

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN
STRES PENGASUHAN PADA ORANG TUA
DARI ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS**



SKRIPSI

Diajukan Kepada
Fakultas Ilmu Sosial Dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar
Sarjana Psikologi

Disusun oleh :

Cahyo Budi Prasetyo

18107010047

Dosen pembimbing :

Lisnawati, S. Psi., M. Psi.

197508102011012001

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

2025



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 585300 Fax. (0274) 519571 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-3552/U.n.02/DSII/PP.00.9/08/2025

Tugas Akhir dengan judul : HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN STRES PENGASUHAN
PADA ORANG TUA DARI ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : CAHYO BUDI PRASETYO
Nomor Induk Mahasiswa : 18107010047
Telah diujikan pada : Kamis, 07 Agustus 2025
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Valid ID: 68a8337b201aa

Ketua Sidang

Lisnawati, S.Psi., M.Psi.
SIGNED



Valid ID: 68a7344476ae4

Penguji I

Ratna Mustika Handayani, S.Psi., M.Psi., Psi.
SIGNED



Valid ID: 68a655c76c70c

Penguji II

Very Julianto, M.Psi.
SIGNED



Valid ID: 68a6a0cb3c0a

Yogyakarta, 07 Agustus 2025
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

Prof. Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi., M.Si.
SIGNED

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini adalah :

Nama : Cahyo Budi Prasetyo

NIM : 18107010047

Prodi : Psikologi

Judul Skripsi : Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Stres Pengasuhan pada Orang Tua dari Anak Berkebutuhan Khusus

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa dalam skripsi saya ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, semua sumber yang saya gunakan dalam penulisan ini telah saya cantumkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku, dan skripsi saya ini adalah hasil karya saya sendiri dan bukan plagiasi karya orang lain.

Apabila di kemudian hari dalam skripsi saya ini ditemukan plagiasi dan karya orang lain, maka saya bersedia ditindak sesuai dengan aturan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Demikian pernyataan ini saya buat dan dapat digunakan sebagai mana mestinya.

Yogyakarta, 29 Juli 2025.

Yang menyatakan,

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA



Cahyo Budi Prasetyo

NIM 18107010047



SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI / TUGAS AKHIR

Hal : Persetujuan Skripsi/Tugas Akhir

Lamp : -

Kepada

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN

Sunan Kalijaga Yogyakarta

Di Yogyakarta

Assalamu 'alaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Cahyo Budi Prasetyo

NIM : 18107010047

Judul Skripsi : Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Stres Pengasuhan pada Orang Tua dari Anak Berkebutuhan Khusus

sudah dapat diajukan kembali kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam Program Studi Psikologi.

Dengan ini kami mengharap agar skripsi / tugas akhir Saudara tersebut di atas dapat segera dimunaqasyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 28 Juli 2025

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA


Lisnawati, S. Psi., M. Psi.
NIP. 197508102011012001

MOTTO PENULIS

“Kegigihan dan kerja keras adalah kunci utama menuju impian yang diinginkan, dan hanya mereka yang berani berubah yang dapat mencapai apa yang mereka inginkan”

Cahyo Budi Prasetyo



PERSEMBAHAN

Puji syukur kepada Allah SWT yang maha pengasih dan lagi maha penyayang, yang telah memberikan segala nikmat dan kemudahan dalam penulisan skripsi ini sehingga skripsi ini dapat terselesaikan hingga akhir. Tak lupa sholawat serta salam selalu terlimpahkan kepada Nabi Muhammad SAW.

Skripsi ini saya persembahkan untuk orang-orang yang telah rela mendukung dan menemani saya hingga saat ini :

1. Penghargaan terdalam saya sampaikan kepada Ibunda tercinta, Hj. Mardiah, S.E., sebagai penyangga utama dalam setiap cita-cita dan perjuangan saya. Terima kasih atas doa dan dukungan tanpa henti. Semoga Allah menganugerahkan usia yang penuh berkah agar senantiasa dapat membimbing langkah hidup saya. Tak lupa, saya persembahkan penghormatan untuk almarhum Ayahanda, Bapak Sugeng Wiyono, M.Pd. Atas segala kasih sayang, ketabahan, dan ketulusan yang telah diberikan. Doa tulus senantiasa saya panjatkan agar beliau ditempatkan di tempat terbaik.
2. Penghargaan tulus saya sampaikan kepada kakak-kakak tersayang, Arief Harjanto, S.E. dan Nurfitriana Maulidiah, M.Pd., atas segala bentuk dukungan moral maupun material yang telah diberikan. Semoga Allah

SWT menganugerahkan ilmu yang bermanfaat, usia yang panjang dan penuh berkah, serta rezeki yang halal dan melimpah.

3. Seperti rantai yang tersusun dari banyak mata, penyelesaian karya ini tak lepas dari peran banyak pihak yang tak mungkin disebutkan satu persatu. Terima kasih atas setiap pihak yang telah memberikan dukungannya.



KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT, karena atas rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Stres Pengasuhan pada Orang Tua dari Anak Berkebutuhan Khusus” untuk diajukan kepada Fakultas Ilmu sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan program studi Sarjana (S1) Program Studi Psikologi.

Penulisan skripsi ini tidak mungkin terselesaikan tanpa adanya dukungan, bantuan, nasehat dan bimbingan dari berbagai pihak selama penyusunan skripsi ini. Pada kesempatan ini penulis akan menyampaikan rasa terima kasih kepada pihak -pihak yang terlibat dalam penyusunan skripsi ini, yaitu kepada :

1. Bapak Prof. Noorhaidi, M.A, M.Phill., Ph.D., sebagai Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
2. Ibu Prof. Dr. Erika Setyanti Kusumaputri., M. Si., sebagai Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
3. Ibu Denisa Apriliawati, S.Psi., M.Res., sebagai Ketua Prodi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

4. Ibu Lisnawati, S.Psi., M.Psi., sebagai Dosen Pembimbing Akademik sekaligus Dosen Pembimbing Skripsi yang telah memberikan nasehat pada saat perkuliahan serta memberikan masukan dan arahan kepada penulis selama penyusunan tugas akhir ini.
5. Ibu Ratna Mustika Handayani, M.Psi., Psikolog., ssebgaai penguji I yang sudah memberi saran dan nasihat kepada peneliti dalam perbaikan tugas akhir
6. Bapak Very Julianto, M.Psi., Psikolog., sebagai penguji II yang sudah memberi saran dan dan nasihat kepada peneliti dalam perbaikan tugas akhir
7. Seluruh dosen Prodi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora yang telah memberikan ilmu kepada penulis selama menempuh pendidikan di perguruan tinggi, serta staf bidang tata usaha yang telah membantu dalam proses penelitian ini.
8. Orang tua tercinta Ibu Mardiah, S.E., yang telah memberikan banyak dukungan, do'a, kasih sayang, dukungan materil, dan motivasi yang tak terhitung jumlahnya dari awal penulisan skripsi ini hingga selesai.
9. Abang Arief Harjanto, S.E., dan Kakak Nurfitriana Maulidiah, M.Pd., yang telah memberikan dukungan dari awal hingga akhir.

10. Ibu Istinah, S.Pd., selaku bibi saya dan guru di SLB negeri 1 Gunung Kidul yang telah memberikan dukungan dan bantuan untuk tempat penelitian ini serta menyebar kuesioner penelitian.
11. Seluruh responden penelitian yang telah bersedia berpartisipasi dan telah meluangkan waktunya untuk mengisi kuesioner penelitian.

Penulis memberikan rasa terima kasih sebesar-besarnya atas bantuan, dukungan serta do'a yang telah diberikan kepada penulis. Penulis menyadari bahwa masih terdapat banyak kekurangan di dalam penyusunan skripsi ini, oleh sebab itu harapannya jika terdapat saran dan kritik yang membangun mohon untuk disampaikan kepada penulis. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca khususnya kepada orang tua dan masyarakat.

