

**Perbedaan Regulasi Emosi Anak Usia 4-6 Tahun Berdasarkan
Emotional Style Ayah dan Ibu**
(*Emotion Regulation of 4-6 Years Old Children Based on
Father's and Mother's Emotional Style*)

Bernadette Cindy Leo* dan Agustina Hendriati

Fakultas Psikologi Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya, Jakarta, Indonesia

**)bernadettecindyleo@gmail.com*

Abstrak

Regulasi emosi menjadi aspek penting dalam perkembangan emosi anak. Orang tua berperan penting dalam sosialisasi pemahaman, ekspresi, dan pengaturan emosi anak. *Emotional style* orang tua dapat mempengaruhi proses anak belajar meregulasi emosinya. Ayah dan ibu dapat saja memiliki *emotional style* yang berbeda. Akibatnya, anak dapat mengalami anak mengembangkan regulasi emosinya. Tujuan penelitian ini adalah melihat perbedaan regulasi emosi anak usia 4-6 tahun berdasarkan *emotional style* ayah dan ibu. Metode yang digunakan adalah kuantitatif komparatif dengan melibatkan 156 partisipan. Pengambilan data dilakukan secara daring dengan menyebarkan kuesioner Parental Emotional Style (PESQ) dan Emotion Regulation Checklist (ERC). Hasil analisis menggunakan Two-Way ANOVA menunjukkan tidak ada perbedaan regulasi emosi anak usia 4-6 tahun berdasarkan *emotional style* ayah dan ibu. Hal ini diduga terjadi karena faktor pengajaran emosi anak yang mungkin juga berasal dari *significant others* di luar orang tuanya, dan adanya faktor budaya yang bisa memengaruhi cara orang tua merespon emosi anak, cara anak mengekspresikan emosi, dan regulasi emosi anak.

Kata kunci: Regulasi emosi, anak usia dini, *emotional style* orang tua, *emotion coaching*, *emotion dismissing*

Abstract

Emotion regulation is an important aspect in children's emotional development. Parents play an important role in emotion socialization, including in developing their child's emotion regulation. Parental emotional style can affect children's learning process to regulate their emotions. Father and mother may use different emotional styles. As such, children may encounter difficulties in learning to regulate their emotions. The purpose of this study is to look at the emotion regulation of children aged 4-6 years, based on the father and mother's emotional style. This study employed a comparative quantitative approach involved 156 participants. Data were collected online by distributing the Parental Emotional Style (PESQ) and Emotion Regulation Checklist (ERC). Analysis using Two-Way ANOVA show that there was no difference in the emotion regulation of children aged 4-6 years based on the father and mother's emotional style. The result was important as it might reflect the way emotion socialization conducted in Indonesia. The discussion explored these possibilities and shed lights for future research on this topic.

Keywords: *Emotion regulation, early childhood, parental emotional style, emotion coaching, emotion dismissing.*

PENDAHULUAN

Kemampuan anak-anak menyalurkan emosi mereka sangat beragam. Emosi dapat menyebabkan perubahan perilaku, memengaruhi ketepatan dalam

pengambilan keputusan, daya ingat terhadap suatu peristiwa penting, sekaligus dapat memfasilitasi interaksi sosial (Gross, 2014). Sebagai gambaran, seringkali anak-anak menangis maupun marah tanpa

bisa dikontrol maupun ketakutan tanpa ada penyebab yang pasti (Drupadi & Syafrudin, 2019).

Respon emosional yang tidak tepat akan membawa implikasi pada kondisi patologis, kesulitan dalam relasi sosial, masalah perilaku, dan timbulnya penyakit fisik (Gross, & Thompson, dalam Gross 2014). Anak yang kurang mampu meregulasi emosi cenderung menampilkan perilaku pemberontak atau agresif terhadap orang lain dibandingkan anak yang telah memiliki keterampilan emosional.

Perilaku disregulasi emosi merupakan ketidakmampuan seseorang mengekspresikan, mengetahui dan mengatur emosi secara tepat. Perilaku disregulasi emosi yang muncul dapat berupa berteriak, melempar benda, berlarian, menjambak ataupun menangis (Putri & Primana, 2018). Apabila tidak ditangani akan berdampak hingga remaja maupun dewasa (Gross, 2014).

Mengacu pada gejala di atas, tampak urgensi mengembangkan pemahaman emosi dan mengontrol emosi anak sejak usia dini. Masa kanak-kanak adalah waktu yang optimal untuk melatih dan mengembangkan pemahaman anak mengenai emosi (Barret & Campos, dalam Ellis dkk., 2013). Menurut Santrock (2013), pada tahap perkembangan emosi anak usia dini, mereka akan belajar mengenali emosi mereka sendiri, serta emosi dan reaksi emosi yang ditampilkan orang lain. Anak usia dini juga mengembangkan kemampuan untuk mengontrol emosi mereka (Santrock, 2013). Kemampuan untuk memahami, mengatur, atau mengontrol emosi merupakan salah satu kunci kemajuan perkembangan emosi anak usia dini (Dennis dalam Papalia dkk., 2011).

Regulasi emosi menjadi aspek penting dalam perkembangan emosi anak. Anak yang memiliki regulasi emosi berarti dapat mengatur, memantau, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosi untuk mengurangi intensitas dan durasi dari emosi yang muncul (Thompson & Meyer, dalam Parke & Stewart, 2014). Dengan pengembangan keterampilan regulasi emosi, anak-anak belajar untuk mengatasi pengalaman emosional yang membuat stres dan mengekspresikan emosi mereka dengan cara yang

sesuai dengan harapan sosial (Saarni dalam Dunsmore dkk., 2012). Regulasi emosi pada anak usia dini digambarkan sebagai kemampuan mengenali emosi diri sendiri dan orang lain, serta mengomunikasikan perasaannya dengan tepat (Papalia dkk., 2014). Kemampuan meregulasi emosi akan membuat anak merasa lebih baik dan meningkatkan kemungkinan orang lain akan memberi respon pada anak dengan positif (Thompson & Meyer, dalam Parke & Stewart, 2014). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Drupadi dan Syafrudin (2019), disimpulkan bahwa regulasi emosi memiliki hubungan positif dengan perilaku prososial anak usia dini. Perkembangan regulasi emosi berhubungan dengan empati dan perilaku prososial anak (Lockwood dkk., 2014).

