



***Mindful parenting* dan regulasi emosi pada Ibu Pegawai Negeri Sipil (PNS): Peran moderasi usia**

Martaria Rizky Rinaldi^{1*}, Jelang Hardika²

^{1,2} Fakultas Psikologi, Universitas Mercu Buana Yogyakarta

*martariarizky@mercubuana-yogya.ac.id

Received 12/12/2024

Revised 07/01/2025

Accepted 25/01/2025

Published 31/01/2025

Abstrak

Ibu bekerja sebagai Pegawai Negeri Sipil (PNS) menghadapi berbagai tuntutan, seperti tanggung jawab pekerjaan dan pengasuhan, yang dapat memengaruhi regulasi emosi mereka. Regulasi emosi yang buruk dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis, menghambat kemampuan ibu untuk menghadapi tekanan, dan menurunkan kinerja. *Mindful parenting*, pendekatan pengasuhan berbasis kesadaran penuh, memiliki potensi untuk meningkatkan regulasi emosi dan kesejahteraan ibu. Meskipun beberapa penelitian sebelumnya telah mengeksplorasi hubungan *mindful parenting* dan regulasi emosi, kajian tentang peran usia sebagai moderator dalam hubungan ini, terutama pada ibu bekerja sebagai PNS, masih terbatas. Penelitian ini bertujuan untuk menguji peran moderasi usia dalam hubungan antara *mindful parenting* dan regulasi emosi pada ibu bekerja sebagai PNS, sehingga memberikan kebaruan dalam konteks populasi spesifik dan variabel moderasi. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Data dikumpulkan secara online menggunakan Google Form, yang disebarkan melalui media sosial kepada 88 ibu bekerja sebagai PNS yang memiliki anak minimal satu orang dan bekerja selama minimal satu tahun. Partisipan mengisi skala regulasi emosi, skala *mindful parenting*, dan kuesioner demografis setelah memberikan *informed consent* secara daring. Analisis data dilakukan dengan uji moderasi menggunakan *software* Jamovi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *mindful parenting* berhubungan positif signifikan dengan regulasi emosi. Usia juga berhubungan positif dengan regulasi emosi, tetapi interaksi *mindful parenting* dan usia tidak signifikan, sehingga usia bukanlah moderator dalam hubungan ini. Namun, analisis *simple slope* menunjukkan bahwa *mindful parenting* memiliki pengaruh lebih kuat terhadap regulasi emosi pada ibu dengan usia yang lebih tua. Temuan ini menegaskan pentingnya *mindful parenting* dalam mendukung regulasi emosi ibu bekerja, khususnya pada kelompok usia tertentu. Penelitian ini memberikan kontribusi praktis untuk pengembangan program peningkatan *mindful parenting* bagi ibu bekerja sebagai PNS.

Kata Kunci: *mindful parenting*, regulasi emosi, ibu bekerja, usia, PNS

Abstract

Working mothers who are Civil Servants face numerous demands that may affect their emotional regulation. Poor emotional regulation can negatively impact psychological well-being and job performance. *Mindful parenting*, a parenting approach focused on full awareness, plays a role in supporting emotional regulation. Furthermore, age is associated with emotional regulation; however, its role as a moderator in the relationship between *mindful parenting* and emotional regulation has been underexplored. This study aimed to examine the moderating role of age in the relationship between *mindful parenting* and emotional regulation among working mothers who are PNS. The study employed a quantitative design with a *cross-sectional* approach. A total of 88 working mothers who are PNS, with at least one child and a minimum of one year of service, participated in the study. Data were collected online using an emotional regulation scale, a *mindful parenting* scale, and a demographic questionnaire. Data analysis was conducted using moderation analysis with *Jamovi* software. The results revealed that *mindful parenting* was positively and significantly associated with emotional regulation. Age was also positively associated, but the interaction between *mindful parenting* and age was not significant, indicating that age does not moderate the relationship. A *simple slope* analysis showed that *mindful parenting* had a stronger effect on emotional regulation among older mothers. These findings highlight the importance of *mindful parenting* in supporting emotional regulation among working mothers. This study provides practical implications for developing programs to enhance *mindful parenting* in working mothers.



Keywords: *ages, civil servants, emotional regulation, mindful parenting, working mother*

How to cite: Rinaldi, M. R., & Hardika, J. (2025). *Mindful parenting* dan regulasi emosi pada Ibu Pegawai Negeri Sipil (PNS): Peran moderasi usia. *Intensi: Integrasi Riset Psikologi*, 3(1), 31–43. <https://doi.org/10.26486/intensi.v3i1.4400>

PENDAHULUAN

Ibu bekerja, khususnya yang berprofesi sebagai Pegawai Negeri Sipil (PNS), sering kali menghadapi berbagai permasalahan dalam menjalani peran ganda sebagai pekerja profesional dan ibu. Sebagai PNS, mereka dihadapkan pada tuntutan pekerjaan yang tinggi, seperti jadwal kerja yang ketat, tanggung jawab administratif, dan kewajiban untuk mencapai target kinerja (Lamar dkk., 2019). Di sisi lain, peran mereka sebagai ibu menuntut perhatian yang besar untuk mengurus anak, mendampingi perkembangan mereka, serta memenuhi kebutuhan keluarga (Harvey, 2022). Konflik antara tuntutan pekerjaan dan keluarga sering kali memicu rasa frustrasi, kelelahan emosional, dan rasa bersalah (Luthar & Ciciolla, 2015), yang semuanya dapat memperburuk kemampuan regulasi emosi. Ketika kemampuan ini terganggu, ibu dapat mengalami kesulitan dalam mengelola emosi secara adaptif, baik di lingkungan kerja maupun dalam hubungan dengan anak.