Yogyakarta, 19 Agustus 2025

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
Y O G Y A K A R T A

Cahyo Budi Prasetyo

NIM. 18107010047

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	i
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	i
SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI/TUGAS AKHIR	ii
MOTTO PENULIS	iv
PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR BAGAN	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
ABSTRAK	xvii
ABSTRACT	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Tujuan Penelitian	9
C. Manfaat Penelitian	10
1. Manfaat Teoritis	10
2. Manfaat Praktis	10
D. Keaslian Penelitian	12
1. Keaslian Topik	21
2. Keaslian teori	22
3. Keaslian alat ukur	22
4. Keaslian subjek penelitian	23
BAB II DASAR TEORI	25
A. Stres Pengasuhan	25
1. Definisi Stres Pengasuhan	25

2. Aspek Stres Pengasuhan	26
3. Faktor – Faktor Stres pengasuhan.....	30
B. Regulasi Emosi.....	36
1. Definisi Regulasi Emosi	36
2. Aspek Regulasi Emosi	40
C. Orang Tua Anak Berkebutuhan Khusus	43
D. Dinamika Hubungan Regulasi Emosi dengan Stres pengasuhan Pada Orang Tua Dari Anak Berkebutuhan Khusus	47
E. Hipotesis.....	51
BAB III METODE PENELITIAN	53
A. Desain Penelitian.....	53
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	54
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	54
1. Regulasi Emosi	54
2. Stres Pengasuhan	55
D. Populasi dan Sampel Penelitian	56
1. Populasi.....	56
2. Sampel.....	57
E. Teknik Pengumpulan Data	59
1. Skala Regulasi Emosi	60
2. Skala Stres Pengasuhan.....	61
F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	63
1. Uji Validitas.....	63
2. Uji Daya beda	63
3. Uji Reliabilitas	64
G. Teknik Analisis Data.....	65
1. Uji Asumsi Klasik	65
2. Uji Hipotesis	66
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	68
A. Orientasi Kancan	68
B. Persiapan Penelitian	69

1. Persiapan Administrasi.....	69
2. Persiapan Alat ukur	70
C. Pelaksanaan Penelitian	71
D. Hasil Penelitian.....	72
1. Analisis Deskripsi subjek Penelitian.....	72
2. Deskripsi Statistik	78
3. Kategorisasi Subjek Penelitian	79
E. Uji Asumsi.....	87
1. Uji Normalitas.....	88
2. Uji Linearitas	88
3. Uji Heteroskedastisitas.....	89
F. Uji Hipotesis.....	90
G. Pembahasan.....	94
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	111
A. Kesimpulan.....	111
B. Saran.....	112
1. Bagi Orang Tua	112
2. Bagi Sekolah	113
3. Bagi Peneliti Selanjutnya	113
DAFTAR PUSTAKA	115
LAMPIRAN	123
CURRICULUM VITAE	162

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Ringkasan literatur.....	12
Tabel 2. Jumlah orang tua/wali berdasarkan rombongan belajar anak.....	57
Tabel 3. Penilaian skala likert.....	60
Tabel 4. Skala Regulasi Emosi	61
Tabel 5. Skala Stres Pengasuhan	62
Tabel 6. Demografi subjek berdasarkan jenis kelamin.....	73
Tabel 7. Demografi subjek berdasarkan usia	74
Tabel 8. Demografi subjek berdasarkan pekerjaan.....	75
Tabel 9. Demografi subjek berdasarkan pendidikan.....	76
Tabel 10. Demografi subjek berdasarkan jenis disabilitas anak.....	77
Tabel 11. Hasil deskripsi statistik	78
Tabel 12. Kategorisasi skor regulasi emosi	80
Tabel 13. Hasil deskripsi statistik regulasi emosi pada ibu ..	81
Tabel 14. Kategorisasi skor regulasi emosi pada Ibu	81
Tabel 15. Hasil deskripsi statistik regulasi emosi pada ayah	82
Tabel 16. Kategorisasi skor regulasi emosi pada ayah	83
Tabel 17. Kategorisasi skor stres pengasuhan	84
Tabel 18. Hasil deskripsi statistik stres pengasuhan pada ibu	85
Tabel 19. Kategorisasi skor stres pengasuhan pada ibu.....	85
Tabel 20. Hasil deskripsi statistik stres pengasuhan pada ayah	86
Tabel 21. Kategorisasi skor stres pengasuhan pada ayah	87
Tabel 22. Uji normalitas	88
Tabel 23. Uji linearitas.....	89
Tabel 24. Uji heterokedastisitas.....	90
Tabel 25. Uji korelasi Pearson (<i>Pearson Correlation</i>)	91
Tabel 26. Uji F analisis regresi linier sederhana.....	92

Tabel 27. Sumbangan efektif.....93



DAFTAR BAGAN

Bagan 1. Bagan dinamika hubungan antara regulasi emosi dengan stres pengasuhan pada orang tua anak berkebutuhan khusus	51
--	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Dokumentasi Lokasi Penelitian	123
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian Tugas Akhir	125
Lampiran 3. Kuesioner Penelitian	126
Lampiran 4. Tabulasi Penelitian Skala Regulasi Emosi	141
Lampiran 5. Tabulasi Penelitian Skala Stres Pengasuhan ..	149
Lampiran 6. Hasil Uji Deskriptif Statistik.....	157
Lampiran 7. Kategorisasi Regulasi Emosi	157
Lampiran 8. Kategorisasi Stres Pengasuhan.....	158
Lampiran 9. Hasil Uji Normalitas	159
Lampiran 10. Hasil Uji Linearitas	159
Lampiran 11. Hasil Uji Heterokedastisitas.....	160
Lampiran 12. Hasil Uji Korelasi Pearson.....	160
Lampiran 13. Hasil Uji Regresi Sederhana	161



HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN STRES PENGASUHAN PADA ORANG TUA DARI ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS

Cahyo Budi Prasetyo
18107010047

ABSTRAK

Dalam proses pengasuhan, orang tua terkadang mengalami stres akibat ketidakmampuan mengendalikan perilaku anaknya, sehingga menimbulkan stres pengasuhan. Orang tua memerlukan pengetahuan dan keterampilan dalam mengelola emosi secara optimal agar kesehatan mental tetap terjaga dan stabil, yang dikenal dengan istilah regulasi emosi. Penelitian ini dilakukan untuk mengidentifikasi hubungan antara regulasi emosi dan stres pengasuhan pada orang tua anak berkebutuhan khusus. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Total partisipan adalah 195 orang (49 laki-laki, 146 perempuan). Metode pengumpulan data menggunakan kuesioner dengan instrumen berupa Skala Regulasi Emosi dan Skala Stres Pengasuhan. Temuan penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang kuat antara regulasi emosi dan stres pengasuhan pada orang tua anak berkebutuhan khusus dengan Koefisien Korelasi Pearson sebesar -0.741 . Sumbangan efektif regulasi emosi terhadap stres pengasuhan adalah 55%. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi kemampuan regulasi emosi, maka stres pengasuhan yang dialami orang tua akan semakin rendah, dan sebaliknya semakin rendah kemampuan regulasi emosi, maka stres pengasuhan yang dialami orang tua akan semakin tinggi.

Kata Kunci : Stres pengasuhan, regulasi emosi, kesehatan mental, anak berkebutuhan khusus.

THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTION REGULATION AND PARENTING STRESS AMONG PARENTS OF CHILDREN WITH SPECIAL NEEDS

Cahyo Budi Prasetyo
18107010047

ABSTRACT

During the parenting process, parents occasionally experience stress due to their inability to control their child's behavior, consequently generating parenting stress. Parents require knowledge and skills in optimally managing emotions to maintain stable mental health, known as emotional regulation. This study was conducted to identify the relationship between emotional regulation and parenting stress among parents of children with special needs. This research employs a quantitative approach with a correlational design. The total number of participants was 195 individuals (49 males, 146 females). The data collection method utilized questionnaires with instruments comprising the Emotional Regulation Scale and the Parenting Stress Scale. Research findings indicate a strong negative relationship between emotional regulation and parenting stress among parents of children with special needs, with a Pearson Correlation Coefficient of -0.741. The effective contribution of emotional regulation to parenting stress is 55%. Based on the research results, it can be concluded that the higher the emotional regulation ability, the lower the parenting stress experienced by parents, and conversely, the lower the emotional regulation ability, the higher the parenting stress experienced by parents.