Regulasi emosi merupakan kemampuan yang tidak dapat muncul secara tiba-tiba, melainkan sudah dibiasakan dan ditanamkan pada diri anak sejak usia dini (Essau dkk., 2017). Terdapat dua faktor utama yang berperan di dalam regulasi emosi, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal dipengaruhi oleh usia, perkembangan bahasa, temperamen mereka, kebutuhan akan keamanan atau stimulasi, kapasitas pengendalian diri, dan proses kepribadian lainnya (Thompson, dalam Gross, 2014). Faktor eksternal, yaitu faktor kontekstual berhubungan dengan pengasuhan orang tua, lingkungan sekitar anak, serta kebudayaan. Nilai-nilai budaya memberikan pengaruh mengenai bagaimana emosi laki-laki dan perempuan harus diatur dalam konteks sosial.

Orang tua sebagai salah satu faktor eksternal perkembangan emosi anak mempunyai peran yang sangat penting. Kedua orang tua -ayah dan ibu- sama-sama berkontribusi penting bagi perkembangan dan kesejahteraan anak. Orang tua diharapkan mampu memberikan pengalaman berarti bagi anak hingga masa dewasa (Cabrera, dalam Lisa & Astuti, 2018). Peran orang tua dalam perkembangan emosi anak adalah mensosialisasikan pemahaman, ekspresi, dan pengaturan emosi anak (Baumrind dalam Grusec dalam Katz dkk., 2012). Terdapat tiga mekanisme pembelajaran sosial yang terlibat dalam sosialisasi orang tua tentang keterampilan yang berhubungan

dengan emosi anak. *Pertama*, ekspresi dan regulasi emosi orang tua sendiri. *Kedua*, reaksi orang tua terhadap ekspresi emosi anak. *Ketiga*, bimbingan orang tua mengenai emosi anak-anak (Halberstad dalam Katz dkk., 2012). Hal inilah yang mendasari *emotional style* orang tua.

Emotional style adalah kumpulan perasaan dan pemikiran yang dimiliki orang tua tentang emosi mereka sendiri dan emosi anak-anak mereka (Gottman dalam Katz dkk., 2012). Studi empiris menunjukkan bahwa setiap orang tua mempunyai *emotional style* yang berbeda. Terdapat dua jenis *emotional style* yang merupakan pusat perkembangan emosional anak, yaitu melatih emosi anak (*emotion coaching*) dan mengabaikan emosi anak (*emotion dismissing*). Orang tua yang memiliki *emotional style* berupa *emotion coaching*, menyadari intensitas emosi yang rendah dalam diri mereka dan anak-anak mereka, orang tua akan memandang emosi negatif anak sebagai kesempatan untuk keintiman atau pengajaran, memvalidasi dan memberi label emosi anak-anak mereka, serta mendiskusikan tujuan dan strategi untuk menangani situasi yang menimbulkan emosi. Orang tua yang memiliki *emotional style* berupa *emotion dismissing* akan cenderung menyangkal atau mengabaikan emosi, memandang peran orang tua adalah mengubah emosi negatif atau menghilangkan emosi tersebut, dan menyampaikan kepada anak mereka bahwa emosi itu tidak penting (Gottman dalam Katz dkk., 2012).

Emotion-coaching lebih tepat dalam membantu anak meregulasi emosinya dibandingkan dengan *emotion-dismissing* (Gottman dalam Santrock, 2013). Eisenberg dan Fabes (dalam Parke & Stewart, 2014) menjelaskan jika orang tua bersikap positif dan menyediakan kenyamanan saat anak memunculkan emosi negatif, maka anak mengembangkan reaksi yang lebih konstruktif, dapat meregulasi emosi, dan tahu emosi yang harus ditampilkan (Eisenberg & Fabes dalam Parke & Stewart, 2014). Sebaliknya, jika orang tua memarahi atau menghukum anak ketika anak mengekspresikan emosi terutama emosi negatif, maka anak akan mengalami kesulitan dalam meregulasi emosi. Dampak lainnya anak juga akan

menjadi tertutup dan takut untuk mengekspresikan emosinya (McDowell & Parke, dalam Parke & Stewart, 2014).

Emotion coaching sudah dapat disosialisasikan orang tua kepada anak sejak usia dini (Barlow dkk., 2010). Pada penelitian Havighurst dkk. (2010) ditemukan hasil bahwa *emotion coaching* ibu dapat meningkatkan keterampilan regulasi emosi anak usia 4-6 tahun, membuat anak memiliki pengetahuan yang lebih baik mengenai emosinya dan mengurangi masalah perilaku anak. Pada penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi dkk. (2018), hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara *emotion coaching* orang tua dengan regulasi emosi anak.

Meskipun *emotion coaching* orang tua telah diidentifikasi sebagai faktor yang berpotensi penting bagi perkembangan emosi anak, penelitian tentang topik ini masih sedikit (Ellis dkk., 2013). Selain itu, diketahui pula bahwa saat ini masih banyak orang tua yang mengabaikan emosi anak, atau menolak emosi anak dengan berkata “jangan”, “mama tidak suka”, atau langsung memarahi dan menghukum anak. Ada pula ibu juga memberi teguran kepada anak berupa kekerasan seperti menyubit atau menjewer ketika anak memunculkan emosi negatif (Cindy & Hendriati, 2020). Penelitian Intan dkk. (2017) menemukan bahwa banyak orang tua memberikan respon negatif terhadap emosi yang dimunculkan oleh anak. Respon negatif tersebut berupa mengancam, mengabaikan, dan berbohong, agar anak segera tenang dan diam.

Beberapa orang tua gagal menerapkan aturan. Maksudnya, ketika anak menunjukkan perilaku negatif karena emosinya diabaikan, orang tua akhirnya mengikuti keinginan anak. Hal ini menunjukkan bahwa orang tua lebih banyak melakukan *emotion dismissing* jika anak memunculkan emosi negatif. Selain itu, pengetahuan dan keterampilan orang tua dalam merespon momen emosional anak dengan cara yang positif masih tergolong kurang (Intan dkk., 2017).