Tantangan ini dapat berdampak serius pada regulasi emosi ibu, yaitu kemampuan untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi dengan cara yang adaptif (Artino, 2011). Regulasi emosi yang buruk, misalnya ketidakmampuan mengendalikan frustrasi atau kemarahan, dapat mengganggu hubungan *interpersonal*, baik di lingkungan kerja maupun di rumah (Lincoln dkk., 2017). Dalam konteks pengasuhan, ketidakmampuan ibu untuk mengatur emosinya sering kali berujung pada interaksi yang tidak sehat dengan anak, seperti respons yang terlalu keras atau kurangnya perhatian pada kebutuhan emosional anak. Akumulasi dari kondisi ini dapat memperburuk stres, menurunkan kualitas pengasuhan, dan bahkan berdampak negatif pada perkembangan anak (Morris dkk., 2018).

Regulasi emosi tidak hanya penting untuk menjaga keseimbangan emosi ibu, tetapi juga mendukung keberhasilan mereka dalam menjalani peran ganda (Martini & Busseri, 2010). Kemampuan ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk pengalaman hidup, dukungan sosial, kondisi psikologis, serta pendekatan pengasuhan seperti *mindful parenting* (Morris dkk., 2007; Zhang dkk., 2019). *Mindful parenting* merupakan gaya pengasuhan yang menekankan kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini, baik terhadap kebutuhan anak maupun situasi yang dihadapi, tanpa reaksi impulsif atau penilaian negatif (Bögels dkk., 2010). Melalui *mindful parenting*, ibu diajarkan untuk merespons perilaku anak secara tenang dan penuh empati, yang pada akhirnya membantu meningkatkan regulasi emosi mereka.

Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa *mindful parenting* berkorelasi positif dengan kemampuan regulasi emosi yang lebih baik pada orang tua (Pekaria, 2022). Gaya pengasuhan ini membantu orang tua untuk lebih mampu menghadapi tantangan pengasuhan sehari-hari, seperti perilaku anak yang menantang atau situasi yang memicu stres, dengan cara yang lebih adaptif dan konstruktif (Aydin, 2023). Meski demikian, kemampuan *mindful parenting* tidak bekerja sendiri. Beberapa faktor lain, seperti usia, dapat mempengaruhi efektivitas *mindful parenting* terhadap regulasi emosi.

Usia merupakan faktor yang terkait erat dengan regulasi emosi (Brummer dkk., 2014; Livingstone & Isaacowitz, 2021). Ibu yang lebih tua cenderung memiliki pengalaman hidup yang lebih kaya dan keterampilan reflektif yang lebih matang, yang memungkinkan mereka untuk mengelola emosi dengan



lebih baik dibandingkan ibu yang lebih muda. Selain itu, penelitian menunjukkan bahwa respons emosional cenderung menjadi lebih stabil seiring bertambahnya usia (Bailey dkk., 2020), sehingga usia dapat menjadi faktor penting dalam memperkuat atau melemahkan hubungan antara *mindful parenting* dan regulasi emosi.

Meski demikian, terdapat celah dalam literatur mengenai bagaimana usia memoderasi hubungan antara *mindful parenting* dan regulasi emosi. Sebagian besar penelitian sebelumnya hanya menyoroti efek utama *mindful parenting* terhadap regulasi emosi tanpa mengeksplorasi perbedaan berdasarkan usia (Morris dkk., 2007; Zhang dkk., 2019). Dengan demikian, penelitian ini berkontribusi pada pengisian celah tersebut dengan menawarkan perspektif baru tentang peran moderasi usia. Selain itu, penelitian ini berfokus pada populasi spesifik, yaitu ibu bekerja yang berprofesi sebagai PNS, yang menghadapi tuntutan kerja dan keluarga yang kompleks. Fokus ini memberikan wawasan yang lebih kontekstual dan aplikatif dibandingkan studi yang lebih umum.

Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam memahami faktor-faktor yang memengaruhi regulasi emosi pada ibu bekerja. Lebih jauh, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi pengembangan intervensi berbasis *mindful parenting* yang mempertimbangkan usia sebagai variabel penting. Dengan demikian, intervensi ini dapat lebih terarah dan efektif dalam mendukung kesejahteraan emosional ibu bekerja.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji peran moderasi usia dalam hubungan antara *mindful parenting* dan regulasi emosi pada ibu bekerja yang berprofesi sebagai PNS. Penelitian ini tidak hanya menjelaskan dinamika hubungan antara *mindful parenting*, usia, dan regulasi emosi tetapi juga memberikan implikasi praktis bagi pengembangan intervensi yang lebih efektif untuk mendukung kesejahteraan emosional ibu bekerja.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain *quantitative cross-sectional* untuk mengeksplorasi peran moderasi usia dalam hubungan antara *mindful parenting* dan regulasi emosi pada ibu bekerja sebagai Pegawai Negeri Sipil (PNS). Desain ini dipilih karena memungkinkan pengumpulan data pada satu waktu tertentu untuk mengevaluasi hubungan antar variabel secara empiris. Pendekatan ini memberikan gambaran yang menyeluruh mengenai dinamika *mindful parenting*, regulasi emosi, dan peran moderasi usia.