Keywords : Parenting stress, emotion regulation, mental health, children with special needs

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pengasuhan anak memiliki peranan yang sangat penting dalam proses perkembangan anak, karena dapat memengaruhi karakter dan kepribadian anak (Rakhmawati, 2015). Metode dan kualitas pengasuhan serta pendidikan anak di dalam keluarga sangat dipengaruhi oleh kualitas dan kesiapan orang tua dalam menjalankan tanggung jawab nya, terutama melalui peran pendidikan (Salafuddin, dkk., 2020). Dalam hal ini Haslam (1989) mengatakan bahwa peran aktif orang tua dalam pendidikan anak perlu dilaksanakan secara berkesinambungan guna memberikan stimulasi, inspirasi, arahan, serta dukungan sarana untuk mencapai hasil pembelajaran yang optimal.

Pada saat melakukan pengasuhan, ada kalanya orang tua berada pada titik stres karena tidak mampu mengendalikan tingkah laku dari anaknya sehingga timbul stres pengasuhan. Stres pengasuhan dapat didefinisikan sebagai sekumpulan perilaku yang menghasilkan respons fisik dan psikologis yang tidak menyenangkan sebagai hasil dari proses penyesuaian diri dengan tanggung jawab sebagai orang tua (Deater-

Deckard, 2004). Menurut Abidin (1995) stres pengasuhan merupakan reaksi emosional dan psikologis yang dirasakan orang tua akibat dari tuntutan dan tantangan dalam membesarkan anak. Lebih lanjut menurut Abidin (1995) orang tua dapat mengalami berbagai bentuk stres dalam pengasuhan, seperti merasa tertekan, menarik diri dari pergaulan sosial, kondisi fisik yang memburuk, serta berkurangnya kedekatan emosional dengan anak.

Stres pengasuhan seringkali muncul akibat pikiran dan sentimen yang tidak baik mengenai diri sendiri dan anak. Selain disebabkan oleh anak, stres pengasuhan juga dapat disebabkan oleh hubungan antara pasangan yang kurang harmonis. Dalam penelitian Khalsa dkk. (2022) menemukan bahwa gejala depresi pada orang tua dan kurangnya memiliki kelekatan antar pasangan dikaitkan dengan peningkatan kemungkinan tingkat stres pengasuhan. Menurut Berry & Jones (1995) orang tua yang menghadapi stres dalam mengasuh anak seringkali menjadi kurang sabar, kurang memberikan dukungan, dan kurang menunjukkan kehangatan emosional kepada anak-anak mereka. Secara garis besar stres pengasuhan dapat berdampak pada kesehatan mental orang tua. Menurut Fang, dkk (2024) pengasuhan pada anak dapat menyebabkan depresi pada orang tua,

depresi dari stres pengasuhan tersebut dipicu oleh adanya faktor lingkungan dan anak yang susah untuk diatur. Selain dampaknya pada orang tua, studi Ribas dkk. (2024) mengungkapkan bahwa stres pengasuhan dapat menimbulkan masalah perilaku pada anak seperti perilaku agresif, hiperaktif, sulit mematuhi aturan, atau gangguan perilaku seperti ODD (Oppositional Defiant Disorder).

Stres pengasuhan dapat dialami oleh semua orang tua, termasuk oleh orang tua dengan anak berkebutuhan khusus. Menurut Hasanuddin (1982) orang tua ialah ibu dan ayah yang pertama kali dikenal oleh anak atau putra dan putrinya. Sedangkan anak berkebutuhan khusus merujuk pada anak yang mengalami hambatan baik secara mental, fisik, emosional, maupun intelektual, sehingga memerlukan layanan pendidikan khusus (Aini, 2022). Menurut Desiningrum (2016) anak berkebutuhan khusus adalah anak yang membutuhkan perawatan khusus karena masalah perkembangan atau kelainan lainnya. Pengasuhan anak berkebutuhan khusus membutuhkan cara khusus agar dapat membantu anak-anak ini mencapai potensi penuh mereka. Hal ini disebabkan karena anak berkebutuhan khusus umumnya mengalami kesulitan dalam melaksanakan tugas harian

dan kurang mampu menyesuaikan diri dengan dinamika masyarakat sekitar (Suparno, 2007).

Menurut Abidin (1995) terdapat peningkatan lebih tinggi terhadap stres pengasuhan pada orang tua anak berkebutuhan khusus termasuk didalamnya pada anak keterbatasan mental, hiperaktif, gangguan emosional, gangguan belajar dan *celebral palsy*. Fenomena stres pengasuhan anak berkebutuhan khusus telah di riset oleh beberapa peneliti, salah satunya studi pada orang tua dari anak bibir sumbing yang dilakukan oleh Koamesah dkk. (2021) yang menunjukkan bahwa stres pengasuhan pada partisipan mencakup dua aspek yaitu *difficult child* dan *parent distress*, *difficult child* disebabkan oleh tuntutan perawatan yang lebih besar untuk anak dengan bibir sumbing dibandingkan anak pada umumnya, serta *parent distress* terjadi karena kekhawatiran tidak dapat menjalankan keinginan pribadi akibat kewajiban mereka sebagai orang tua. Kondisi stres pengasuhan yang tinggi pada orang tua dapat meningkatkan perilaku maladaptif selama pengasuhan, dalam beberapa studi menunjukkan ketika kondisi stres pengasuhan yang ekstrim orang tua dapat memberikan agresi fisik terhadap anak. Dalam risetnya Nur Aini dkk. (2020) terhadap 76 orang tua anak berkebutuhan khusus di SDLB Bondowoso, menunjukkan terdapat 35 dari 76 orang tua partisipan

melakukan kekerasan fisik terhadap anak penyandang disabilitas, dapat disimpulkan bahwa tingkat stres pengasuhan orang tua yang tinggi dapat menyebabkan agresi fisik terhadap anak berkebutuhan khusus.

Terdapat beberapa temuan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti melalui wawancara terhadap 2 orang tua dari anak berkebutuhan khusus di SLB Negeri 1 Gunung Kidul, wawancara dilakukan pada tanggal 10 dan 14 Januari 2025. Hasil wawancara menunjukkan bahwa orang tua cenderung mengalami stres pengasuhan, dari hasil wawancara ditemukan bahwa orang tua kurang mendapat pemenuhan dukungan secara emosional, mengalami kelelahan fisik ketika menghadapi perilaku anak berkebutuhan khusus, dan merasa terbatas dengan perannya sebagai orang tua sehingga tidak bisa melakukan aktivitas/kegiatan yang diinginkan. Satu dari dua ibu tersebut memiliki anak yang seringkali meminta bantuan kepada ibunya dalam hal apapun sehingga kurang memiliki kemandirian, selain itu anak juga kurang bisa beradaptasi dalam lingkungan sosial karena hanya memiliki sedikit teman sebaya. Ibu yang lain memiliki masalah dalam penerimaan terhadap anaknya yang memiliki keterbatasan, ditambah adanya perasaan terisolasi dari

lingkungan sosial sehingga kurang mendapat dukungan secara emosional.

Rata-rata orang tua dengan anak berkebutuhan khusus telah memasuki fase dewasa awal. Jika ditinjau dari ciri-ciri dewasa awal, menurut Anderson (2008) individu dewasa awal memiliki ciri-ciri diantaranya adalah dapat mengendalikan perasaan diri sendiri, yaitu dapat mengendalikan emosi mereka sehingga tidak membiarkan perasaan tersebut memengaruhi cara mereka bertindak dan memiliki sikap yang objektif, yaitu berusaha untuk mencapai keputusan yang sesuai dengan realitas. Berdasarkan ciri-ciri tersebut, idealnya orang tua anak berkebutuhan khusus di fase dewasa awal tidak akan mengalami stres pengasuhan karena sudah memiliki kematangan emosi dan dapat mengambil keputusan yang tepat sesuai dengan situasi, akan tetapi secara realita masih terdapat orang tua yang mengalami stres pengasuhan.

