alpha=0,872$ ). Hasil analisis data regresi linier sederhana menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif antara variabel regulasi emosi dengan stres pengasuhan orangtua anak disabilitas intelektual di Kabupaten Blora ( $r_{xy} = -0,438$ ;  $p=0,002$ ). Semakin tinggi nilai regulasi emosi, maka akan semakin rendah stres pengasuhan dan sebaliknya, semakin rendah nilai regulasi emosi, maka nilai stres pengasuhan akan semakin rendah.

**Kata kunci:** ibu dengan anak disabilitas intelektual; regulasi emosi; stres pengasuhan

### **Abstract**

Parenting stress is a suspense and anxiety due to the incapability of parents to raise the children, so it will affect the parenting process. The ability to manage negative emotions when experiencing with parenting stress can help the parenting process goes well. This research was conducted in order for knowing the relationship between emotional regulation and parenting stress on mothers and children with intellectual disabilities in Blora Regency. The sample of this research were 49 parents which has children with intellectual disabilities. The samples is taken by using the purposive sampling method. Data collection was carried out using two Likert scales, that is the emotional regulation scale (16 aitem;  $\alpha=0,838$ ) and parenting stress scale (14 aitem;  $\alpha=0,872$ ). The results of simple linear regression data analysis show that there is a negative relationship between the variables of emotion regulation and the stress of parenting children with intellectual disability in Blora Regency ( $r_{xy} = -0,438$ ;  $p=0,002$ ). The higher value of emotion regulation, it will be lower of the parenting stress, otherwise the lower value of emotion regulation, then it will be lower the value of parenting stress.

**Keywords:** mother with child with intellectual disability; emotion regulation; parenting stress

### **PENDAHULUAN**

Pengasuhan merupakan suatu upaya yang dilakukan oleh orangtua maupun keluarga dalam hal mendidik. Pengasuhan diartikan sebagai proses untuk menyediakan kebutuhan hidup anak seperti pendidikan, kasih sayang, perawatan serta kesejahteraan sehingga fisik, sosial, intelektual, emosional, dan spiritual pada anak dapat berkembang secara baik (Yunus & Dahlan, 2013).

Pengetahuan mengenai pengasuhan penting dimiliki oleh orangtua guna menunjang pertumbuhan serta perkembangan anak, terlebih pada orangtua yang memiliki anak disabilitas intelektual. Disabilitas intelektual merupakan gangguan pada anak yang hampir terdapat pada semua aspek perkembangan, yaitu fungsi intelektual, bahasa, domain konseptual, sosial, dan praktikal (DSM V).

Terjadi peningkatan jumlah anak disabilitas intelektual disetiap tahunnya. Pada tahun ajaran 2017/2018 terdapat anak disabilitas intelektual sebanyak 71,4 ribu siswa dan meningkat menjadi 81.443 siswa pada tahun ajaran 2019/2020. Anak disabilitas intelektual merupakan anak berkebutuhan khusus yang memiliki persentase paling banyak dibanding dengan anak berkebutuhan khusus lainnya. Banyaknya peningkatan jumlah anak disabilitas intelektual tersebut, sehingga dibutuhkan peran orangtua khususnya ibu untuk merawat dan mengasuh anak dengan baik, tidak terkecuali di Kabupaten Blora.

Skreden dkk. (2012) mengatakan bahwa ibu lebih banyak menghabiskan waktu untuk melakukan pekerjaan rumah dan perawatan harian anak jika dibandingkan dengan ayah. Ibu dituntut memiliki keterampilan mengasuh anak disabilitas intelektual meskipun ibu juga bekerja, dengan demikian ibu akan mengalami beban fisik yang diakibatkan oleh tuntutan yang berat dalam mengasuh anak sehingga nantinya dapat memicu stres pada ibu yaitu berupa stres pengasuhan (Ramadhany dkk., 2017). Stres pengasuhan yang dialami dapat mengakibatkan perubahan sikap ibu dalam menjalankan proses pengasuhan pada anak disabilitas intelektual. Lake (2012) menjelaskan bahwa terjadinya stres pengasuhan dapat mempengaruhi keberjalanan proses pengasuhan serta kecenderungan timbulnya perilaku kekerasan pada anak.