Respon orang tua yang negatif juga berkaitan dengan budaya di Asia yang lebih mementingkan

rasa malu, sehingga orang tidak terbiasa menunjukkan ekspresinya. Orang tua juga cenderung lebih memberikan larangan kepada anak untuk tidak menampilkan emosi negatif karena malu akan penilaian sekitar (Papalia & Martorell dalam Putri & Primana, 2018). Budaya masyarakat di Indonesia juga cenderung tertutup dalam menunjukkan emosinya (Kurniawan & Hasanat, 2010). Contohnya, masyarakat Jawa akan menyembunyikan perasaannya dan tidak diperlihatkan pada banyak orang; mereka akan memperlihatkan senyuman sebagai ekspresi marah. Memerlihatkan perasaan-perasaan secara spontan akan dianggap kurang pantas (Suseno dalam Kurniawan & Hasanat, 2010). Contoh lainnya, masyarakat Batak diharapkan harus tegar dan kuat, mereka tidak boleh menunjukkan kelemahan ataupun afeksi mereka. Hal ini dikenal dengan *creedo* atau menangis di dalam hati. Jika anak Batak menunjukkan kelemahannya ataupun gagal di salah satu aspek kehidupan, dirinya dapat dicemooh oleh masyarakat dan bahkan keluarga sendiri (Satrianingrum & Setyawati, 2021). Hal ini menunjukkan bahwa masih banyak orang tua yang meminta anak untuk tidak menunjukkan emosinya, menyangkal, dan mengabaikan emosi mereka (*emotion dismissing*).

Penelitian mengenai *emotional style* dengan regulasi emosi anak usia dini di Indonesia masih sangat sedikit. Beberapa penelitian hanya membahas salah satu tipe *emotional style* saja, yakni *emotion coaching*. Selain itu, penelitian mengenai pengasuhan dan *emotion coaching* lebih banyak menggunakan ibu sebagai responden. Meskipun ayah menghabiskan lebih sedikit waktu daripada ibu dengan anak, mereka juga sebenarnya berpartisipasi dalam berbagai kegiatan pengasuhan anak yang serupa. Hal tersebut dapat memberi banyak kesempatan bagi para ayah untuk memengaruhi perkembangan emosi anak (Aryanti, 2017). Menurut Wilson dkk. (2016), ayah juga memiliki peranan sangat penting dalam pengasuhan dan perkembangan emosi anak. Flouri (dalam Aryanti, 2017) menyebutkan bahwa keterlibatan ayah dalam kehidupan anak berkorelasi positif dengan kepuasan hidup anak, kebahagiaan

dan rendahnya pengalaman depresi. Ayah yang terlibat dalam pengasuhan anak juga akan berpengaruh besar bagi kesehatan dan kesejahteraan psikologis anak, dan meminimalkan masalah perilaku yang terjadi pada anak (Rohner & Veneziano, dalam Aryanti, 2017).

Penelitian Wilson dkk. (2016) menemukan bahwa para ayah yang telah mengikuti pelatihan '*Tuning Into Kids*' menggunakan pendekatan *emotion coaching* dan menampilkan perubahan yang signifikan dalam keyakinan dan tanggapan mereka terhadap emosi anak mereka yang berusia 4-5 tahun; Ayah tidak lagi menunjukkan penolakan dan penyangkalan terhadap emosi negatif yang ditampilkan oleh anak. Ayah yang melakukan *emotion coaching* juga dapat meningkatkan kemampuan anak dalam berempati, menampilkan ekspresi emosi yang lebih tepat (Wilson dkk., 2016).

Berdasarkan penelitian Cindy dan Hendriati (2020) ditemukan bahwa terdapat ayah yang lebih banyak berinteraksi dengan anak daripada ibu. Ditemukan pula perbedaan antara ayah dan ibu dalam cara menangani anak ketika memunculkan emosi negatif karena adanya *sibling rivalry*. Hal ini mengakibatkan ketidakkonsistenan antara ayah dan ibu dalam cara penanganan anak yang menampilkan emosi negatif. Akibat yang dialami adalah anak tidak mampu mengendalikan emosi negatif dan ibu semakin menampilkan *emotion dismissing* untuk mengatasinya. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, disarankan untuk melakukan penelitian serupa mengenai *sibling rivalry* atau *emotion coaching* yang dilakukan kepada ayah atau kedua orang tua, yaitu ayah dan ibu.

Penelitian ini berfokus pada anak usia 4-6 tahun, di mana kemampuan kognitifnya sudah lebih berkembang, sehingga memengaruhi kemajuan anak dalam regulasi emosi (Sala dkk., 2014). Selain itu, menurut Santrock (2013), kemampuan meregulasi emosi anak usia 4-6 tahun sudah lebih berkembang dan menjadi dasar untuk perkembangan regulasi emosi pada usia selanjutnya. Regulasi emosi anak juga bergantung pada respon yang ditampilkan orang tua, dalam hal ini *emotional style* orang tua.

Penelitian ini berfokus pada *emotional style* orang tua yang terdiri dari *emotion coaching* dan *emotion dismissing*. *Emotional style* pasti dimiliki oleh ayah dan ibu, namun tipenya (*emotion coaching* dan *emotion dismissing*) bisa sama maupun berbeda antar ayah dan ibu. Berangkat dari fenomena yang telah dijelaskan, diketahui bahwa masih banyak orang tua melakukan *emotion dismissing* yang lebih berdampak negatif. Sementara itu, *emotion coaching* penting dalam membantu perkembangan emosi anak usia dini, khususnya pada regulasi emosi. Oleh karena itu, penelitian ini akan memaparkan gambaran *emotional style* orang tua dan perbedaannya antara ayah dan ibu dalam membantu anak meregulasi emosinya. Penelitian terhadap kedua orang tua (ayah dan ibu) perlu dilakukan karena dalam pengasuhan anak, terutama dalam mengembangkan regulasi emosi anak, perlu adanya konsistensi antar ayah dan ibu. Di sisi lain, sebagaimana dikatakan sebelumnya, budaya memengaruhi emosi secara berbeda bagi laki-laki dan perempuan.

