

BAB V

PENUTUP

5.1 Bahasan

Garnefski dkk. (2001) menjelaskan bahwa strategi regulasi emosi kognitif merupakan cara individu mengelola pikiran setelah mengalami peristiwa yang menekan atau negatif. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran strategi regulasi emosi kognitif pada ibu yang memiliki anak *Down Syndrome*. Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar ibu yang memiliki anak *Down Syndrome* menunjukkan tingkat penggunaan strategi regulasi emosi kognitif adaptif yang tinggi (67%) dan sangat tinggi (19%). Sebaliknya, penggunaan strategi regulasi emosi kognitif maladaptif cenderung berada pada kategori rendah (38%) dan sangat rendah (22%). Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas ibu dalam penelitian ini lebih sering menggunakan pola pikir yang membantu mereka mengelola emosi secara konstruktif dibandingkan pola pikir yang berpotensi memperburuk kondisi emosional. Hasil tersebut sejalan dengan teori Garnefski dkk. (2001) yang menjelaskan bahwa strategi regulasi emosi kognitif merupakan cara individu mengelola, mengontrol, dan merespons emosi melalui proses berpikir setelah mengalami peristiwa negatif atau menekan. Menurut Garnefski dkk. (2001), individu memiliki kecenderungan menggunakan pola berpikir tertentu ketika menghadapi tekanan psikologis, baik dalam bentuk strategi adaptif maupun maladaptif. Tingginya penggunaan strategi adaptif pada penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar ibu mampu mengelola pengalaman pengasuhan anak *Down Syndrome* melalui cara berpikir yang membantu mereka menyesuaikan diri terhadap berbagai tantangan yang dihadapi (Garnefski dkk., 2001).

Temuan Masefield dkk. (2020) dapat dipahami bahwa ibu yang memiliki anak *Down Syndrome* menghadapi berbagai tuntutan pengasuhan yang lebih kompleks dibandingkan ibu yang memiliki anak tipikal. Anak dengan *Down Syndrome* sering mengalami keterlambatan perkembangan kognitif, bahasa, motorik, serta berbagai kondisi kesehatan yang membutuhkan perhatian dan

pendampingan secara berkelanjutan (NHGRI, 2025). Kondisi tersebut berpotensi menimbulkan tekanan psikologis yang tinggi pada ibu. Penelitian Masefield dkk. (2020) menunjukkan bahwa ibu yang memiliki anak *Down syndrome* cenderung mengalami tingkat stres yang lebih tinggi, terutama pada masa awal diagnosis dan saat menghadapi berbagai tahap perkembangan anak. Dalam situasi tersebut, kemampuan regulasi emosi kognitif menjadi penting karena membantu ibu mengelola pikiran dan emosi yang muncul selama proses pengasuhan (Garnefski dkk., 2007).

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa aspek adaptif yang paling dominan adalah *positive reappraisal*, *refocus on planning*, *acceptance*, dan *positive refocusing*. Tingginya penggunaan *positive reappraisal* menunjukkan bahwa sebagian besar ibu mampu memberikan makna positif terhadap pengalaman memiliki anak *Down syndrome*. Menurut Garnefski dkk. (2001), *positive reappraisal* merupakan strategi untuk melihat sisi positif, hikmah, atau peluang pengembangan diri dari suatu peristiwa yang sulit. Tingginya penggunaan strategi ini menunjukkan bahwa ibu tidak hanya berfokus pada keterbatasan yang dimiliki anak, tetapi juga mampu melihat pengalaman pengasuhan sebagai proses pembelajaran, penguatan diri, maupun bentuk penerimaan terhadap kondisi anak.

Dominannya aspek *positive reappraisal* dalam penelitian ini juga mendukung hasil penelitian Van der Veek, Kraaij, dan Garnefski (2009) yang menemukan bahwa *positive reappraisal* berkaitan dengan tingkat stres pengasuhan yang lebih rendah. Bahkan, strategi ini terbukti dapat memprediksi penurunan stres pengasuhan di masa mendatang. Dengan demikian, tingginya penggunaan *positive reappraisal* pada responden dapat menjadi salah satu faktor yang membantu ibu menghadapi tekanan emosional selama merawat anak dengan *Down syndrome* (Van der Veek dkk., 2009). Selain itu, tingginya aspek *refocus on planning* menunjukkan bahwa ibu cenderung memusatkan perhatian pada langkah-langkah yang dapat dilakukan untuk menghadapi permasalahan yang muncul selama proses pengasuhan. Menurut Garnefski dkk. (2001), *refocus on planning* merupakan strategi berpikir yang berorientasi pada penyusunan rencana dan pencarian solusi terhadap masalah yang dihadapi. Hasil ini mengindikasikan

bahwa ibu lebih banyak berfokus pada tindakan yang dapat dilakukan untuk mendukung perkembangan anak dibandingkan larut dalam emosi negatif yang muncul akibat kondisi anak.