Stres pengasuhan dapat dipengaruhi oleh berbagai macam faktor. Menurut Deater-Deckard (2004) faktor yang dapat mempengaruhi stres pengasuhan dapat dikategorikan menjadi tiga sumber utama yaitu : (1) Karakter anak, berupa hiperaktifitas atau kesulitan dalam beradaptasi sosial, (2) faktor orang tua, berupa tuntutan dalam memenuhi perannya sebagai orang tua,

kesehatan mental, dan harapan orang tua kepada anak yang tidak realistis, (3) faktor lingkungan, berupa perubahan situasi kehidupan seperti pindah tempat tinggal, perubahan pekerjaan dan kesulitan ekonomi. Respons stres pada orang tua terhadap tuntutan pengasuhan anak merupakan faktor penyebab utama yang mendorong stres pengasuhan (Deater-Deckard, 2004).

Menurut Neece, Green dan Baker dalam Fitriani dkk. (2021) stres pengasuhan dapat mengakibatkan berbagai kondisi patologis, diantaranya depresi yang berpengaruh pada kesejahteraan mental orang tua, ketegangan dalam pernikahan, menurunnya kesehatan tubuh, dan konsekuensi negatif lainnya. Oleh karena itu, orang tua perlu memiliki pengetahuan dan keterampilan untuk mengelola emosi dengan baik agar kondisi mental tetap terjaga dan stabil, yang dikenal sebagai regulasi emosi (Apriati & Andini, 2021). Menurut Koole dalam Rutherford dkk. (2015) regulasi emosi merupakan kemampuan yang dapat memengaruhi setiap aspek fungsi, termasuk kesehatan mental dan fisik, dan mempengaruhi hubungan dengan orang lain secara positif.

Menurut Gross (2014) regulasi emosi adalah kapasitas individu dalam mengelola perasaannya,

mencakup kemampuan menentukan waktu dan cara yang tepat dalam mengalami maupun mengekspresikan emosi tersebut. Secara sederhana regulasi emosi memiliki peran dalam mengontrol dan mengarahkan emosi individu. Menurut Martini dkk. (2022) individu dengan regulasi emosi yang baik mampu memahami situasi dan dapat menentukan atau memberikan penilaian terhadap kondisi yang dihadapi, yang pada akhirnya mengarah pada respons emosional yang positif. Sebaliknya, mereka yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang kurang baik cenderung bertindak dengan cara yang tidak percaya diri. Regulasi emosi merupakan proses pengelolaan ekspresi emosional yang disesuaikan dengan konteks dan situasi yang tepat (Hasanah & Widuri, 2014).

Kemampuan orang tua dalam mengatur emosi adalah faktor yang memengaruhi stres pengasuhan (Gina & Fitriani, 2022). Orang tua yang mampu mengendalikan emosi secara efektif umumnya memiliki tingkat stres pengasuhan yang lebih rendah, sebaliknya, mereka yang kesulitan dalam regulasi emosi berisiko mengalami stres pengasuhan yang lebih intens (Ikasari & Kristiana, 2017). Hasil penelitian Silvia dkk. (2024) mendukung hal ini dengan menemukan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara regulasi emosi dengan

stres yang dialami ibu rumah tangga, sehingga semakin tinggi regulasi emosi yang dimiliki seseorang maka semakin rendah pula stres pengasuhan. Regulasi emosi berfungsi untuk mengembangkan kemampuan untuk menghasilkan dan mempertahankan emosi sehingga dapat menurunkan tingkat keparahan kondisi emosional (Preece dkk., 2020). Oleh sebab itu, regulasi emosi menjadi salah satu variabel penting dalam pengasuhan anak berkebutuhan khusus karena menjadi regulator dalam mengurangi tingkat stres pengasuhan.

Mempertimbangkan latar belakang yang telah diuraikan, penelitian ini berupaya mengkaji keterkaitan antara regulasi emosi dengan stres pengasuhan. Rendah atau tinggi nya regulasi emosi yang dimiliki pada orang tua dari anak berkebutuhan khusus apakah akan berdampak pada stres pengasuhan. Sehingga dalam hal ini peneliti merumuskan apakah ada hubungan antara regulasi emosi dengan stres pengasuhan pada orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus.

B. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dirancang untuk menganalisis korelasi atau hubungan antara regulasi emosi dan stres pengasuhan di kalangan orang tua dengan anak berkebutuhan khusus.

C. Manfaat Penelitian

Manfaat yang didapatkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat menambah khazanah pengetahuan dalam psikologi *parenting*, psikologi klinis, inklusi dan menjadi referensi terkait dengan hubungan antara regulasi emosi terhadap stres pengasuhan sehingga dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang juga mengkaji regulasi emosi dan stres pengasuhan pada orang tua dari anak berkebutuhan khusus.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Orang Tua Anak Berkebutuhan Khusus

Penelitian ini dapat memberikan gambaran kepada orang tua mengenai pentingnya regulasi emosi untuk meningkatkan kemampuan penerimaan emosi, keyakinan dalam menghadapi masalah, kontrol emosi dan strategi pengelolaan emosi, sehingga dapat membantu menurunkan atau meminimalkan stres pengasuhan.

b. Bagi Sekolah

Penelitian ini dapat menjadi rujukan atau pertimbangan bagi pihak sekolah agar dapat mengembangkan program-program untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada orang tua.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil kajian ini diharapkan dapat berkontribusi sebagai referensi akademik untuk penelitian lebih lanjut yang mengeksplorasi dinamika regulasi emosi dan stres pengasuhan dalam konteks orang tua dengan anak berkebutuhan khusus.

D. Keaslian Penelitian

Berikut penelitian-penelitian sebelumnya yang menggali terkait regulasi emosi dan stres pengasuhan :

Tabel 1. Ringkasan literatur

N o	Nama Peneliti	Judul	Tahun	Grand Theory	Metode Penelitian	Alat Ukur	Subjek dan Lokasi Penelitian	Hasil Penelitian
1.	Amrik Singh Khalsa, Zachary A. Weber, Bharathi J. Zvara, Sarah A. Keim, Rebecca Andridge, Sarah E.	<i>Factors Associated with Parenting Stress in Parents of 18 month old Children</i>	2022	<i>Parenting Stress Index-4 Short Form (PSI-SF).</i>	Data survei cross-sectional dari studi kohort prospektif.	Menggunakan subskala <i>Parental Distress</i> dari <i>Parenting Stress Index-4 Short Form (PSI-SF).</i>	Penelitian ini melibatkan 299 keluarga yang memiliki anak berusia 1,5 tahun di Columbus, Ohio, dengan periode rekrutmen dari Desember	Stres pengasuhan menunjukkan hubungan signifikan dengan munculnya depresi dan melemahnya hubungan emosional orang tua-anak. Sebaliknya, sifat anak yang tenang cenderung menurunkan tingkat stres pengasuhan. Faktor

No	Nama Peneliti	Judul	Tahun	Grand Theory	Metode Penelitian	Alat Ukur	Subjek dan Lokasi Penelitian	Hasil Penelitian
	Anderson						2017 hingga Mei 2019.	lain seperti ketidakcukupan pangan juga mempengaruhi tingginya tekanan pada orang tua..
2.	Maria Spinelli, Francesca Lionetti, Massimiliano Pastore, Mirco Fasolo.	<i>Parents' Stress and Children's Psychological Problems in Families Facing the COVID-19</i>	2020	<i>Parenting-Stress Index Short Form (PSI), Depression Anxiety Stress Scale-Short form (DASS).</i>	Pendekatan kualitatif. Data dikumpulkan melalui survei daring. Merupakan penelitian longitudinal yang lebih luas.	Survey secara online menggunakan <i>COVID-Contact Risk Index, Home Environment Risk Index, Quarantine Parent Risk Index, Parent Stress, Children's</i>	Penelitian ini melibatkan 854 orang tua (797 ibu dan 57 ayah) yang memiliki anak berusia 2 hingga 14 tahun. Pengumpulan data dilakukan melalui	Cara orang tua memandang kesulitan selama isolasi memengaruhi kondisi psikologis seluruh anggota keluarga. Semakin tinggi tekanan yang dialami orang tua, semakin besar kemungkinan munculnya gangguan