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran regulasi emosi anak usia 4-6 tahun berdasarkan *emotional style* ayah dan ibu. Secara umum, hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat perbedaan regulasi emosi anak usia 4-6 tahun berdasarkan *emotional style* ayah dan ibu. Secara spesifik, hipotesis penelitian ini adalah 1) terdapat perbedaan regulasi emosi anak usia 4-6 tahun berdasarkan *emotional style* orang tua (*emotion coaching* dan *emotion dismissing*); 2) terdapat perbedaan regulasi emosi anak usia 4-6 tahun berdasarkan peran orang tua (ayah dan ibu); dan 3) terdapat interaksi antara *emotional style* (*emotion coaching* dan *emotion dismissing*) dengan peran orang tua (ayah dan ibu) yang berpengaruh pada regulasi emosi anak usia 4-6 tahun.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif komparatif. *Emotional style* (*emotion coaching* dan *emotion dismissing*) dan peran orang tua (ayah dan ibu) diidentifikasi sebagai variabel bebas. Regulasi emosi diidentifikasi sebagai variabel terikat.

Pengambilan data menggunakan alat ukur Parental Emotional Style Questionnaire (PESQ) dan Emotion Regulation Checklist (ERC). PESQ merupakan skala untuk mengukur sosialisasi emosi orang tua. PESQ diadaptasi oleh Havighurst dkk. (2010) terdiri dari 21 item, dengan 11 item untuk dimensi *emotion coaching* (EC), dan 10 item untuk dimensi *emotion dismissing* (ED). Pada penelitian ini, kuesioner merupakan terjemahan 21 item PESQ ke dalam Bahasa Indonesia dan melakukan uji *back translate*. Skala jawaban berada rentang 1 (sangat tidak setuju) sampai 4 (sangat setuju). Pengujian konsistensi internal dilakukan menggunakan teknik *Spearman-Rank Correlation* karena distribusi data tidak normal, serta reliabilitas diuji menggunakan *Cronbach's Alpha*. Hasil uji terpakai pada 221 partisipan menunjukkan bahwa butir-butir pada dimensi EC memiliki validitas $r = 0,447-0,779$ dan reliabilitas $\alpha = 0,831$. Dimensi ED memiliki validitas item $r = 0,130-0,762$ dan reliabilitas $\alpha = 0,832$. Dengan demikian, butir-butir pada dimensi EC dan ED dalam alat ukur PESQ valid dan reliabel.

ERC disusun oleh Shields dan Cicchetti (1997) dan banyak digunakan dalam berbagai penelitian mengenai regulasi emosi. ERC juga sudah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Putri dan Primana (2017). ERC terdiri dari 24 item yang mengukur regulasi emosi pada anak usia dini. Skala jawaban terdiri dari rentang 1 (tidak pernah) sampai 4 (hampir selalu). Hasil uji terpakai pada 221 partisipan menunjukkan bahwa butir-butir ERC memiliki validitas item $r = 0,059-0,605$ dan reliabilitas $\alpha = 0,759$. Hal ini menunjukkan bahwa 24 butir ERC reliabel, dan 23 butir pada ERC didapati valid dalam mengukur regulasi emosi anak, sedangkan 1 item tidak valid (butir nomor 23).

Kuesioner disusun dalam bentuk *Google Forms* disebarluaskan secara daring melalui media sosial, berbagai *group chat* WhatsApp, dan ke institusi Taman Kanak-Kanak (TK) untuk mendapatkan partisipan yang sesuai dengan karakteristik target. Karakteristik partisipan pada penelitian ini adalah ayah dan ibu yang memiliki anak usia 4-6 tahun, berdomisili di Jakarta dan sekitarnya.

Analisis data yang digunakan adalah *Two-Way ANOVA* dengan dua faktor dalam variabel bebas, dan satu variabel terikat (Gravetter & Wallnau, 2013). Variabel bebas pada penelitian ini adalah *emotional style* dan peran orang tua, sedangkan variabel terikat adalah regulasi emosi. Analisis data dilakukan dengan aplikasi *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS).

HASIL

Pengambilan data dilakukan mulai tanggal 24 Februari 2021 sampai 26 Maret 2021. Sebanyak

221 responden yang mengisi kuesioner dari daerah DKI Jakarta. Responden mengisi secara lengkap kuesioner tersebut, sehingga seluruh data dapat digunakan untuk pengolahan data. Data dari 221 responden digunakan oleh peneliti untuk uji psikometrik alat ukur. Data yang digunakan untuk analisis *emotional style* orang tua dan regulasi emosi anak harus berasal dari ayah dan ibu dalam keluarga yang sama. Oleh karena itu, data yang bisa digunakan adalah data dari 156 partisipan. Berikut merupakan penjelasan mengenai gambaran umum partisipan penelitian.

Tabel 1. Gambaran Partisipan Penelitian (N=156)

Aspek	Jumlah	Persentase
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	86	55,3%
Perempuan	70	44,7%
Suku Bangsa		
Batak	25	16%
Jawa	46	29,5%
Tionghoa	49	31,4%
Suku lainnya	15	9.6%
Campuran	21	13.5%
Pendidikan Terakhir		
SMP	5	3.21%
SMA/SMK	27	17.31%
D3	12	7.69%
S1	92	58.97%
S2	20	12.82%

Terlihat dalam penelitian ini bahwa jenis kelamin anak masih cukup seimbang, namun untuk level pendidikan orang tua dan budaya yang dianut keluarga penyebarannya kurang merata (tabel 1). Hal ini terjadi karena *convenient sampling* membuat partisipasi bersifat alamiah sesuai kesediaan.

Tabel 2 menunjukkan data interaksi anak dengan *significant others* di rumah. Tampak bahwa selain orang tua, anak juga berinteraksi dengan pihak lain (orang tua dari pihak ayah, orang tua dari pihak ibu, dan asisten rumah tanggapengasuh). Namun, ibu tetap merupakan pihak yang terbanyak berinteraksi dengan anak.