Aspek *acceptance* juga ditemukan berada pada kategori tinggi hingga sangat tinggi. Menurut Garnefski dkk. (2001), *acceptance* merupakan strategi menerima kenyataan bahwa suatu peristiwa telah terjadi dan mengakui kondisi tersebut sebagai bagian dari realitas yang harus dihadapi. Tingginya tingkat *acceptance* pada penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar ibu telah mampu menerima kondisi anaknya sebagai anak dengan *Down Syndrome*. Temuan ini sejalan dengan penelitian Utomo dan Sugiasih (2024) yang menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi yang baik membantu ibu lebih menerima dirinya sebagai orang tua dari anak berkebutuhan khusus serta meningkatkan kesejahteraan psikologisnya.

Selain strategi adaptif yang tinggi, penelitian ini juga menunjukkan bahwa penggunaan strategi maladaptif secara umum berada pada kategori rendah. Hasil ini terlihat terutama pada aspek *catastrophizing* dan *other-blame*. Menurut Garnefski dkk. (2001), *catastrophizing* merupakan kecenderungan membesarkan-besarkan dampak negatif suatu peristiwa, sedangkan *other-blame* merupakan kecenderungan menyalahkan orang lain atas kesulitan yang dialami. Rendahnya kedua strategi tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar ibu tidak memandang kondisi anak sebagai bencana yang tidak dapat diatasi dan tidak cenderung menyalahkan pihak lain atas kondisi yang dialami anak mereka. Temuan ini mengindikasikan adanya kemampuan penyesuaian diri yang cukup baik dalam menghadapi tuntutan pengasuhan.

Meskipun demikian, hasil penelitian menunjukkan bahwa aspek *rumination* masih berada pada kategori sedang hingga tinggi. Menurut Garnefski dkk. (2001), *rumination* merupakan kecenderungan untuk terus memikirkan perasaan, pikiran, dan pengalaman negatif yang dialami. Hasil ini menunjukkan bahwa meskipun ibu cenderung menggunakan strategi adaptif, sebagian dari mereka masih sering memikirkan berbagai kekhawatiran terkait kondisi anak, seperti perkembangan anak, kesehatan, pendidikan, maupun masa depan anak.

Temuan ini dapat dipahami mengingat pengasuhan anak dengan *Down Syndrome* merupakan proses jangka panjang yang disertai berbagai tantangan dan ketidakpastian (Masfield dkk., 2020).

Selain itu, aspek *self-blame* juga menunjukkan proporsi yang cukup besar pada kategori sedang hingga tinggi. Menurut Garnefski dkk. (2001), *self-blame* merupakan kecenderungan individu untuk menyalahkan diri sendiri atas peristiwa atau kondisi negative yang terjadi. Hasil ini mengindikasikan bahwa sebagian ibu masih memiliki kecenderungan untuk merasa bertanggung jawab atau menyalahkan diri sendiri atas berbagai kesulitan yang dialami dalam proses pengasuhan anak *Down Syndrome*. Kondisi tersebut dapat dipahami karena ibu umumnya berperan sebagai pengasuh utama sehingga memiliki keterlibatan tinggi dalam kehidupan anak dan lebih rentan merasakan perasaan bersalah ketika menghadapi hambatan perkembangan maupun masalah kesehatan anak. Penggunaan strategi *self-blame* yang berlebihan perlu mendapat perhatian karena dapat meningkatkan kerentanan terhadap stress dan tekanan psikologis (Garnefski dkk., 2001).