N o	Nama Peneliti	Judul	Tahun	Grand Theory	Metode Penelitian	Alat Ukur	Subjek dan Lokasi Penelitian	Hasil Penelitian
		<i>Outbreak in Italy.</i>				<i>Psychologic al Problems.</i>	metode survei daring.	emosional dan penyimpangan perilaku pada anak.
3.	Yuan Fang, Jie Luol, Marloes Boele, Dafna Windhor st,, Amy van Griekenl , Hein Raat.	<i>Parent, child, and situa tional factors associate d with pare nting stress: a system atic review.</i>	2024	<i>The parenting stress index (PSI).</i>	Penelitian literatur yang dilakukan dari berbagai basis data, menggunaka n sumber penelitian yang diterbitkan dari Januari 1980 hingga Mei 2021.	29 penelitian, dengan kualitas metodologis yang bervariasi (55% sangat baik, 31% baik, 14% cukup).	Literatur yang mengkaji korelasi antara berbagai faktor dengan tekanan pengasuhan pada orang tua yang memiliki anak usia dini hingga pra-remaja (0-12 tahun).	Studi mengungkap korelasi antara gejala depresi pada ibu dengan berbagai aspek perkembangan anak, termasuk masalah perilaku eksternal dan internal, serta faktor pendukung seperti dukungan sosial, tingkat pendidikan ibu, dan tekanan dalam pengasuhan.

N o	Nama Peneliti	Judul	Tahun	Grand Theory	Metode Penelitian	Alat Ukur	Subjek dan Lokasi Penelitian	Hasil Penelitian
4.	Jie Ren, Xingkai Li, Shudan Chen, Suiqing Chen, Yangang Nie.	<i>The Influence of Factors Such as Parenting Stress and Social Support on the State Anxiety in Parents of Special Needs Children s During</i>	2020	<i>State Anxiety Inventory (S-AI), Parenting Stress Index-Short Form-15 (PSI-SF-15), NEO Five-Factor Inventory (NEO-FFI, dan Multidimensional Scale of Perceived</i>	Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang dibantu oleh alat analisis MSPSS (Multidimensional Scale of Perceived Social Support).	Survei online dengan menggunakan kuesioner dan skala yang telah ditetapkan (State Anxiety Inventory, Parenting Stress Index).	Penelitian ini melibatkan 1.451 orang tua (terdiri dari 402 ayah dan 1.049 ibu) yang memiliki anak berkebutuhan khusus, dengan lokasi responden tersebar di Provinsi Guangdong, China.	Studi menunjukkan adanya pengaruh signifikan antara metode pengasuhan dan ketersediaan dukungan sosial terhadap tingkat tekanan psikologis yang dialami orang tua dalam mengasuh anak di era pandemi.

N o	Nama Peneliti	Judul	Tahu n	<i>Grand Theory</i>	Metode Penelitian	Alat Ukur	Subjek dan Lokasi Penelitian	Hasil Penelitian
		<i>the COVID- 19 Epidemic</i>		<i>Social Support (MSPSS).</i>				
5.	Anindya Ikasari, Ika Febrian Kristiana	Hubunga n Antara Regulasi Emosi dengan Stres Pengasuh an Ibu yang Memiliki Anak Cerebral Palsy.	2017	<i>The parenting stress index (PSI) dan Regulasi Emosi (Gross).</i>	Penelitian menggunaka n metode kuantitatif kurelasional menggunaka n <i>Statistical Package For Science (SPSS) 16.</i>	Kuesioner dengan dua skala yang telah divalidasi untuk mengukur stres pengasuhan anak dan regulasi emosi.	50 partisipan ibu dari anak-anak penderita <i>cerebral palsy</i> yang mendapatka n penanganan terapi di PNTC dan YPAC yang berlokasi di Surakarta.	Temuan studi mengungkap hubungan terbalik antara kemampuan regulasi emosi dengan tingkat stres pengasuhan pada ibu - semakin baik pengelolaan emosinya, semakin ringan beban stres yang dialami.

N o	Nama Peneliti	Judul	Tahun	Grand Theory	Metode Penelitian	Alat Ukur	Subjek dan Lokasi Penelitian	Hasil Penelitian
6.	Gardenia Junissa Siregar, Heryanti Satyadi, Rostiana.	Peran Regulasi Emosi terhadap Kualitas Hidup dengan <i>Work Life Balance</i> sebagai Mediator Pada Perempuan Peran Ganda	2019	<i>Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)</i> , <i>World Health Organization Quality of Life (WHOQOL-BREF)</i> , <i>Work Life Balance Scale (WLBS)</i> .	Ppendekatan kuantitatif deskriptif dengan analisis jalur (Path Analysis) melalui pemodelan persamaan struktural (SEM) berbantuan software LISREL versi 8.80.	Kuesioner online melalui Google Formulir.	Responden penelitian berjumlah 400 wanita yang menjalankan peran ganda sebagai ibu sekaligus pekerja profesional.	Studi menunjukkan bahwa <i>work-life balance</i> berperan sebagai variabel mediator antara regulasi emosi dengan kualitas hidup pada perempuan karir yang sekaligus menjalankan peran sebagai ibu, dimana keseimbangan ini memfasilitasi pengelolaan emosi yang lebih efektif.
7.	Fathana Gina,	Stres pengasuh	2022	Regulasi Emosi	Kuantitatif, menggunakan	Alat ukur menggunakan	Studi ini melibatkan	Regulasi emosi berperan sebagai

N o	Nama Peneliti	Judul	Tahun	Grand Theory	Metode Penelitian	Alat Ukur	Subjek dan Lokasi Penelitian	Hasil Penelitian
	Yulia Fitriani.	an pada Ibu Bekerja Ditinjau dari Regulasi Emosi.		(Gross dan John) dan Stres Pengasuhan (Berry dan Jones).	n pendekatan regresi.	n kuesioner berupa Skala Stres Pengasuhan anak dan regulasi emosi.	318 partisipan perempuan sebagai tenaga kerja profesional sekaligus pengasuh anak.	faktor prediktif bagi stres parental, kemampuan pengelolaan emosi yang baik berkontribusi menurunkan tekanan psikis pada ibu pekerja.
8.	Ika Apriati W.P. dan Nadya Andini.	Regulasi Emosi Ibu Bekerja Saat Mendampingi Anak Menjalani Pembelajaran	2021	<i>Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)</i> dari Gross dan John. Regulasi Emosi	Penelitian kuantitatif dengan pendekatan penelitian survei.	Metode survei, tiga instrumen utama: Emotion Regulation Questionnaire (ERQ), Skala Regulasi Emosi	Partisipan penelitian terdiri dari 29 ibu bekerja yang memiliki anak usia dini (0-8 tahun) dan terlibat aktif dalam proses	Temuan menunjukkan kompetensi regulasi emosi ibu berada pada tingkat moderat hingga tinggi, dimana kemampuan ini menjadi faktor penentu kesuksesan

N o	Nama Peneliti	Judul	Tahun	<i>Grand Theory</i>	Metode Penelitian	Alat Ukur	Subjek dan Lokasi Penelitian	Hasil Penelitian
		aran Daring Selama Pandemi COVID- 19.		dari Gross.		(SRE), dan panduan wawancara semi- terstruktur.	pembelajaran daring anak-anak mereka.	pendampingan pembelajaran anak di masa pandemi.
9.	Puspa Rahayu Utami Rahman, Cempaka Putrie Dimala, Irwan Tourniawan, Regi Ramadan .	Faktor- Faktor yang Mempen- garuhi Stres Pengasuhan pada Orang Tua Anak Berkebutuhan Khusus.	2024	Dukungan sosial (Zimet), stres pengasuhan (Berry & Jones), efikasi diri (Bandura) , resiliensi (Reivich & Shatte).	Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif.	Kuesioner berupa skala <i>PSS, MSPSS, GSE</i>), dan <i>CD-RISC</i>	334 orang tua dari penyandang disabilitas anak di Karawang berpartisipasi dalam studi ini, dimana pemilihan responden dilakukan secara purposif.	Analisis data mengungkapkan adanya pengaruh signifikan dari variabel dukungan sosial, resiliensi, dan efikasi diri terhadap tingkat stres pengasuhan yang dialami responden.