Tabel 2. Gambaran Anggota Keluarga yang Lebih Banyak Berinteraksi dengan Anak

Anggota Keluarga yang Lebih Banyak Berinteraksi dengan Anak	Jumlah	Persentase
Ayah	6	3,8%
Ibu	77	49,3%
Keduanya (Ayah dan Ibu)	50	32%
Orang tua dari pihak ayah	1	0,7%
Orang tua dari pihak ibu	12	7,7%
Asisten rumah tangga / pengasuh	10	6,5%

Tabel 3 dan 4 menunjukkan subjek berdasarkan variabel utama, yaitu *emotional style* ayah dan ibu, serta regulasi emosi anak. Terlihat bahwa ibu lebih banyak melakukan *emotion coaching* (n=50; 64,1%), sedangkan *emotion coaching* ayah lebih sedikit (n=33; 42,3%). Sebaliknya, lebih banyak ayah yang melakukan *emotion dismissing* (n=45, 57,7%), sedangkan *emotion dismissing* ibu lebih sedikit (n=28, 35,9%). Analisis deskriptif mengenai regulasi emosi anak menunjukkan bahwa sebagian besar anak usia 4-6 tahun memiliki regulasi emosi yang

tergolong tinggi (n=108, 69,2%). Sementara itu, sebanyak 30,1% (n=47) anak memiliki regulasi emosi sedang, dan hanya 0,64% (n=1) anak yang memiliki regulasi emosi rendah. Peneliti membagi kategori regulasi emosi berdasarkan pengambilan data dengan alat ukur ERC (M=73,97, SD=7,35). Pembagian kategori menjadi tinggi, sedang, rendah dengan cara membandingkan skor data partisipan dengan rentang skor data alat ukur. Skor minimal alat ukur ERC adalah 24, sedangkan skor maksimalnya adalah 96.

Tabel 3. Gambaran Emotional Style Orang tua

Partisipan	Emotional Style	N	Persentase	Rata-Rata	SD
Ayah (n=78)	<i>Emotion Coaching</i>	33	42.3%	39.3	4.03
	<i>Emotion Dismissing</i>	45	57.7%	35.4	3.53
Ibu (n=78)	<i>Emotion Coaching</i>	50	64.1%	39.4	3.87
	<i>Emotion Dismissing</i>	28	35.9%	36.2	3.37

Uji normalitas menunjukkan data cenderung tidak normal. Untuk tetap bisa melakukan *Two-Way ANOVA*, maka perlu dilakukan *bootstrapping*. Berdasarkan hasil uji *Two-Way ANOVA*, terlihat bahwa tidak ditemukan perbedaan yang signifikan pada regulasi emosi anak berdasarkan peran orang tua, $F(1, 152) = 1,873$, $p > 0,05$, maupun *emotional style*, $F(1, 152) = 0,879$, $p > 0,05$. Selain itu, tidak

ada interaksi antara *emotional style* dan peran orang tua pada perbedaan regulasi emosi, $F(1, 152) = 0,245$, $p > 0,05$. Melalui hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa tidak ditemukan perbedaan regulasi emosi anak usia 4-6 tahun berdasarkan *emotional style* ayah dan ibu, baik sebagai efek langsung masing-masing variabel maupun sebagai efek interaksi.

Tabel 4. Gambaran Regulasi Emosi Anak

Variabel	Kategori	Jumlah Partisipan	Persentase	Rata-Rata Skor	Standard Deviasi
Regulasi Emosi	Tinggi	108	69.23%	73.97	7.35
	Sedang	47	30.12%		
	Rendah	1	0.64%		

*Pembagian berdasarkan rentang skor instrument ERC

DISKUSI

Berdasarkan hasil analisis data, terlihat bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan regulasi emosi anak usia dini berdasarkan *emotional style* ayah dan ibu. Guna mengeksplorasi kemungkinan penjelasan atas hasil ini, peneliti melakukan beberapa analisis tambahan. Berdasarkan hasil analisis deskriptif untuk regulasi emosi, diketahui bahwa meskipun ayah lebih banyak melakukan *emotion dismissing*, namun anak tetap memiliki regulasi

emosi yang tinggi. Hasil ini tidak sejalan dengan penelitian sebelumnya yang mengatakan bahwa bila tingkat ekspresi emosi oleh ibu dan ayah semakin rendah, respon ibu dan ayah terhadap ekspresi emosi negatif anak semakin negatif, dan *emotion coaching* oleh ibu dan ayah terhadap anak semakin rendah, maka regulasi emosi anak juga menjadi kurang berkembang (Wandasari, 2019). Hal ini juga tidak sejalan dengan hasil penelitian Lunkenheimer dkk. (dalam Wandasari, 2019) yang

menyatakan bahwa *emotion dismissing* oleh orang tua berkontribusi pada rendahnya regulasi emosi anak, sedangkan *emotion coaching* berperan sebagai faktor protektif bagi anak dari dampak negatif *emotion dismissing*. Pada penelitian ini terlihat pula bahwa mayoritas regulasi emosi anak cenderung tinggi. Hal ini bisa terjadi karena beberapa faktor yang dapat memengaruhi ekspresi emosi, yaitu pengajaran emosi yang diterima dari lingkungan terdekat anak (orang lain di luar ayah ibu, seperti kakek, nenek, pengasuh), penilaian lingkungan sosial yang dipersepsikan oleh partisipan, serta perbedaan budaya partisipan (Irene dkk., 2020).

Adanya pengajaran emosi yang diterima dari lingkungan dapat memengaruhi regulasi emosi anak. Pengajaran emosi yang diterima dari lingkungan bisa saja bukan berasal dari ayah maupun ibu, melainkan dari orang tua pihak ayah atau ibu (kakek dan nenek), pengasuh atau asisten rumah tangga, dan guru. Pembimbingan dan pengasuhan yang ideal seharusnya dilakukan oleh orang tua kepada anaknya. Namun, keluarga Indonesia saat ini menunjukkan bahwa orang tua bukan satu-satunya sumber sosialisasi emosi karena banyak pasangan orang tua yang bekerja (Haryani dkk., 2021). Hal ini sedikit banyak memengaruhi proses orang tua dalam membimbing dan mengasuh anaknya, sehingga dalam pengasuhan orang tua membutuhkan support dari orang lain, seperti pengasuhan anak dilakukan oleh kakek dan nenek mereka (Ingersoll-Dayton dkk., 2019). Oleh karena itu, regulasi emosi anak tetap tergolong tinggi meskipun ayah atau ibu melakukan *emotion dismissing*, karena anak mungkin mendapatkan sosialisasi emosi dari kakek, nenek, pengasuh/asisten rumah tangga, dan guru.