Hasil tabulasi silang menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang memiliki strategi regulasi emosi adaptif tinggi tetap berada pada kategori maladaptif sedang. Temuan ini mendukung pendapat Garnefski dkk. (2001) bahwa regulasi emosi kognitif tidak dapat dipahami hanya dari satu strategi tertentu, melainkan merupakan hasil interaksi berbagai strategi yang digunakan secara bersamaan. Dengan kata lain, ibu yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik tetap dapat mengalami pikiran-pikiran negatif tertentu, namun pada saat yang sama juga mampu menggunakan strategi yang lebih adaptif untuk mengelola tekanan tersebut.

Karakteristik responden juga dapat memberikan gambaran mengenai hasil penelitian ini. Sebagian besar responden memperoleh dukungan pengasuhan dari keluarga inti (58%). Dalam landasan teori dijelaskan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu faktor yang memengaruhi kemampuan regulasi emosi ibu yang memiliki anak *Down Syndrome*. Dukungan dari pasangan maupun anggota keluarga lainnya dapat membantu ibu menghadapi tekanan pengasuhan dan

meningkatkan kemampuan mengelola emosi (Megasari & Kristiana, 2016; Girindani & Elisa, 2022). Selain itu, penelitian Rahmi dkk. (2022) menunjukkan bahwa dukungan sosial membantu ibu menggunakan strategi regulasi emosi yang lebih positif, seperti *positive reappraisal* dan *acceptance*. Oleh karena itu, tingginya penggunaan strategi regulasi emosi adaptif pada penelitian ini kemungkinan juga dipengaruhi oleh adanya dukungan sosial yang diterima ibu selama proses pengasuhan.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam menginterpretasikan hasil penelitian. Pertama, jumlah data valid yang berhasil diperoleh peneliti sebanyak 101 responden. Jumlah tersebut belum mencapai setengah dari populasi ibu yang memiliki anak *Down Syndrome* di Indonesia sehingga hasil penelitian ini belum dapat merepresentasikan secara menyeluruh karakteristik strategi regulasi emosi kognitif pada seluruh ibu yang memiliki anak *Down Syndrome* di Indonesia. Oleh karena itu, hasil penelitian perlu dipahami sebagai gambaran dari responden yang terlibat dalam penelitian dan tidak dapat digeneralisasikan secara luas. Kedua, proses pengambilan data memerlukan pengelolaan waktu yang lebih optimal. Keterbatasan waktu yang dimiliki peneliti menyebabkan proses penyebaran kuesioner dan pengumpulan data belum dapat dilakukan secara lebih luas sehingga jumlah responden yang diperoleh belum mencapai target yang diharapkan. Kondisi ini menjadi salah satu faktor yang memengaruhi jumlah partisipan yang terlibat dalam penelitian. Ketiga, pengambilan data dilakukan secara daring melalui *Google Form* sehingga peneliti tidak dapat berinteraksi secara langsung dengan seluruh responden. Kondisi ini menyebabkan peneliti tidak memiliki kesempatan untuk menjelaskan secara langsung tujuan, manfaat, maupun maksud dari setiap pernyataan dalam instrumen penelitian. Akibatnya, terdapat kemungkinan terjadinya perbedaan pemahaman atau *miscommunication* antara peneliti dan responden dalam menginterpretasikan item-item kuesioner. Selain itu, sebagian besar penyebaran kuesioner dilakukan melalui perantara, seperti komunitas *Down Syndrome*, sekolah, maupun lembaga inklusi. Dalam proses tersebut, beberapa calon responden hanya menerima tautan *Google Form* tanpa memperoleh penjelasan

langsung dari peneliti mengenai tujuan dan pentingnya penelitian. Kondisi ini diduga menjadi salah satu faktor yang menyebabkan tidak semua calon responden bersedia atau termotivasi untuk mengisi kuesioner yang diberikan.