N o	Nama Peneliti	Judul	Tahun	<i>Grand Theory</i>	Metode Penelitian	Alat Ukur	Subjek dan Lokasi Penelitian	Hasil Penelitian
1 0.	Intan Puspitasari, Ega Asnatasa Maharani, Ali Tarmuji.	Identifikasi Kemampuan Regulasi Emosi dalam Pengaruh Anak Usia Dini di Yogyakarta.	2022	Lima strategi regulasi emosi dari J.J. Gross	Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif yang menggunakan alat analisis berupa SPSS versi 20.	Pengumpulan data dilakukan dengan menerapkan Skala Regulasi Emosi yang dikonstruksi berdasarkan konsep lima strategi regulasi emosi J.J. Gross.	Penelitian melibatkan 53 orang tua (parental figures) yang mengasuh anak usia toddler hingga early childhood (2-7 tahun) di wilayah Daerah Istimewa Yogyakarta.	Temuan penelitian mengungkapkan bahwa 77,4 persen responden berada pada tingkat regulasi emosi sedang, sedangkan 9,4 persen berada pada tingkat tinggi

1. Keaslian Topik

Desain penelitian ini melibatkan dua variabel utama yaitu regulasi emosi sebagai variabel bebas dan stres pengasuhan sebagai variabel terikat. Studi-studi terdahulu tentang regulasi emosi oleh Siregar dkk. (2019), Apriati & Andini (2021), serta Puspitasari dkk. (2022) telah membangun landasan teoritis yang kuat mengenai konstruk regulasi emosi. Sementara itu, penelitian tentang stres pengasuhan oleh Khalsa dkk. (2022), Spinelli dkk. (2020), Fang dkk. (2024), Ren dkk. (2020), dan Rahman dkk. (2024) telah mengembangkan pemahaman komprehensif tentang berbagai aspek stres pengasuhan. Meskipun demikian, penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan langsung antara regulasi emosi dan stres pengasuhan masih terbatas, seperti yang dilakukan oleh Ikasari & Kristiana (2017) dan Gina & Fitriani (2022). Oleh karena itu, dalam konteks keaslian topik, penelitian ini menunjukkan kesamaan dengan penelitian-penelitian yang telah dilakukan oleh para peneliti terdahulu, sehingga penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan dalam memperluas bukti

empiris tentang hubungan antara regulasi emosi dan stres pengasuhan.

2. Keaslian teori

Teori stres pengasuhan yang menjadi acuan dalam penelitian ini adalah teori yang dikemukakan oleh Abidin (1995). Sedangkan teori regulasi emosi dalam penelitian ini menggunakan teori yang dikemukakan oleh Gross (2007). Meskipun kedua teori ini telah banyak diaplikasikan dalam berbagai penelitian internasional karena relevansi dan validitas konseptualnya, penerapannya dalam konteks penelitian di Indonesia masih relatif terbatas. Beberapa studi sebelumnya yang mengadopsi teori Abidin (1995) dan Gross (2007) antara lain penelitian oleh Apriati & Andini (2021), dan Ikasari & Kristiana (2017). Oleh karena itu, dalam hal keaslian teori, penelitian ini menerapkan teori-teori yang juga digunakan dalam penelitian-penelitian sebelumnya.

3. Keaslian alat ukur

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini berupa skala stres pengasuhan untuk variabel stres pengasuhan berdasarkan teori Abidin (1995). Selanjutnya variabel regulasi emosi menggunakan

teori yang dikembangkan oleh Gross (2007). Peneliti menggunakan alat ukur yang telah teruji reliabilitas dan validitas nya dari penelitian yang telah dilakukan oleh Eramadhani (2022). Instrumen yang digunakan telah melalui uji psikometrik dan telah teruji validitas dan reliabilitasnya oleh peneliti sebelumnya, sehingga memastikan keakuratan data. Oleh karena itu, dalam konteks keaslian alat ukur, instrumen pengukuran dalam penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian terdahulu.

4. Keaslian subjek penelitian

Penelitian ini berfokus pada orang tua dari anak berkebutuhan khusus, dengan subjek spesifik yaitu orang tua yang memiliki anak bersekolah di SLB Negeri 1 Gunung Kidul. Kajian literatur menunjukkan bahwa penelitian sebelumnya masih terbatas dalam mengkaji stres pengasuhan dan regulasi emosi pada orang tua dari anak berkebutuhan khusus cenderung berfokus pada subjek dengan kategori spesifik (misalnya hanya anak dengan autisme atau disabilitas intelektual), seperti pada penelitian Ikasari & Kristiana (2017) dan spesifik pada orang tua dengan peran tertentu (misalnya ibu bekerja atau ibu rumah tangga),

seperti dalam penelitian Gina & Fitriani (2022). Dengan demikian, dalam konteks keaslian subjek penelitian, terdapat perbedaan karakteristik subjek antara penelitian ini dengan penelitian-penelitian sebelumnya, karena menggabungkan subjek orang tua berdasarkan latar belakang pengasuhan dari berbagai kategori anak berkebutuhan khusus (tidak terbatas pada satu jenis disabilitas), dan melibatkan kedua orang tua (ayah dan ibu) tanpa membatasi berdasarkan status pekerjaan dan tingkat pendidikan.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan temuan penelitian, kesimpulan utama yang dapat diambil dari penelitian ini adalah :

1. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh nilai signifikansi pada uji korelasi Pearson, uji T dan uji F yaitu sebesar $0.00 < 0.05$ sehingga hipotesis diterima yaitu terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan stres pengasuhan pada orang tua dengan anak berkebutuhan khusus.
2. Berdasarkan hasil uji korelasi Pearson didapatkan hasil sebesar -0.741 dengan nilai signifikansi $0.000 < 0.05$ dan hasil uji T dengan nilai $t\text{-hitung} < t\text{-tabel}$ yaitu sebesar $-15.332 < 1972$. Perolehan tersebut menunjukkan terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara regulasi emosi dan stres pengasuhan pada orang tua dari anak berkebutuhan khusus. Temuan ini mengindikasikan adanya hubungan negatif antara regulasi emosi dengan stres pengasuhan, dimana peningkatan kemampuan regulasi emosi berbanding lurus dengan penurunan tingkat stres pengasuhan, begitu pula sebaliknya.

3. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh hasil nilai R-Square adalah sebesar 0.549. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sumbangan efektif regulasi emosi pada orang tua dari anak berkebutuhan khusus adalah sebesar 55%, sedangkan sisanya sebesar 45% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain.

B. Saran

1. Bagi Orang Tua

Peneliti berharap penelitian ini dapat memberikan informasi serta edukasi kepada orang tua mengenai pentingnya regulasi emosi akan kaitannya dengan stres pengasuhan. Setelah orang tua mengetahui manfaat dan pentingnya regulasi emosi, harapannya orang tua dapat meminimalisir stres pengasuhan dan dapat meningkatkan pemahaman mengenai regulasi emosi dan menerapkannya dalam pengasuhan anak berkebutuhan khusus, sehingga orang tua mampu menggunakan regulasi emosi dalam mengurangi stres pengasuhan dan dapat menerapkan pengasuhan yang baik kepada anak berkebutuhan khusus. Kemudian orang tua juga dapat mengikuti berbagai pelatihan atau seminar mengenai kesehatan mental dan *parenting*, selain itu orang tua juga dapat meminta bantuan kepada konselor

guna untuk belajar cara mengelola emosi dengan baik. Melalui pelatihan dan konseling tersebut diharapkan orang tua dapat meningkatkan keterampilan meregulasi emosi sehingga dapat meningkatkan efektivitas pengasuhan.