Budaya juga menjadi salah satu faktor yang memengaruhi ekspresi emosi dan regulasi emosi anak. Ekman (dalam Essau dkk., 2017) membahas bahwa kemampuan individu untuk mengatur emosi mereka berdasarkan apa yang ditentukan budaya sebagai ekspresi emosi yang tepat. Indonesia memiliki banyak suku bangsa, dan tiap suku bangsa memiliki karakteristik yang berbeda-beda. Perbedaan karakter tiap suku bangsa juga berlaku dalam mengekspresikan

emosi. Masyarakat budaya Jawa tidak ekspresif dalam mengungkapkan emosinya, sedangkan masyarakat budaya Batak dan Minangkabau lebih ekspresif (Harmaini, dalam Suciati & Agung, 2016).

Regulasi emosi anak dinilai baik oleh orang tua bisa karena faktor budaya ini. Orang tua yang sudah lama hidup dalam budaya Indonesia yang terbiasa untuk tidak menampilkan atau mengekspresikan emosinya secara terang-terangan akan memengaruhi mereka dalam mensosialisasikan emosi kepada anak-anaknya. Hal ini membuat anak seolah-olah memiliki regulasi emosi yang baik apabila anak-anak juga tidak menampilkan atau mengekspresikan emosinya secara terang-terangan. Hal ini sejalan dengan penelitian Kurniawan dan Hasanat (2010) bahwa masyarakat di Indonesia cenderung tertutup dalam menunjukkan emosinya. Bagi orang Indonesia, emosi berarti negatif, sehingga harus dikendalikan baik-baik agar tidak memengaruhi hubungan dengan orang lain agar keharmonisan tetap terjaga.

Pada penelitian ini terdapat empat mayoritas suku bangsa partisipan, yaitu 25,56% suku Jawa, 27,22% suku Tionghoa, 13,89% suku Batak, dan 11,67% campuran suku. Adanya budaya mayoritas ini dapat memengaruhi hasil regulasi emosi anak yang cenderung tinggi dilihat dari persepsi ayah dan ibu. Orang tua suku Jawa mengajarkan sedari dini tata krama kepada anaknya. Gaya bicara kepada orang yang lebih besar berbeda dengan gaya bicara dengan sesama teman. Nilai kerukunan, tenggang rasa, dan menjauhi konflik merupakan nilai yang dipegang suku Jawa (Chandra, dalam Satrianingrum & Setyawati, 2021). Dalam pembentukan watak anak, suku Batak harus tegar dan kuat, mereka tidak boleh menunjukkan kelemahan ataupun afektif mereka. Hal ini di kenal dengan *creedo* atau menangis di dalam hati. Jika anak suku Batak menunjukkan kelemahannya ataupun gagal di salah satu aspek kehidupan, itu dapat dicemoohkan oleh masyarakat dan bahkan keluarga sendiri (Fauzia, Naully, & Purba, dalam Satrianingrum & Setyawati, 2021). Faktor budaya ini juga dapat memengaruhi orang tua dalam mengisi kuesioner mengenai

regulasi anak, sehingga mereka cenderung mengisi kuesioner dengan cara yang akan dipandang baik oleh orang lain. Dengan keterbatasan data dan analisis budaya dalam penelitian ini, kiranya faktor budaya masih harus diteliti lebih lanjut dengan metode yang lebih mendalam.

Selain faktor budaya, persepsi ayah dan ibu juga dapat memengaruhi hasil skor regulasi emosi. Persepsi adalah kenyataan dan pikiran seseorang terkait dengan tindakan dan perilakunya. Setiap situasi dapat ditafsirkan dalam berbagai cara yang berbeda, dan interpretasi inilah yang memengaruhi pikiran, perilaku, dan emosi (Wilding & Milne, dalam Essau dkk., 2017). Persepsi ini sifatnya subyektif dan berbeda-beda pada setiap orang. Pada kuesioner ERC, regulasi emosi anak dinilai oleh ayah dan ibu berdasarkan persepsi mereka terhadap perilaku yang ditampilkan anak dalam mengekspresikan emosinya. Antara ayah dan ibu persepsinya bisa berbeda dan subjektif. Ditambah dengan adanya *social desirability bias*, yang membuat orang tua mungkin akan cenderung mengisi kuesioner dengan jawaban yang akan dipandang baik, sehingga kecenderungan skor akan menjadi lebih tinggi. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya dapat mempertimbangkan teknik pengambilan data yang lebih objektif untuk mengukur regulasi emosi anak usia 4-6 tahun.

Jika dilihat dari analisis deskriptif *emotional style*, jumlah partisipan yang lebih banyak melakukan *emotion coaching* adalah ibu, dibandingkan dengan ayah yang lebih banyak menggunakan *emotion dismissing*. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Cindy dan Hendriati (2020) yang menemukan adanya perbedaan antara ayah dan ibu dalam cara menangani anak ketika memunculkan emosi negatif yang disebabkan oleh *sibling rivalry*. Pada penelitian ini juga ditemukan perbedaan yang signifikan interaksi ayah dan ibu kepada anak yang memunculkan emosi. Skor ibu lebih tinggi pada *emotion coaching* dibandingkan dengan ayah. Hal ini berisiko mengakibatkan ketidakkonsistenan antara ayah dan ibu dalam cara penanganan anak yang menampilkan emosi negatif.

Terdapat hal menarik dalam proses pengambilan data, yaitu lebih banyak ibu yang terlibat dalam penelitian ini dibandingkan dengan ayah. Hal ini terlihat dari jumlah keseluruhan data yang diperoleh dari total partisipan yang mengisi (n=221), terdapat 127 ibu yang menjadi partisipan, dan 94 ayah yang menjadi partisipan. Ketika peneliti melakukan *follow up* kepada para ayah untuk mengisi kuesioner, agar data lengkap dari pasangan orang tua, terdapat beberapa ayah yang mengatakan mereka tidak perlu mengisi lagi karena sudah diwakilkan oleh istrinya. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Soge dkk. (2016) yang menunjukkan bahwa ayah merasa tugas pengasuhan anak adalah tugas ibu, dan tugas ayah bukan untuk mengasuh anak, melainkan mencari nafkah. Dengan demikian, pengisian kuesioner terkait pengasuhan anak diasumsikan juga cukup diwakili oleh ibu.