Orangtua yang melakukan tindak kekerasan kepada anak cenderung kurang mampu meregulasi emosi dalam menghadapi anak disabilitas intelektual sehingga akan berpengaruh pada gangguan yang lebih besar pada anak (Theule dkk., 2012). Upaya meningkatkan emosi positif, individu harus mampu meregulasi emosinya agar dapat menurunkan stres yang dihadapi (Tugade & Fredrickson, 2011). Regulasi emosi dapat dijadikan sarana untuk mengkaji emosi yang dirasakan sehingga nantinya dapat disesuaikan dengan pengalaman, perilaku, dan fisiologis seseorang (Dewi & Jannah, 2019).

Penelitian yang dilakukan oleh Ikasari dan Kristiana (2017) menunjukkan bahwa tingkat stres pengasuhan pada anak *celebral palsy* tergolong rendah dan regulasi emosi yang tinggi. Penelitian tersebut membuktikan bahwa hubungan antara regulasi emosi dengan stres pengasuhan pada anak *celebral palsy* bersifat negatif. Berdasarkan uraian di atas, maka muncul pertanyaan bagaimana hubungan antara regulasi emosi dengan stres pengasuhan pada ibu dengan anak disabilitas intelektual di Kabupaten Blora? Penelitian bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan stres pengasuhan pada ibu dengan anak disabilitas intelektual di Kabupaten Blora.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Subjek pada penelitian ini yaitu ibu dengan anak disabilitas intelektual di Kabupaten Blora. Dari data siswa yang didapatkan dari pengambilan data awal, terdapat 91 ibu dengan anak disabilitas intelektual sebagai populasi penelitian. Sampel

penelitian yang didapatkan dalam penelitian ini sebanyak 49 ibu yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Metode pengambilan data pada penelitian ini menggunakan model skala *likert*. Terdapat dua skala yaitu skala stres pengasuhan dengan 14 aitem valid dan koefisien reliabilitas = 0,872, sedangkan skala regulasi emosi dengan 16 aitem valid dan koefisien reliabilitas = 0,838. Analisis data menggunakan analisis regresi linier sederhana. Analisa data penelitian ini diproses dengan menggunakan *Statistical Package for Social Science (SPSS)* versi 25.0.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji asumsi dilakukan dengan uji normalitas dengan hasil nilai *Kolmogorov-Smirnov* sebesar 0,088 dengan  $p=0,200$  ( $p>0,05$ ) yang menunjukkan bahwa data berdistribusi normal dan uji linearitas menghasilkan nilai *F* sebesar 12,222 dengan  $p=0,001$  ( $p<0,05$ ) yang menunjukkan bahwa hubungan antara regulasi emosi dengan stres pengasuhan bersifat linier. Hasil analisis regresi linier sederhana menunjukkan koefisien korelasi pada variabel regulasi emosi dan stres pengasuhan sebesar -0,438 dengan signifikansi 0,002. Hasil tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara regulasi emosi dengan stres pengasuhan pada ibu dengan anak disabilitas intelektual bersifat negatif. Hubungan tersebut menjelaskan bahwa tingkat regulasi emosi tinggi maka stres pengasuhan akan rendah, sebaliknya jika tingkat regulasi emosi rendah maka stres pengasuhan akan tinggi. Hasil *R square* dalam penelitian ini adalah 0,191 yang berarti regulasi emosi memberikan sumbangan efektif pada stres pengasuhan sebesar 19,1%, sedangkan 80,9% dipengaruhi oleh faktor lain.

Hubungan negatif antara regulasi emosi dengan stres pengasuhan sejalan dengan hasil penelitian oleh Marliani dkk. (2020) bahwa regulasi emosi yang tepat dapat berdampak pada pengelolaan stres yang dirasakan ibu. Selain itu, pada penelitian eksperimental oleh Setyowati (2010) menghasilkan bahwa pelatihan keterampilan regulasi emosi mendukung ibu dengan anak ADHD untuk menurunkan tingkat stres. Kemudian penelitian yang dilakukan Fasicha (2016) mengungkapkan bahwa semakin tinggi tingkat kesulitan regulasi emosi maka akan semakin tinggi pula tingkat stres pengasuhan orangtua.