2. Bagi Sekolah

Diharapkan hasil penelitian ini menjadi acuan bagi pihak SLB Negeri 1 gunung Kidul dalam memberikan bimbingan kepada orang tua dari anak berkebutuhan khusus agar dapat mengelola atau meregulasi emosi nya. Peneliti berharap pihak sekolah dapat memfasilitasi orang tua dengan berbagai kegiatan guna pengembangan kemampuan regulasi emosi, sekolah dapat melaksanakan pelatihan maupun sesi konseling yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman kepada orang tua mengenai pentingnya pengelolaan regulasi emosi dalam kaitannya dengan stres pengasuhan yang dapat di alami orang tua dari anak berkebutuhan khusus.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya terutama yang memiliki ketertarikan pada bidang yang sama terkait stres pengasuhan diharapkan mampu menggali dan menguji faktor-faktor lain sebagai

variabel seperti dukungan sosial, keyakinan terhadap kemampuan diri (efikasi diri), ketahanan emosional (resiliensi), dan religiusitas akan pengaruhnya pada stres pengasuhan. Kemudian diharapkan peneliti selanjutnya dapat menggunakan pendekatan kualitatif agar mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam mengenai penyebab dan dampak di balik stres pengasuhan serta bagaimana cara orang tua agar dapat meregulasi emosi mereka dengan baik. Peneliti selanjutnya juga dapat memperbanyak variasi pada jumlah subjek sehingga laki-laki dan perempuan memiliki frekuensi yang seimbang dan memperluas cakupan penelitian di beberapa tempat agar mendapatkan hasil penelitian yang lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, M. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif* (Cetakan I). Aswaja Pressindo.
- Abidin, R. R. (1995). Parenting Stress Index. Odessa: Psychological Assessment Resources. Dalam *Psychological Assessment Resources, Inc.*
- Ahern, L. S. (2004). *Psychometric Properties Of The Parenting Stress Index – Short Form*. North Carolina State University.
- Aini, B. H. (2022). *Pendidikan Anak Berkebutuhan Khusus* (L. Sunardi, Ed.; Edisi Pertama). CV.Alfa Press.
- Alisma, Y., & Adri, Z. (2021). Parenting Stress pada Orang Tua Bekerja dalam Membantu Anak Belajar di Rumah Selama Pandemi. *PSYCHE: JURNAL PSIKOLOGI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH LAMPUNG*, 3(1).
- Anderson, Terry. (2008). *The theory and practice of online learning* (Second Edition). AU Press.
- Apriati, I., & Andini, N. (2021). Regulasi Emosi Ibu Bekerja Saat Mendampingi Anak Menjalani Pembelajaran Daring Selama Pandemi Covid-19. *JECIE (Journal of Early Childhood and Inclusive Education)*, 5(1), 1–9.
- Aslichati, L., Prasetyo, I. B., & Irawan, P. (2020). *Metode Penelitian Sosial* (Edisi Satu). Universitas Terbuka.
- Asy-Syifa, F. D., & Mustikasari. (2023). Hubungan Antara Resiliensi Dan Stres Pengasuhan Pada Ibu Yang Bekerja Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, 8(2), 84. <https://doi.org/10.32419/jppni.v8i2.472>
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi* (Edisi 2). Pustaka Pelajar.

- 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>
- Chin, W., & Marcoulides, G. (1998). The Partial Least Squares Approach to Structural Equation Modeling. *Modern Methods for Business Research*, 8.
- Cohen, S., Doyle, W. J., & Baum, A. (2006). Socioeconomic Status Is Associated With Stress Hormones. *Psychosomatic Medicine*, 68(3), 414–420. <https://doi.org/10.1097/01.psy.0000221236.37158.b9>
- Deater-Deckard, K. (2004). *Parenting Stress*. Penguin Group (USA) Inc.
- Desiningrum, D. R. (2016). *Psikologi Anak Berkebutuhan Khusus*. psikosain.
- Eko Wati, D., & Intan, P. (2018). Kekerasan Terhadap Anak, Penanaman Disiplin, Dan Regulasi Emosi Orang Tua. *Varia Pendidikan*, 30(1), 21–26.
- Eramadhani. (2022). *Hubungan Regulasi Emosi Dengan Parenting Stress Pada Orang Tua Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus Di SDLB Negeri Kebanyakan Takengon*. Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh .
- Fang, Y., Luo, J., Boele, M., Windhorst, D., van Grieken, A., & Raat, H. (2024). Parent, child, and situational factors associated with parenting stress: a systematic review. Dalam *European Child and Adolescent Psychiatry* (Vol. 33, Nomor 6, hlm. 1687–1705). Springer Science and Business Media Deutschland GmbH. <https://doi.org/10.1007/s00787-022-02027-1>
- Fatwikiningsih, N., & Fajriyah, L. (2021). Perbedaan Pola Hubungan antara Orang Tua dan Anak Usia Dini Ditinjau dari Tingkat Stres Pengasuhan pada Masa Pandemi Covid-19. *Ashil: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 1(1).

- Fitriani, Y., Gina, F., & Perdhana, T. S. (2021). Gambaran Parenting Stress Pada Ibu Ditinjau Dari Status Pekerjaan dan Ekonomi Serta Bantuan Pengasuhan. *Psikostudia Jurnal Psikologi*, 10(2), 98–107.
- Gina, F., & Fitriani, Y. (2022). Stress Pengasuhan pada Ibu Bekerja Ditinjau Dari Regulasi Emosi. *Jurnal Kajian Ilmiah*, 22(1), 45–52. <http://ejurnal.ubharajaya.ac.id/index.php/JKI>
- Gross, J. J. (2007). *Handbook of Emotion Regulation*. Guilford Press.
- Gross, J. J. (2014). *Handbook of Emotion Regulation* (Second Edition). The Guilford Press.
- Gross, J. J. (2015). Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Hariato, L. F., & Theresia, E. (2022). Pengasuhan Penuh Perhatian Dan Stres Pengasuhan pada Orang Tua dengan Anak Usia 2-6 Tahun. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 229–241.
- Hasanah, T. D. U., & Widuri, E. L. (2014). Regulasi Emosi Pada Ibu Single Parent. *Jurnal Psikologi Integratif*, 2(1), 86–92. www.pekka.or.id/data-perempuan
- Hasanuddin, A. H. (1982). *Cakrawala Kuliah Agama*. Al-Ikhlash.
- Haslam, D. (1989). *ParentStress*. Futura Publications.
- Ibrahim, M. H., Kalalo, R. T., & Irmawati, M. (2022). Literature Review: Stres Pengasuhan pada Anak dengan Gangguan Spektrum Autisme. *Personifikasi: Jurnal Ilmu Psikologi*, 13(02), 151–163.
- Ikasari, A., & Kristiana, I. F. (2017). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Stres Pengasuhan Ibu Yang Memiliki Anak Cerebral Palsy. Dalam *Jurnal Empati*, Oktober (Vol. 6, Nomor 4).