Subjek penelitian adalah ibu bekerja yang memenuhi kriteria inklusi, yaitu ibu yang bekerja sebagai PNS, memiliki minimal satu anak, dan telah bekerja sebagai PNS selama setidaknya satu tahun. Kriteria ini dirancang untuk memastikan bahwa responden memiliki pengalaman yang cukup dalam mengelola peran sebagai ibu bekerja, sehingga data yang diperoleh relevan dengan konteks penelitian.



Tabel 1.
Data Demografi

Variabel	n	%
Jumlah anak		
1	12	13.6 %
2	36	40.9 %
3	26	29.5 %
4	11	12.5 %
5	2	2.3 %
6	1	1.1 %
Lama bekerja		
1 sampai 5 tahun	10	11.4 %
5 sampai 10 tahun	16	18.2 %
lebih dari 10 tahun	62	70.5 %

Berdasarkan data demografi yang dipaparkan pada table 1, mayoritas partisipan memiliki dua anak (40,9%), diikuti oleh tiga anak (29,5%), sementara sebagian kecil memiliki satu, empat, lima, atau enam anak. Berdasarkan lama bekerja, sebagian besar responden telah bekerja lebih dari 10 tahun (70,5%), sedangkan sisanya bekerja antara 5–10 tahun (18,2%) dan 1–5 tahun (11,4%).

Penelitian ini menggunakan tiga alat ukur utama, yaitu kuesioner data demografis, skala regulasi emosi, dan skala *mindful parenting*. Kuesioner data demografis dirancang untuk mengumpulkan informasi mengenai karakteristik responden, seperti usia, jumlah anak dan lama bekerja sebagai PNS. Kuesioner terdiri dari pertanyaan tertutup dan terbuka, seperti "Berapa usia Anda?" dan "Berapa lama Anda telah bekerja sebagai PNS?" Data yang dikumpulkan melalui kuesioner ini digunakan untuk memberikan gambaran umum profil partisipan serta mendukung interpretasi hasil utama.

Regulasi emosi diukur menggunakan skala yang disusun berdasarkan teori Gross (2007), yang terdiri dari 22 aitem. Instrumen ini dirancang untuk mengukur kemampuan individu dalam mengelola emosi melalui strategi tertentu, misalnya memilih untuk tetap diam saat sedang marah. Setiap aitem dalam skala ini menggunakan empat alternatif jawaban, yaitu Sangat Sesuai, Sesuai, Tidak Sesuai, dan Sangat Tidak Sesuai, dengan rentang skor dari 1 hingga 4. Skala ini memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0,879, yang menunjukkan tingkat konsistensi yang baik, dengan indeks daya beda aitem yang berkisar antara 0,251 hingga 0,667.

Skala *mindful parenting* yang digunakan dalam penelitian ini disusun oleh Prihandini dan rekan-rekannya (2019), berdasarkan aspek-aspek *mindful parenting* yang dikembangkan oleh Kabat-Zinn dan Kabat-Zinn (2014). Skala ini terdiri dari 30 aitem yang mencakup berbagai dimensi *mindful parenting*, seperti kemampuan untuk mengatur nada bicara saat menegur anak. Sama seperti skala regulasi emosi, instrumen ini menggunakan empat alternatif jawaban, yaitu Sangat Sesuai, Sesuai, Tidak Sesuai, dan Sangat Tidak Sesuai, dengan rentang skor dari 1 hingga 4. Skala *mindful parenting* memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0,933, yang menunjukkan tingkat konsistensi yang sangat baik, dengan indeks daya beda aitem yang berkisar antara 0,313 hingga 0,788.

Kedua skala ini telah melalui pengujian psikometrika sebelumnya untuk memastikan bahwa instrumen memiliki reliabilitas dan validitas yang memadai. Reliabilitas yang tinggi memastikan bahwa skala menghasilkan data yang konsisten, sementara indeks daya beda yang memadai menunjukkan bahwa setiap aitem relevan dengan konstruk yang diukur. Meskipun pengujian validitas tidak dilakukan ulang dalam penelitian ini, skala regulasi emosi dan *mindful parenting* telah digunakan dalam berbagai studi sebelumnya dan terbukti relevan dalam konteks regulasi emosi dan *mindful parenting* di Indonesia.



Pemilihan skala ini dilakukan berdasarkan kesesuaian dengan tujuan penelitian untuk mengukur hubungan antara *mindful parenting*, regulasi emosi, dan peran moderasi usia. Properti psikometrika yang baik memastikan bahwa data yang dihasilkan akurat, andal, dan dapat digunakan untuk menjawab pertanyaan penelitian. Dengan instrumen yang telah teruji, penelitian ini mampu memberikan hasil yang valid untuk mendukung temuan utama.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *convenience sampling*, di mana partisipan dipilih berdasarkan kemudahan akses dan kesediaan untuk berpartisipasi. Data dikumpulkan secara daring melalui Google Form, dengan tautan survei disebarakan melalui media sosial seperti WhatsApp dan Facebook. Pendekatan ini dipilih karena efisiensi dalam menjangkau ibu bekerja sebagai PNS yang memenuhi kriteria inklusi, mengingat keterbatasan waktu dan sumber daya.