**Tabel 1.**

**Kategorisasi Subjek Penelitian Variabel Stres Pengasuhan**

Sangat Rendah	Rendah	Tinggi	Sangat Tinggi
2,04%	89,80%	8,16%	0%

Kesulitan dalam pengasuhan dapat memicu adanya respon negatif dari orangtua yang nantinya dapat menyebabkan stres pengasuhan (Neece dkk., 2012). Untuk memiliki tingkat stres pengasuhan yang rendah, orangtua dituntut untuk mampu memenuhi kebutuhan anak serta memahami keadaan yang dialami oleh anak guna menunjang perkembangan anak agar berjalan dengan baik (Kang dkk., 2022). Sejalan dengan pendapat Brooks (dalam Chairini, 2013) bahwa dengan terpenuhinya kebutuhan anak, maka kepuasan orangtua meningkat sehingga tingkat stres yang dialami menurun. Penjelasan tersebut diperkuat oleh Devina dan Penny (2016) bahwa tidak adanya stres emosional, disebabkan oleh kesadaran ibu akan kondisi yang dialami, sehingga dapat mencari jalan keluar untuk permasalahan yang dihadapi.

**Tabel 2**

Kategorisasi Subjek Penelitian Variabel Regulasi Emosi

Sangat Rendah	Rendah	Tinggi	Sangat Tinggi
0%	0%	55,10%	44,90%

Berdasarkan penjelasan dari Hoeksema (2012), dengan adanya regulasi yang baik, individu mampu berpikir positif dan mampu menerima serta menyelesaikan permasalahan, dimana hal tersebut sejalan dengan keadaan yang dialami oleh orangtua anak disabilitas intelektual di Kabupaten Blora. Tingkat regulasi emosi yang tinggi memiliki peran untuk mengurangi tingkat stres yang dialami sehingga kesejahteraan psikologis pada orangtua akan meningkat (Marliani dkk., 2020). Dari penjelasan tersebut, maka sejalan dengan hasil hipotesis pada penelitian ini, yaitu regulasi emosi dengan stres pengasuhan memiliki hubungan yang negatif, dimana pada hasil penelitian ini tingkat regulasi emosi pada orangtua anak disabilitas intelektual di Kabupaten Blora tinggi sehingga tingkat stres pengasuhan yang dialami rendah.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan negatif antara regulasi emosi dengan stres pengasuhan pada orangtua anak disabilitas intelektual di Kabupaten Blora. Hubungan negatif tersebut memiliki arti bahwa semakin tinggi regulasi emosi maka akan semakin rendah stres pengasuhan, begitupun sebaliknya semakin rendah regulasi emosi maka akan semakin tinggi stres pengasuhan. Beberapa saran yang dapat diberikan oleh peneliti terkait dengan hasil penelitian. Bagi Ibu, Tingkat regulasi emosi yang tinggi dan stres pengasuhan yang rendah dimiliki oleh orangtua anak disabilitas intelektual di Kabupaten Blora, sehingga diharapkan ibu tetap mampu mempertahankan kemampuan dalam mengelola emosi dan stres. Bagi Sekolah Luar Biasa, dapat mengadakan pertemuan rutin untuk orangtua dengan tujuan memberikan evaluasi bagi perkembangan anak serta *sharing* antara orangtua dan guru supaya kesulitan yang sedang dialami orangtua dapat ditemukan jalan keluar. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan mampu menentukan subjek dengan tepat agar seluruh subjek dapat dijangkau. Kemudian, aitem yang digunakan diharapkan memiliki jumlah yang cukup agar dapat meningkatkan hasil validitas dan reliabilitas data hasil penelitian. Kriteria sampel lebih spesifik agar fokus penelitian terlihat seperti usia anak, lama pengasuhan ibu, dan latar belakang pendidikan maupun ekonomi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Chairini, N. (2013). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan stres pengasuhan pada ibu dengan anak usia prasekolah di posyandu kemiri muka* [Skripsi, UIN Syarif Hidayatullah]. Repository UIN JKT. <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/24103>
- Devina, G. & Penny, H. (2016). Gambaran proses penerimaan diri ibu yang memiliki anak disleksia. *Indonesia Journal of Disability Studies*, 3(1), 44–52. <https://doi.org/10.21776/ub.ijds.2016.03.01.05>
- Dewi, D. O. & Jannah, M. (2019). Perbedaan strategi regulasi emosi antara atlet cabang olahraga permainan akurasi, dan beladiri. *Character*, 6(2), 1–6.
- Ikasari, A., & Kristiana, I. F. (2018). Hubungan antara regulasi emosi dengan stres pengasuhan ibu yang memiliki anak cerebral palsy. *Jurnal Empati*, 6(4), 323–328. <https://doi.org/10.14710/empati.2017.20101>