- Indartini, M., & Mutmainah. (2024). *Analisis Data Kuantitatif: Uji Instrumen, Uji Asumsi Klasik, Uji Korelasi dan Regresi Linier Berganda* (H. Warnaningtyas, Ed.). Lakeisha.
- Insani, U., & Itsna, I. N. (2024). Gambaran Regulasi Emosi Orangtua dengan Anak Berkebutuhan Khusus. *BHAMADA : Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan*, 15(2), 29–36.
- Islamiyah, Z. N., & Khoirunnisa, R. N. (2022). Gambaran Regulasi Emosi pada Ibu dengan Anak Disleksia. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(6).
- Johansson, B., & Ringsberg, K. C. (2004). Parents' experiences of having a child with cleft lip and palate. *Journal of Advanced Nursing*, 47(2), 165–173. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2004.03075.x>
- Khalsa, A. S., Weber, Z. A., Zvara, B. J., Keim, S. A., Andridge, R., & Anderson, S. E. (2022). Factors associated with parenting stress in parents of 18-month-old children: Parenting stress in parents of toddlers. *Child: Care, Health and Development*, 48(4), 521–530. <https://doi.org/10.1111/cch.12954>
- Koamesah, G. T., Ongkowidjojo, O., & Alvianto, D. (2021). Dinamika Stres Pengasuhan Pada Orangtua dengan Anak Bibir Sumbing The Dynamics of Parenting Stress in Parents with Cleft Children. *Psychopreneur Journal*, 2021(2), 90–107.
- Kurniati, E., Nur Alfaeni, D. K., & Andriani, F. (2021). Analisis Peran Orang Tua dalam Mendampingi Anak di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 241. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i1.541>
- Kurniawan, A. W., & Puspitaningtyas, Z. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif*. PANDIVA BUKU.
- Kusnadi, S. K., Mardiyanti, R., Kusnadi, S. A., Maisaroh, L. L. D., & Elisnawati, E. (2022). Dukungan Sosial dengan Stres Pengasuhan pada Ibu yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus. *JOTE : JOURNAL ON TEACHER EDUCATION*, 4(2), 1474–1483.

- Macklem, G. L. (2008). *Practitioner's Guide to Emotion Regulation in School-Aged Children*. Springer Science Business Media, LLC.
- Mangunsong, F. (2009). *Psikologi & Pendidikan Anak Berkebutuhan Khusus (Jilid 1)*. LPSP3 UI.
- Martini, N. L. A., Nerta, I. W., & Sena, I. G. M. W. (2022). Pengaruh Meditasi Memaafkan Terhadap Peningkatan Life Satisfaction Dengan Mengembangkan Konsep Diri, Regulasi Emosi, dan Aktualisasi Diri Pada Ibu Rumah Tangga di Wisuda Yoga Kabupaten Klungkung. *Jurnal Yoga dan Kesehatan*, 5(2), 199–214. <https://doi.org/10.25078/jyk.v5i2.1898>
- Mukhtar, D. Y. (2018). Beban Pengasuhan yang Dialami Oleh Orangtua yang Memiliki Anak dengan Gangguan Spektrum Autis. *TALENTA Conference Series: Tropical Medicine (TM)*, 1(1), 163–170.
- 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>
- Nur Aini, R., Susanto, T., & Rasni, H. (2020). Parenting Stress and Physical Abuse against Children with Disabilities. *INKLUSI*, 7(1), 151. <https://doi.org/10.14421/ijds.070107>
- Pratiwi, H., Ismail, M., & Irayana, I. (2021). Efikasi Diri, Stres Pengasuhan dan Strategi Koping Orang Tua dari Anak Berkebutuhan Khusus di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Smart Paud*, 4(1), 11–22. <https://doi.org/10.36709/jspaud.v4i1.15341>
- Preece, D. A., Becerra, R., Robinson, K., & Gross, J. J. (2020). The Emotion Regulation Questionnaire: Psychometric Properties in General Community Samples. *Journal of Personality Assessment*, 102(3), 348–356. <https://doi.org/10.1080/00223891.2018.1564319>

- Priyono. (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif* (T. Chandra, Ed.; Edisi Revisi). ZIFATAMA PUBLISHING.
- Puspitasari, I., Maharani, E. A., & Tarmuj, A. (2022). Identifikasi Kemampuan Regulasi Emosi dalam Pengasuhan Anak Usia Dini di Yogyakarta. *Aulad : Journal on Early Childhood*, 5(3), 293–400.
- Raharja, Moch. A. C., Suminarti, S., & Firmanto, A. (2020). Kualitas Pernikahan dan Stres Pengasuhan pada Orang Tua yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus. *Psikovidya*, 24(2).
- Rahayu, A., & Mariyati, L. I. (2024). Social Support, Religiosity, and Parenting Stress in Mothers of Children with Special Needs. *Indonesian Journal of Islamic Studies*, 12(3).
- Rahman, P. R. U., Dimala, C. P., Tourniawan, I., & Ramadan, R. (2024). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Pengasuhan pada Orang Tua Anak Berkebutuhan Khusus. *Journal of Education Research*, 5(1), 294–300.
- Rakhmawati, I. (2015). Peran Keluarga dalam Pengasuhan Anak. *KONSELING RELIGI Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 6(1), 1–18.
- Ren, J., Li, X., Chen, S., Chen, S., & Nie, Y. (2020). The Influence of Factors Such as Parenting Stress and Social Support on the State Anxiety in Parents of Special Needs Children During the COVID-19 Epidemic. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.565393>
- Ribas, L. H., Montezano, B. B., Nieves, M., Kampmann, L. B., & Jansen, K. (2024). The role of parental stress on emotional and behavioral problems in offspring: a systematic review with meta-analysis. *Jornal de Pediatria*, 100(6), 565–585. <https://doi.org/10.1016/j.jpmed.2024.02.003>
- 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>

- Sahir, S. H. (2021). *Metodologi Penelitian* (T. Koryati, Ed.). PENERBIT KBM INDONESIA.
- Salafuddin, Santosa, Utomo, S., & Utaminingsih, S. (2020). Pola Asuh Orang Tua dalam Penguatan Pendidikan Karakter Anak (Studi Kasus pada Anak TKW di SDN Pidodo Kecamatan Karangtengah). *Jurnal Perempuan dan Anak Indonesia*, 2(1), 18–30.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health Psychology : Biopsychosocial Interactions* (Seventh Edition). John Wiley & Sons, Inc.
- Sarwono, J. (2006). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif* (Edisi Pertama). Graha Ilmu.
- Sihotang, H. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif* (E. Murniarti, Ed.). UKI PRESS.
- Silvia, A. D., Lastri, M. W., & Pratiwi, A. (2024). Hubungan Regulasi Emosi Terhadap Tingkat Stress Pada Ibu Rumah Tangga. *Journal of Midwifery Madani*, 1(1).
- Siregar, G. J., Rostiana, & Satyadi, H. (2019). Peran Regulasi Emosi Terhadap Kualitas Hidup dengan Work Life Balance Sebagai Mediator pada Perempuan Peran Ganda. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 3(2), 403. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v3i2.5551>
- Snyder, D. K., Simpson, J. A., & Hughe, J. N. (2006). *Emotion Regulation in Couples and Families : Pathways to Dysfunction and Health* (First Edition). American Psychological Association.
- Spinelli, M., Lionetti, F., Pastore, M., & Fasolo, M. (2020). Parents' Stress and Children's Psychological Problems in Families Facing the COVID-19 Outbreak in Italy. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01713>
- 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 Psikologii*, 18(2).
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Penerbit Alfabeta.
- Suparno. (2007). *Pendidikan Anak Berkebutuhan Khusus*. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Depdiknas.
- Triyono, & Rifai, M. E. (2019). *Efikasi Diri dan Regulasi Emosi dalam Mengatasi Prokrastinasi Akademik*. CV Sindunata.
- Vingerhoets, Ad., Nykliček, Ivan., & Denollet, Johan. (2008). *Emotion regulation : conceptual and clinical issues*. Springer.
- Widyorini, E., Harjanta, G., Roswati, M. Y., Sumijati, S., Eriyani, P., Primastuti, E., Hastuti, L. W., & Y, E. A. (2014). *Psikologi Anak Berkebutuhan Khusus*. Universitas Katolik Soegijapranata.
- Yunus, M., Wahyuni, S., & Hasanah, O. (2022). Gambaran Stres Pengasuhan Pada Orangtua Dengan Anak Usia Sekolah di Masa Pandemi Covid-19. *NERS: Jurnal Keperawatan*, 18(1), 46–57.
- 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>
- Zych, B., Błaż, W., Kanadys, K., Dmoch-Gajzlerska, E., & Nagórska, M. (2025). Differences in parental stress in mothers and fathers of preterm infants: A prospective study in Poland. *European Journal of Midwifery*, 9(March), 1–9. <https://doi.org/10.18332/ejm/200552>