Temuan menarik lainnya pada penelitian ini terkait peran pengasuhan adalah ibu lebih banyak berinteraksi dengan anak dibandingkan dengan ayah. Berdasarkan data demografis diketahui bahwa 49,35% partisipan mengatakan bahwa ibu lebih banyak berinteraksi dengan anak, sedangkan hanya ada 3,84% partisipan yang menyatakan ayah lebih banyak berinteraksi dengan anak. Sebanyak 32,05% mengatakan bahwa keduanya; ayah dan ibu, sama banyaknya berinteraksi dengan anak. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya, yaitu waktu yang dihabiskan ayah untuk bersama-sama dengan anak masih sangat kurang. Kurangnya kerjasama serta pemahaman ibu dan ayah dalam pengasuhan anak juga melatarbelakangi minimnya peran ayah dalam pengasuhan (Soge dkk., 2016). Bussa dkk. (2018) menyatakan bahwa motivasi ayah terlibat dalam pengasuhan anak adalah menggantikan ibu jika ibu sedang berhalangan. Elia (dalam Bussa dkk, 2018) menyebutkan bahwa keluarga di Indonesia umumnya memberikan petunjuk yang jelas bahwa tugas mendidik anak dan perawatan menjadi urusan ibu. Majalah maupun buku tentang mendidik anak sebagian besar ditujukan untuk kaum ibu.

Pelaksanaan penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. *Pertama*, berkaitan dengan metode

pengambilan data. Pengambilan data hanya dapat dilakukan dengan menggunakan kuesioner secara daring. Hal ini dikarenakan situasi pandemi COVID-19 yang mengharuskan pembatasan jarak sosial antar individu. Hasil penelitian juga akan lebih mendalam dan elaboratif jika didukung dengan pengambilan data dengan metode kualitatif seperti wawancara dan observasi langsung. *Kedua*, pengambilan data secara daring juga membuat peneliti tidak bisa melakukan kontrol kepada orang tua untuk tidak bekerjasama atau berdiskusi saat mengisi kuesioner, meskipun pada kuesioner telah dijelaskan untuk tidak berdiskusi dalam pengisiannya. Hal ini kemungkinan menjadi faktor yang menjelaskan hasil analisis data yang menunjukkan tidak adanya perbedaan signifikan skor regulasi emosi anak usia 4-6 tahun berdasarkan *emotional style* ayah dan ibu. *Ketiga*, jumlah partisipan pasangan ayah dan ibu tidak memenuhi *sample size* yang diinginkan. Hal ini terjadi karena kuesioner disebarluaskan secara daring, peneliti hanya dapat melakukan *follow up* melalui pesan WhatsApp atau email. Melalui cara ini sulit untuk mengetahui apakah mereka sudah menerima dan membaca pesan atau email, dan sulit mengontrol mereka untuk segera mengisi kuesioner setelah menerima *follow up*. *Keempat*, peneliti tidak dapat melakukan kontrol *social desirability bias*, sehingga respons partisipan bisa saja merupakan kecenderungan menjawab pertanyaan dengan cara yang akan dipandang baik oleh orang lain. Peneliti hanya dapat memastikan bahwa responden yang menjawab seluruh item dengan skor 4 (maksimum) dalam skala instrumen tidak disertakan dalam analisis, karena respon semacam ini diduga kuat bukan merupakan respon otentik.

Peneliti pada penelitian selanjutnya dapat melakukan penyebaran kuesioner secara langsung kepada masing-masing ayah dan ibu untuk mengurangi resiko adanya diskusi dalam pengisian kuesioner yang dilakukan pada partisipan sepasang. Selain itu, peneliti juga dapat memperkaya data yang diperoleh secara lebih elaboratif dan mendalam dengan *mixed method*, menambahkan wawancara

atau *focus group discussion* mengenai *emotional style* ayah dan ibu dalam membantu anak meregulasi emosinya. Metode observasi langsung mengenai cara orang tua membantu anak meregulasi emosi anak serta regulasi emosi anak itu sendiri dapat pula dilakukan. Penelitian untuk mencari tahu pengaruh *emotion dismissing* terhadap perkembangan emosi anak atau secara spesifik pada regulasi emosi anak, serta pengaruh budaya terhadap *emotional style* orang tua dan regulasi emosi anak juga dapat dipertimbangkan untuk penelitian selanjutnya.

SIMPULAN

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui perbedaan regulasi emosi anak usia 4-6 tahun berdasarkan *emotional style* ayah dan ibu. Berdasarkan analisis uji *Two-Way ANOVA*, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan regulasi emosi anak usia 4-6 tahun yang signifikan berdasarkan *emotional style* ayah dan ibu. Secara spesifik tidak ditemukan perbedaan regulasi emosi anak berdasarkan *emotional style* yang terdiri dari *emotion coaching* dan *emotion dismissing*, tidak terdapat perbedaan regulasi emosi berdasarkan faktor peran orang tua yang terdiri dari ayah dan ibu, serta tidak terdapat interaksi antara *emotional style* dan peran orang tua pada regulasi emosi anak. Hal ini dapat terjadi karena adanya faktor *significant others*, di luar ayah dan ibu yang ikut mengasuh anak dan mensosialisasikan mengenai emosi, regulasi emosi kepada anak. Faktor budaya juga menjadi salah satu faktor yang dapat menjelaskan perbedaan *emotion coaching* dan *emotion dismissing* antara ayah dan ibu, ekspresi emosi anak, dan regulasi emosi anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Aryanti, Y. (2017). Peran ayah dalam pengasuhan anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Dompet Dhuafa*, 7(1).
- Barlow, J., Smailagic, N., Ferriter, M., Bennett, C., & Jones, H. (2010). Group-based parent-training programmes for improving emotional and behavioural adjustment in children from birth to