- Kang, S. K., Choi, H. J., & Chung, M. R. (2022). Coparenting and parenting stress of middle-class mothers during the first year: Bidirectional and unidirectional effects. *Journal of Family Studies*, 28(2), 551–568. <https://doi.org/10.1080/13229400.2020.1744472>
- Lake, K. F. (2012). *The relationship among maternal parenting stress, coping, and depressive symptoms across time* [Disertasi, The University of Wisconsin-Milwaukee]. Dc Uwm. <https://dc.uwm.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1064&context=etd>
- Marliani, R., Nasrudin, E., Rahmawati, R., & Ramdani, Z. (2020). *Regulasi emosi, stres, dan kesejahteraan psikologis: Studi pada ibu work from home dalam menghadapi pandemi COVID-19* [Karya Tulis, UIN Sunan Gunung Jati]. Digital Library UIN Sunan Gunung Jati. <http://digilib.uinsgd.ac.id/30722/>
- Neece, C. L., Green, S. A., & Baker, B. L. (2012). Parenting stress and child behavior problems: a transactional relationship across time. *American Journal on Intellectual and Developmental Disabilities*, 117(1), 48–66. <https://doi.org/10.1352/1944-7558-117.1.48>
- Ramadhany, S. D., Larasati, T. A., & Soleha, T. U. (2017). Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat stres pengasuhan pada ibu yang memiliki anak tunagrahita di SLB Dharma Bhakti Dharma Pertiwi. *Jurnal Kesehatan dan Agromedicine*, 4(2), 287-292.
- Setyowati, R. (2010). *Keefektifan pelatihan keterampilan regulasi emosi terhadap penurunan tingkat stres pada ibu yang memiliki anak attention deficit and hyperactive disorder* [Skripsi, Universitas Sebelas Maret]. Digilib UNS. <https://digilib.uns.ac.id/dokumen/detail/17483/Keefektifan-Pelatihan-Ketrampilan-Regulasi-Emosi-terhadap-Penurunan-Tingkat-Stres-Pada-Ibu-yang-Memiliki-Anak-Attention-Deficit-And-Hyperactive-Disorder>
- Skreden, M., Skari, H., Malt, U., Pripp, A., Bjork, M., Faugli, A., & Emblen, R. (2012). Parenting stress and emotional wellbeing in mothers and fathers of preschool children. *Scandinavian Journal of Public Health*, 40(7), 596-604. <https://doi.org/10.1177/1403494812460347>
- Theule, J., Wiener, J., Tannock, R. & Jenkins, J.M. (2012). Parenting stress in families of children with ADHD: a meta-analysis. *Journal of Emotional and Behavioral Disorder*, 21 (1), 3-17. <https://doi.org/10.1177/1063426610387433>
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. I. (2011). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experience. *Journal of Personality and Social Psychology* 86(2), 320-333. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.86.2.320>
- Yunus, K. R. M., & Dahlan, N. A. (2013). Child-rearing practices and socio-economic status: possible implications for children's educational outcomes. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 90(InCULT 2012), 251–259. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.07.089>