Sebelum mengisi kuesioner, responden diberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian, prosedur, dan hak mereka, termasuk kebebasan untuk berhenti kapan saja tanpa konsekuensi. *Informed consent* diperoleh secara daring, dan kerahasiaan data partisipan dijamin sepenuhnya. Partisipasi dalam penelitian ini bersifat sukarela.

Data yang telah terkumpul dianalisis menggunakan perangkat lunak Jamovi dengan modul *medmod*. Sebelum analisis utama, dilakukan uji asumsi seperti normalitas, linearitas, dan homoskedastisitas untuk memastikan data memenuhi syarat untuk analisis regresi. Analisis moderasi dilakukan untuk mengevaluasi apakah usia memoderasi hubungan antara *mindful parenting* dan regulasi emosi. Untuk menjelaskan interaksi lebih lanjut, analisis *simple slope* digunakan, yang menggambarkan hubungan *mindful parenting* dan regulasi emosi pada usia rendah (-1 SD), rata-rata, dan tinggi ($+1$ SD).

HASIL

Tabel 2.
Analisis Deskriptif

	N	Missing	Mean	Median	SD	Minimum	Maximum
Usia	88	0	43.63	45.00	8.309	28	59
Regulasi Emosi	88	0	64.10	64.50	4.997	52.0	76.0
Mindful Parenting	88	0	90.00	90.00	4.528	78.0	99.0

Hasil statistik deskriptif menunjukkan bahwa rata-rata usia partisipan adalah 43,63 tahun dengan rentang usia 28 hingga 59 tahun. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas partisipan berada pada tahap dewasa pertengahan, yang biasanya menghadapi tantangan kompleks dalam pengasuhan, seperti menyeimbangkan tanggung jawab pekerjaan dan keluarga. Rata-rata skor regulasi emosi partisipan adalah 64,10 dengan rentang skor 52,0 hingga 76,0, yang mengindikasikan kemampuan regulasi emosi yang umumnya baik. Namun, variasi skor ini menunjukkan adanya perbedaan kemampuan regulasi emosi antarpartisipan, yang berpotensi dipengaruhi oleh faktor lain, seperti tekanan kerja atau jumlah anak. Sementara itu, rata-rata skor *mindful parenting* adalah 90,00 dengan rentang skor 78,0 hingga 99,0, yang mencerminkan tingkat kesadaran tinggi dalam pola pengasuhan. Tingginya skor ini menunjukkan bahwa partisipan cenderung memiliki perhatian yang baik dalam menjalankan peran sebagai orang tua, meskipun perbedaan skor di antara mereka dapat menjadi indikasi adanya tantangan tertentu dalam aspek *mindful parenting*. Penafsiran ini memberikan gambaran menyeluruh tentang karakteristik partisipan dan relevansi variabel penelitian dalam konteks mereka.

Hasil pengujian asumsi menunjukkan bahwa data terdistribusi secara normal, yang ditunjukkan oleh nilai p sebesar 0,96. Selain itu, tidak terdapat multikolinearitas di antara variabel prediktor, dengan

nilai *Variance Inflation Factor* (VIF) sebesar 1,04 ($VIF < 10$) dan *Tolerance* sebesar 0,98 ($p > 0,01$). Temuan ini menunjukkan bahwa data memenuhi asumsi distribusi normal dan tidak terdapat multikolinearitas yang signifikan di antara variabel prediktor, sehingga mendukung validitas asumsi untuk analisis statistik lebih lanjut.

Tabel 3.
Hasil Analisis Moderasi

	Estimate	SE	Z	p
<i>Mindful parenting</i>	0.2757	0.1116	2.470	0.013
Usia	0.1793	0.0596	3.008	0.003
<i>Mindful parenting</i> * Usia	0.0120	0.0145	0.828	0.408

Analisis moderasi dilakukan untuk menguji apakah usia memoderasi hubungan antara *mindful parenting* dan regulasi emosi pada ibu bekerja sebagai PNS. Hasil estimasi moderasi disajikan pada Tabel 3. Hasil menunjukkan bahwa *mindful parenting* memiliki hubungan positif yang signifikan dengan regulasi emosi ($b = 0,2757$, $SE = 0,1116$, $Z = 2,470$, $p = 0,013$), yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat *mindful parenting*, semakin baik regulasi emosi pada ibu bekerja. Selain itu, usia juga ditemukan berhubungan positif signifikan dengan regulasi emosi ($b = 0,1793$, $SE = 0,0596$, $Z = 3,008$, $p = 0,003$), menunjukkan bahwa peningkatan usia berkaitan dengan kemampuan regulasi emosi yang lebih baik.

Namun, interaksi antara *mindful parenting* dan usia ($b = 0,0120$, $SE = 0,0145$, $Z = 0,828$, $p = 0,408$) tidak signifikan. Hasil ini menunjukkan bahwa usia tidak berperan sebagai moderator dalam hubungan antara *mindful parenting* dan regulasi emosi pada ibu bekerja sebagai PNS. Dengan demikian, pengaruh *mindful parenting* terhadap regulasi emosi konsisten di berbagai rentang usia, tanpa adanya perbedaan yang signifikan berdasarkan faktor usia.