5.2 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai strategi regulasi emosi kognitif pada ibu yang memiliki anak *Down Syndrome*, dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat strategi regulasi emosi kognitif adaptif yang tinggi. Sebanyak 67% responden berada pada kategori tinggi dan 19% berada pada kategori sangat tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar ibu cenderung menggunakan strategi regulasi emosi yang membantu mereka mengelola emosi dan menghadapi berbagai tantangan pengasuhan secara konstruktif. Pada strategi regulasi emosi kognitif maladaptif, mayoritas responden berada pada kategori rendah (38%) dan sangat rendah (22%). Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar ibu relatif jarang menggunakan strategi regulasi emosi yang kurang adaptif dalam menghadapi tekanan selama proses pengasuhan anak dengan *Down Syndrome*. Berdasarkan aspek strategi regulasi emosi kognitif adaptif, aspek yang paling dominan adalah *positive reappraisal*, *refocus on planning*, *acceptance*, dan *positive refocusing*, yang sebagian besar berada pada kategori tinggi hingga sangat tinggi. Sementara itu, pada strategi regulasi emosi kognitif maladaptif, aspek *catastrophizing* dan *other-blame* cenderung berada pada kategori rendah hingga sangat rendah. Namun demikian, aspek *rumination* dan *self-blame* masih ditemukan berada pada kategori sedang hingga tinggi pada sebagian responden.

Hasil tabulasi silang menunjukkan bahwa responden yang memiliki tingkat strategi regulasi emosi kognitif adaptif yang tinggi tidak sepenuhnya terbebas dari penggunaan strategi maladaptif. Sebagian besar responden dengan strategi adaptif tinggi juga memiliki tingkat strategi maladaptif pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan strategi regulasi emosi kognitif adaptif dan maladaptif dapat muncul secara bersamaan dalam diri individu. Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa ibu yang memiliki anak *Down*

Syndrome cenderung lebih banyak menggunakan strategi regulasi emosi kognitif yang adaptif dibandingkan strategi maladaptif dalam menghadapi berbagai tuntutan dan tantangan selama proses pengasuhan.

1.3 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti dapat mengajukan beberapa saran, sebagai berikut:

a. Bagi Ibu yang Memiliki Anak *Down Syndrome*

Ibu diharapkan dapat mempertahankan dan terus mengembangkan strategi-strategi tersebut dalam menghadapi berbagai tantangan pengasuhan anak dengan *Down Syndrome*. Selain itu, ibu juga perlu memperhatikan kecenderungan *ruminatation* yang masih ditemukan pada sebagian responden. Ibu dapat mengurangi kecenderungan memikirkan masalah secara berulang dengan mencari dukungan sosial, berbagi pengalaman dengan sesama orang tua anak *Down Syndrome*, atau mengikuti kegiatan yang dapat membantu menjaga kesejahteraan psikologis.

b. Bagi Keluarga dan Lingkungan Sosial

Keluarga dan lingkungan diharapkan dapat memberikan dukungan emosional, informasi, maupun bantuan praktis kepada ibu yang memiliki anak *Down syndrome*. Dukungan dari pasangan, anggota keluarga, teman, dan lingkungan sosial dapat membantu ibu mengurangi tekanan pengasuhan serta meningkatkan kemampuan dalam mengelola emosi. Selain itu, lingkungan diharapkan dapat membangun sikap yang lebih menerima dan tidak memberikan stigma terhadap anak dengan *Down Syndrome* maupun keluarganya sehingga ibu merasa lebih nyaman dalam menjalankan peran pengasuhan.

c. Bagi Komunitas dan Lembaga Pendamping

Komunitas, sekolah inklusi, dan lembaga yang mendampingi anak *Down Syndrome* diharapkan dapat menyediakan program yang tidak hanya berfokus pada perkembangan anak, tetapi juga memperhatikan