- three years old. *Cochrane Database of Systematic Reviews*.
- Bussa, B.D., Kiling-Bunga, B.N., Thoomaszen, F.W., & Kiling, I.Y. (2018). Persepsi ayah tentang pengasuhan anak usia dini. *Jurnal Sains Psikologi*, 7(2), 126-135.
- Cindy, B., & Hendriati, A. (2020). *Sibling rivalry in 2-4 years old: Maternal management based on emotional coaching concept*. *Psikodimensia*, 19(1), 86-93.
- Drupadi, R., & Syafrudin, U. (2019). Hubungan regulasi emosi dengan perilaku prososial anak usia dini. *Journal on Early Childhood*, 2(3), 91-97.
- Dunsmore, J. C., Booker, J. A., & Ollendick, T. H. (2012). Parental emotion coaching and child emotion regulation as protective factors for children with oppositional defiant disorder. *Social Development*. doi:10.1111/j.1467-9507.2011.00652.x.
- Ellis, B. H., Alisic, E., Reiss, A., Dishion, T., & Fisher, P. A. (2013). Emotion regulation among preschoolers on a continuum of risk: The role of maternal emotion coaching. *Journal of Child and Family Studies*, 23(6), 965-974.
- Essau, C.A., Leblanc, S., & Ollendick, T.H. (2017). *Emotion regulation and psychopathology in children and adolescents*. Oxford University Press
- Gross, J.J. (2014). *Handbook of Emotion Regulation (2nd edition)*. The Guildford Press.
- Gravetter, F.J., & Wallnau, L.B. (2013). *Statistics for the behavioral sciences*. Wadsworth.
- Haryani, R.I., Dimiyati, & Fauziah, P.Y. (2021). Peranan pengasuhan kakek dan nenek terhadap perilaku prososial anak usia dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(1), 173-181.
- Havighurst, S. S., Wilson, K. R., Harley, A. E., Kehoe, C., Efron, D., & Prior, M. R. (2010). "Tuning into Kids": Reducing young children's behavior problems using an emotion coaching parenting program. *Child Psychiatry & Human Development*, 44(2), 247-264.
- Ingersoll-Dayton, B., Tangchonlatip, K., & Punpuing, S. (2019). A Confluence of Worries: Grandparents in Skipped-Generation Households in Thailand. *Journal of Family Issues*, 1(23). doi:10.1177/0192513X19868836
- Intan, R., Kurniawati, F., & Handayani, E. (2017). Pelatihan Emotion Coaching Untuk Meningkatkan Pengetahuan dan Keterampilan Orang tua Dalam Merespon Momen Emosional Anak Usia 4-5 Tahun. *Jurnal Psikogenesis*, 5(2), 188-198.
- Irene, J., Mar'at, S., & Tiatri, S. (2020). Faktor yang memengaruhi ekspresi emosi anak dengan indikasi disleksia yang menjalani terapi seni ekspresif. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 4(1), 108-118.
- Katz, L.F., Maliken, A.C., & Stettler, N.M. (2012). Parental meta-emotion philosophy: A review of research and theoretical framework. *Child Development Perspectives*, 6(4), 417-422.
- Kurniawan, A. P., & Hasanat, N. U. (2010). Ekspresi Emosi pada Tiga Tingkatan Perkembangan pada Suku Jawa Di Yogyakarta: Kajian Psikologi Emosi dan Kultur pada Masyarakat Jawa. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 7(1), 50-64
- Lisa, W. & Astuti, A. (2018). Perbedaan pengasuhan berkesadaran pada orang tua milenial. *Jurnal Psikologi*, 11(1), 60-71.
- Lockwood, P.L., Cardoso, A.S., & Viding, E. (2014). Emotion regulation moderates the association between empathy and prosocial behavior. *Journal Division of Psychology and Language Sciences*, 9(5)
- Papalia, D., R. Feldman, & G. Martorell (2014). *Experience Human Development*. McGraw-Hill.
- Parke, R., D., & Stewart, A., C. (2014). *Social development*. John Wiley & Sons Inc.
- Pratiwi, M. N., Sofia, A., & Anggraini, G. F. (2018). Pendekatan Coaching dan Dismissing Orang tua dengan Regulasi Emosi Anak Usia 5-6 Tahun. *Indonesian Journal of Early Childhood Issues*, 1(1).
- Putri, C.I.H., & Primana, L. (2017). Pelatihan regulasi emosi anak usia prasekolah (3-4 tahun). *Jurnal Pendidikan Anak*, 6(2), 190-202.

- Putri, C.I.H., & Primana, L. (2018). Gambaran perilaku disregulasi emosi anak prasekolah usia 3-4 tahun. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 6(1), 102-110.
- Sala, M. N., Pons, F., & Molina, P. (2014). Emotion regulation strategies in preschool children. *British Journal of Developmental Psychology*, 32(4), 440-453.
- Santrock, J. W. (2013). *Life span development (14th edition)*. Mc Graw Hill.
- Satrianingrum, A.P., & Setyawati, F., A. (2021). Perbedaan pola pengasuhan orang tua pada anak usia dini ditinjau dari berbagai suku di Indonesia: Kajian literatur. *Jurnal Ilmiah PTK PNF*, 16(1). DOI: doi.org/10.21009/JIV.1601.1
- Shields, A., & Cicchetti, D. (1997). Emotion regulation checklist. *Developmental Psychology*.
- Soge, E.M.T., Kiling-Bunga, B.N., Thoomaszen, F.W., & Kiling, I.Y. (2016). Persepsi ibu terhadap keterlibatan ayah dalam pengasuhan anak usia dini. *Jurnal Ilmiah Psikologi* 8(2).
- Suciati, R., & Agung, I.V. (2016). Perbedaan ekspresi emosi pada orang Batak, Jawa, Melayu, dan Minangkabau. *Jurnal Psikologi*, 12(2).
- Wandasari, Y. (2019). Peran sosialisasi emosi oleh ibu dan ayah terhadap regulasi emosi anak usia dini. *Jurnal Experientia*, 7(2).
- Wilson, K. R., Havighurst, S. S., Kehoe, C., & Harley, A. E. (2016). Dads Tuning In to Kids: Preliminary Evaluation of a Fathers' Parenting Program. *Family Relations*, 65(4), 535-549. doi:10.1111/fare.12216

Naskah masuk : 20 Juli 2021

Naskah diterima: 25 November 2021