Table 4.
Simple Slope Estimates

	Estimate	SE	Z	p
Average	0.276	0.112	2.459	0.014
Low (-1SD)	0.177	0.179	0.984	0.325
High (+1SD)	0.375	0.147	2.545	0.011

Note. shows the effect of the predictor (*mindfulparenting*) on the dependent variable (RegulasiEmosi) at different levels of the moderator (Usia)

Analisis *simple slope* dilakukan untuk memahami pengaruh *mindful parenting* terhadap regulasi emosi pada berbagai level usia sebagai moderator, yaitu pada usia rata-rata, usia rendah (-1 SD), dan usia tinggi (+1 SD). Hasil estimasi *simple slope* disajikan pada Tabel 3.

Hasil menunjukkan bahwa pada usia rata-rata, *mindful parenting* memiliki hubungan positif dan signifikan dengan regulasi emosi ($b = 0,276$, $SE = 0,112$, $Z = 2,459$, $p = 0,014$). Hal ini mengindikasikan bahwa pada ibu bekerja dengan usia rata-rata, peningkatan *mindful parenting* secara signifikan meningkatkan kemampuan regulasi emosi.



Pada level usia rendah (-1 SD), hubungan antara *mindful parenting* dan regulasi emosi tidak signifikan ($b = 0,177$, $SE = 0,179$, $Z = 0,984$, $p = 0,325$). Temuan ini menunjukkan bahwa pada kelompok usia yang lebih muda, *mindful parenting* tidak secara signifikan berhubungan dengan regulasi emosi.

Sebaliknya, pada level usia tinggi ($+1$ SD), *mindful parenting* memiliki hubungan positif yang signifikan dengan regulasi emosi ($b = 0,375$, $SE = 0,147$, $Z = 2,545$, $p = 0,011$). Hal ini menunjukkan bahwa pada kelompok usia yang lebih tua, *mindful parenting* secara signifikan meningkatkan kemampuan regulasi emosi.

DISKUSI

Penelitian ini menemukan bahwa *mindful parenting* berhubungan positif dengan regulasi emosi pada ibu bekerja sebagai PNS. Hal ini menunjukkan bahwa ibu dengan tingkat *mindful parenting* yang lebih tinggi cenderung lebih mampu mengelola emosi mereka secara adaptif. Temuan ini konsisten dengan penelitian Hill dan Updegraff (2012), yang menekankan bahwa perhatian penuh dalam pengasuhan meningkatkan kesadaran ibu terhadap kebutuhan emosional diri sendiri dan anak, sehingga memfasilitasi regulasi emosi yang lebih baik. Selain itu, Sa'diyah dan Fauziyah (2023) juga menunjukkan bahwa *mindful parenting* berperan dalam menurunkan tingkat stres dan meningkatkan pengendalian diri, yang mendukung kemampuan regulasi emosi.

Lebih jauh, temuan ini dapat dijelaskan melalui teori *mindfulness* (Kabat-Zinn, 1990), yang menekankan bahwa kesadaran terhadap momen saat ini tanpa penghakiman membantu individu mengelola respons emosional secara lebih efektif. Dalam konteks ibu bekerja, *mindful parenting* juga dapat menjadi mekanisme koping untuk mengatasi tekanan dari tuntutan pekerjaan dan keluarga (Duncan dkk., 2009). Dengan demikian, hasil penelitian ini memberikan kontribusi penting untuk memahami bagaimana *mindfulness* dalam pengasuhan dapat memengaruhi kesejahteraan emosional ibu, terutama dalam lingkungan kerja yang penuh tekanan.

Individu dengan tingkat *mindful parenting* yang lebih tinggi cenderung memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih baik karena *mindful parenting* melibatkan keterampilan dan pola pikir yang mendukung pengelolaan emosi secara efektif. *Mindful parenting* melibatkan kesadaran penuh (*mindfulness*) dalam interaksi sehari-hari dengan anak, di mana individu secara aktif memperhatikan emosi yang muncul tanpa menilai atau bereaksi berlebihan (Duncan dkk., 2015). Kesadaran ini memungkinkan individu untuk mengenali emosi mereka dengan lebih cepat dan akurat, baik emosi positif maupun negatif, sehingga mereka dapat mengelola emosi tersebut sebelum berkembang menjadi reaksi yang impulsif. Dalam konteks pengasuhan, misalnya, saat menghadapi perilaku anak yang menantang, ibu dengan *mindful parenting* tinggi dapat tetap tenang dan merespons situasi dengan lebih bijaksana (Parent dkk., 2021).

Prinsip *mindful parenting* melibatkan kemampuan untuk memberikan respons yang disengaja dan tidak impulsif terhadap stresor pengasuhan. Individu yang lebih *mindful* cenderung tidak terbawa oleh pola reaksi otomatis, seperti marah atau frustrasi, dan dapat mengambil waktu untuk mempertimbangkan respons yang lebih produktif. Hal ini mendukung regulasi emosi karena membantu individu menjaga stabilitas emosional meskipun menghadapi situasi yang menekan (Gouveia dkk., 2016).