kesejahteraan psikologis orang tua, khususnya ibu. Kegiatan seperti kelompok dukungan orang tua (*parent support group*), seminar, pelatihan pengelolaan stres, maupun edukasi mengenai regulasi emosi dapat membantu ibu mengembangkan strategi regulasi emosi yang lebih adaptif serta memperkuat dukungan sosial antar orang tua yang memiliki pengalaman serupa.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk melibatkan jumlah responden yang lebih besar dan lebih representatif sehingga hasil penelitian dapat memberikan gambaran yang lebih menyeluruh mengenai strategi regulasi emosi kognitif pada ibu yang memiliki anak *Down Syndrome* di Indonesia. Selain itu, proses pengambilan data dapat dilakukan dengan pendekatan yang lebih langsung kepada responden, baik melalui wawancara, observasi, maupun pendampingan saat pengisian instrumen, sehingga peneliti dapat menjelaskan tujuan penelitian dan meminimalkan kemungkinan terjadinya kesalahpahaman dalam pengisian kuesioner.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsih, H. A., & Psikologi, J. (2022). *Kesejahteraan Subjektif Pada Ibu Dengan Anak Down Syndrome Kesejahteraan Subjektif Pada Ibu Dengan Anak Down Syndrome Muhammad Syafiq*.
- Cheok, F. E., Xiangqin, N. R. T., Chan, Y. Y., Zhi, B. W. W., Kong, G., Amin, Z., & Mei, Y. N. P. (2024). Quality of life of family caregivers of children and young adults with Down syndrome: A systematic review and meta-analysis. In *Annals of the Academy of Medicine Singapore* (Vol. 53, Number 8, pp. 490–501). Academy of Medicine Singapore. <https://doi.org/10.47102/annals-acadmedsg.202420>
- Fucà, E., Costanzo, F., Ursumando, L., & Vicari, S. (2022). Parenting Stress in Mothers of Children and Adolescents with Down Syndrome. *Journal of Clinical Medicine*, 11(5). <https://doi.org/10.3390/jcm11051188>
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2007). The cognitive emotion regulation questionnaire: Psychometric features and prospective relationships with depression and anxiety in adults. *European Journal of Psychological Assessment*, 23(3), 141–149. <https://doi.org/10.1027/1015-5759.23.3.141>
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). *Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems*. Retrieved www.elsevier.com/locate/paid
- Halimah, S., Hidayati, F., & Soedarto Tembalang Semarang, J. S. (2015). *Regulasi Emosi Peran Ibu Dari Anak Sindrom Down: Penelitian Kualitatif Fenomenologis pada Ibu dari Anak dengan Sindrom Down* (Vol. 4, Number 1).
- Hardani, H., & Juliana Sukmana, D. (2020). *Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. <https://www.researchgate.net/publication/340021548>
- Maricar, N. R., Saudi, A. N. A., & Nurhikmah, N. (2024). Gambaran Emotional Exhaustion Pada Ibu Yang Memiliki Anak Down Syndrome. *Jurnal Psikologi Karakter*, 4(1), 98–105. <https://doi.org/10.56326/jpk.v4i1.3423>
- Masefield, S. C., Prady, S. L., Sheldon, T. A., Small, N., Jarvis, S., & Pickett, K. E. (2020). The Caregiver Health Effects of Caring for Young Children with Developmental Disabilities: A Meta-analysis. *Maternal and Child Health Journal*, 24(5), 561–574. <https://doi.org/10.1007/s10995-020-02896-5>
- Megasari, I., & Febrian Kristiana, I. (2016). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Suami Dengan Penerimaan Diri Pada Ibu Yang Memiliki Anak Down Syndrome Di Semarang* (Vol. 5, Number 4).
- Metavia, H. M., & Widiana, R. (2022). Pengaruh Down Syndrome terhadap Perkembangan Akademik Anak di Indonesia. *Jurnal Wacana Kesehatan*,

- Girindani, W. A., & Elisa, N. N. (2023). Dukungan sosial dan penerimaan diri pada orang tua yang memiliki anak down syndrome. *JPK (Jurnal Pendidikan Khusus)*, 18(2), 107–112.
- Utomo, E. A. R., & Sugiasih, I. (2024). Emotion regulation with self-acceptance of mothers who have children with special needs in SLB Regency "X". *PSISULA: Prosiding Berkala Psikologi*, 6, 139–148.
- Asrulla, A., Risnita, R., Jailani, M. S., & Jeka, F. (2023). Populasi dan sampling (kuantitatif), serta pemilihan informan kunci (kualitatif) dalam pendekatan praktis. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 26320–26332.
- Suza, D. E., Napitupulu, M. A., & Hariati. (2020). Experiences of mothers of children with Down syndrome. *Family Medicine & Primary Care Review*, 22(4), 338–342. <https://doi.org/10.5114/fmpcr.2020.100445>
- Hidayah, A. M., Wulandari, D., Putri, F. A., Khotijah, S., Sulistiawati, S., & Ariyanti, W. (2023). Perkembangan pada anak menurut Santrock. *Early Childhood Journal*, 3(2), 88–101. <https://doi.org/10.30872/ecj.v3i2.4856>
- Pallant, J. (2007). *SPSS survival manual: A step by step guide to data analysis using SPSS for Windows* (3rd ed.). Open University Press.
- Vebrianto, A. R., & Satiningsih. (2021). Penerimaan ibu yang memiliki anak down syndrome. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(7), 152–165.