Mindful parenting tidak hanya mendorong kesadaran penuh terhadap momen saat ini, tetapi juga menekankan pentingnya empati dan penerimaan terhadap anak. Empati yang diasah melalui *mindful parenting* memungkinkan orang tua untuk lebih memahami perspektif dan kebutuhan emosional anak, yang pada gilirannya dapat memperkuat hubungan emosional antara orang tua dan anak (Duncan dkk., 2019). Proses ini tidak hanya berdampak pada anak, tetapi juga pada orang tua itu sendiri. Dengan



berlatih empati, orang tua lebih terlatih untuk mengenali dan memahami emosi mereka sendiri, termasuk emosi yang mungkin dipicu oleh perilaku anak.

Proses penerimaan emosi tanpa penghakiman, yang menjadi inti dari *mindful parenting*, memberikan ruang bagi orang tua untuk mengolah emosi mereka sebelum merespons. Hal ini sejalan dengan teori regulasi emosi oleh Gross (1998), yang menekankan pentingnya kesadaran dan penerimaan sebagai langkah awal dalam mengelola emosi secara adaptif. Dengan menghindari respons impulsif terhadap emosi negatif, seperti frustrasi atau rasa bersalah, orang tua dapat merespons situasi dengan cara yang lebih konstruktif dan efektif.

Selain itu, empati dalam *mindful parenting* dapat meningkatkan penggunaan strategi regulasi emosi yang berbasis reappraisal atau reinterpretasi, di mana orang tua belajar melihat situasi dari sudut pandang yang lebih positif atau netral. Misalnya, ketika anak berperilaku sulit, orang tua yang berlatih *mindful parenting* cenderung lebih fokus pada kebutuhan anak yang mendasari perilaku tersebut daripada bereaksi dengan marah atau frustrasi.

Dengan demikian, hubungan antara *mindful parenting*, empati, dan regulasi emosi bersifat saling memperkuat. *Mindful parenting* melatih empati, yang membantu orang tua memahami dan menerima emosi mereka sendiri, sementara penerimaan terhadap emosi diri sendiri memperkuat kemampuan regulasi emosi, menciptakan lingkaran positif yang mendukung kesejahteraan emosional orang tua dan kualitas interaksi dengan anak.

Praktik *mindful parenting* sering kali melibatkan teknik-teknik *mindfulness*, seperti meditasi atau latihan pernapasan, yang dapat menurunkan tingkat stres dan kecemasan (Dikfried dkk., 2024; Townshend dkk., 2016). Stres yang lebih rendah memungkinkan individu untuk memiliki sumber daya emosional yang lebih besar untuk mengelola tantangan sehari-hari. Dengan demikian, regulasi emosi meningkat karena individu memiliki kapasitas yang cukup untuk mengelola situasi sulit tanpa merasa kewalahan.

Penelitian ini juga menemukan bahwa usia memiliki hubungan positif signifikan dengan regulasi emosi, menunjukkan bahwa ibu yang lebih tua cenderung memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih matang. Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa usia berkontribusi pada perkembangan psikologis dan kematangan emosional melalui akumulasi pengalaman hidup (Brummet dkk., 2014; Benson dkk., 2019).

Dalam kaitannya dengan *mindful parenting*, usia dapat memengaruhi bagaimana ibu menerapkan pola asuh yang penuh kesadaran dan dampaknya terhadap regulasi emosi. Ibu yang lebih tua cenderung memiliki lebih banyak pengalaman dalam menghadapi berbagai situasi pengasuhan, seperti menangani tantrum pada anak kecil atau konflik dengan remaja, sehingga mereka lebih terlatih untuk merespons situasi emosional dengan tenang dan bijaksana (Morelen dll., 2016). Pengalaman ini tidak hanya meningkatkan keterampilan regulasi emosi tetapi juga memperkuat penerapan *mindful parenting*, karena mereka lebih mampu memperhatikan kebutuhan emosional anak dengan cara yang tidak reaktif.

Selain itu, bertambahnya usia sering kali disertai dengan peningkatan kapasitas untuk refleksi diri dan penerimaan, yang merupakan elemen penting dalam *mindful parenting* (Kabat-Zinn & Kabat-Zinn, 1997). Ibu yang lebih tua mungkin lebih mampu mempraktikkan *mindfulness* dalam interaksi dengan anak karena mereka memiliki perspektif yang lebih luas dan pemahaman yang mendalam tentang pentingnya keseimbangan emosional dalam pengasuhan. Dengan demikian, usia bukan hanya faktor yang berkontribusi terhadap kematangan emosi, tetapi juga memperkuat hubungan antara *mindful parenting* dan regulasi emosi melalui pengalaman hidup dan pengembangan keterampilan pengasuhan.



Temuan bahwa usia yang lebih tua dikaitkan dengan peningkatan regulasi emosi dapat dijelaskan melalui keterampilan reflektif yang sering kali berkembang seiring bertambahnya usia. Keterampilan ini memungkinkan individu untuk merenungkan pengalaman masa lalu, mengenali pola emosional, dan mengembangkan respons yang lebih adaptif terhadap situasi emosional (Borelli dkk., 2021). Dalam konteks studi ini, keterampilan reflektif pada ibu yang lebih tua juga dapat dihubungkan dengan penerapan *mindful parenting*, di mana kemampuan untuk merefleksikan pola asuh yang sebelumnya digunakan dapat memengaruhi cara mereka mengelola emosi saat berinteraksi dengan anak.

Keterbaruan dalam studi ini terletak pada pengujian interaksi antara usia, *mindful parenting*, dan regulasi emosi dalam populasi spesifik, yaitu ibu bekerja sebagai PNS. Penelitian sebelumnya cenderung melihat usia sebagai variabel independen yang memengaruhi regulasi emosi secara langsung (Benson dkk., 2019; Morelen dkk., 2016). Namun, studi ini menggarisbawahi bahwa usia tidak hanya memengaruhi regulasi emosi, tetapi juga berperan dalam memperkuat hubungan antara *mindful parenting* dan regulasi emosi. Misalnya, ibu yang lebih tua mungkin lebih mampu menerapkan *mindful parenting* karena pengalaman mereka dalam menghadapi berbagai situasi emosional dalam pengasuhan sebelumnya, yang kemudian mendukung kemampuan mereka untuk mengelola emosi dengan lebih baik.

Keterbaruan lainnya adalah konteks budaya dan pekerjaan yang spesifik dalam studi ini. Dalam populasi ibu bekerja sebagai PNS, tekanan pekerjaan yang tinggi dapat menambah kompleksitas dalam regulasi emosi. Studi ini memberikan wawasan bahwa usia dan *mindful parenting* dapat menjadi sumber daya psikologis yang saling mendukung untuk mengatasi tekanan tersebut. Penelitian di masa depan dapat mengembangkan temuan ini dengan mengeksplorasi bagaimana variabel lain, seperti beban kerja, dukungan sosial, atau kondisi keluarga, dapat berinteraksi dengan usia dan *mindful parenting* dalam memengaruhi regulasi emosi. Dengan demikian, studi ini tidak hanya menegaskan hubungan yang telah diidentifikasi oleh penelitian sebelumnya, tetapi juga memberikan kontribusi baru dengan menyoroti peran interaktif usia dan *mindful parenting* dalam populasi yang memiliki karakteristik unik.

Penelitian menunjukkan bahwa seiring bertambahnya usia, respons emosional terhadap stres cenderung menjadi lebih stabil (Scott dkk., 2013). Aktivitas di area otak yang berperan dalam regulasi emosi, seperti korteks prefrontal, tetap aktif pada individu yang lebih tua, sementara respons emosional intens dari sistem limbik cenderung berkurang (Mather, 2024). Hal ini membantu individu yang lebih tua untuk lebih mampu mengelola emosi negatif dan mempertahankan emosi positif lebih lama dibandingkan individu yang lebih muda.

Usia yang lebih tua sering kali dikaitkan dengan perubahan nilai dan prioritas (Fontainha, 2005). Ibu yang lebih tua mungkin memiliki fokus yang lebih besar pada harmoni keluarga dan hubungan interpersonal yang baik, sehingga mereka lebih termotivasi untuk mengelola emosi mereka demi menjaga hubungan yang positif. Motivasi ini mendorong mereka untuk lebih sabar, lebih peka terhadap kebutuhan orang lain, dan lebih bijaksana dalam merespons situasi yang dapat memicu emosi negatif.

Dengan bertambahnya usia, individu cenderung menjadi lebih bijaksana dan kurang impulsif dalam merespons situasi emosional (Sheldon & Kasser, 2001). Proses ini sebagian besar terkait dengan perkembangan regulasi diri, yang dipelajari melalui pengalaman bertahun-tahun. Ibu yang lebih tua cenderung memiliki lebih banyak waktu untuk mengembangkan kesabaran, toleransi terhadap ketidakpastian, dan kemampuan untuk menunda reaksi emosional hingga mereka dapat memproses situasi secara lebih rasional.

Dalam studi ini, kriteria usia partisipan berkisar antara 28 hingga 59 tahun, dengan rata-rata usia 43,63 tahun. Rentang usia ini mencakup tahapan dewasa awal hingga dewasa pertengahan, yang masing-masing memiliki tantangan emosional dan pengalaman hidup yang berbeda.



Ibu yang berada di tahap dewasa pertengahan, yang mendominasi partisipan dalam penelitian ini, kemungkinan telah melalui berbagai pengalaman pengasuhan dan tantangan hidup yang kompleks. Pengalaman ini memberikan mereka peluang untuk mengembangkan kesabaran, toleransi terhadap ketidakpastian, dan kemampuan untuk menunda reaksi emosional hingga dapat memproses situasi secara lebih rasional. Dengan kriteria usia tersebut, penelitian ini menyoroti bahwa kematangan emosi yang berkembang pada usia yang lebih tua menjadi salah satu faktor pendukung hubungan antara *mindful parenting* dan regulasi emosi.

Namun, interaksi antara *mindful parenting* dan usia tidak signifikan, sehingga usia tidak memoderasi hubungan tersebut secara keseluruhan. Meski demikian, analisis *simple slope* mengungkapkan bahwa pengaruh *mindful parenting* terhadap regulasi emosi lebih kuat pada ibu dengan usia lebih tinggi dibandingkan pada ibu dengan usia lebih muda.

Ada beberapa alasan mengapa usia tidak memoderasi hubungan *mindful parenting* dan regulasi emosi. *Mindful parenting*, yang menekankan pada keterlibatan penuh perhatian dan tanpa penilaian dalam interaksi dengan anak, mungkin bekerja secara independen dari faktor usia. Dalam praktiknya, *mindful parenting* dapat memberikan manfaat langsung, seperti pengelolaan stres yang lebih baik dan peningkatan kesadaran emosional (Moreira & Canavarro, 2018), yang relevan untuk ibu dari segala usia. Namun, analisis *simple slope* menunjukkan bahwa ibu yang lebih tua cenderung lebih mampu memanfaatkan *mindful parenting* untuk meningkatkan regulasi emosi. Hal ini dimungkinkan karena ibu yang lebih tua memiliki pengalaman pengasuhan lebih panjang, sehingga lebih terampil dalam mengintegrasikan prinsip *mindful parenting* dalam kehidupan sehari-hari.

Sebaliknya, ibu yang lebih muda mungkin menghadapi tantangan tambahan, seperti tuntutan karier yang lebih besar atau kurangnya pengalaman dalam menghadapi dinamika keluarga (Vegar dkk., 2006), yang dapat membatasi efektivitas *mindful parenting* terhadap regulasi emosi mereka. Dengan demikian, usia dapat memengaruhi konteks penerapan *mindful parenting*, meskipun tidak memoderasi hubungan tersebut secara langsung.

Temuan ini memiliki beberapa implikasi praktis. Pertama, hasil menunjukkan bahwa *mindful parenting* merupakan faktor penting yang dapat meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada ibu bekerja, terlepas dari usia mereka. Oleh karena itu, intervensi atau pelatihan *mindful parenting* dapat dikembangkan untuk mendukung ibu bekerja dalam meningkatkan kesejahteraan emosional mereka.

Kedua, karena pengaruh *mindful parenting* terhadap regulasi emosi lebih kuat pada usia yang lebih tua, program intervensi *mindful parenting* dapat disesuaikan untuk ibu yang lebih muda dengan memberikan dukungan tambahan, seperti strategi mengelola stres atau keterampilan pengasuhan yang sesuai dengan tahap kehidupan mereka.

Hasil temuan ini menekankan pentingnya pendekatan yang berorientasi pada penguatan kapasitas emosional ibu bekerja sebagai upaya mendukung keseimbangan antara karier dan keluarga. Program yang mengintegrasikan *mindful parenting* dengan aspek lain dari pengasuhan dapat memberikan manfaat jangka panjang tidak hanya bagi ibu tetapi juga bagi kesejahteraan keluarga secara keseluruhan.

KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk menguji peran moderasi usia dalam hubungan antara *mindful parenting* dan regulasi emosi pada ibu bekerja sebagai PNS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *mindful parenting* berhubungan positif signifikan dengan regulasi emosi, yang menegaskan bahwa pendekatan pengasuhan berbasis kesadaran penuh dapat mendukung kemampuan ibu dalam mengelola emosi mereka. Selain itu, usia ditemukan memiliki hubungan positif dengan regulasi emosi, yang menunjukkan bahwa ibu yang lebih tua cenderung memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih baik.



Namun, meskipun hasil menunjukkan hubungan langsung antara *mindful parenting*, usia, dan regulasi emosi, tidak ada bukti yang cukup untuk mendukung peran moderasi usia dalam hubungan antara *mindful parenting* dan regulasi emosi. Temuan ini mengindikasikan bahwa usia mungkin lebih berperan sebagai faktor independen yang memengaruhi regulasi emosi, dibandingkan sebagai moderator dalam hubungan tersebut. Penelitian lanjutan diperlukan untuk mengeksplorasi interaksi lebih mendalam antara usia dan *mindful parenting* dalam berbagai konteks populasi.

Temuan ini menyoroti pentingnya *mindful parenting* dalam meningkatkan regulasi emosi pada ibu bekerja, terlepas dari usia mereka. Secara teoritis, penelitian ini memperkuat literatur yang mengaitkan *mindful parenting* dengan regulasi emosi, sekaligus memberikan wawasan tentang bagaimana usia memengaruhi kemampuan regulasi emosi. Temuan ini juga memberikan kontribusi pada pengembangan model teoretis yang menjelaskan peran variabel kontekstual, seperti usia, dalam mendukung kemampuan emosi ibu bekerja.

Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar untuk merancang program intervensi yang bertujuan memperkuat *mindful parenting*, terutama bagi ibu bekerja sebagai PNS. Program tersebut dapat mencakup pelatihan *mindfulness* yang disesuaikan dengan kebutuhan ibu bekerja, termasuk strategi untuk meningkatkan kesadaran penuh dalam pengasuhan dan teknik regulasi emosi. Selain itu, pelatihan dapat difokuskan pada kelompok usia tertentu, mengingat bahwa pengalaman dan tantangan pengasuhan berbeda pada tiap tahap usia.

Penelitian ini memberikan wawasan penting mengenai hubungan antara *mindful parenting*, usia, dan regulasi emosi pada ibu bekerja sebagai PNS. Namun, beberapa aspek perlu dikembangkan lebih lanjut dalam penelitian mendatang. Pertama, penelitian lanjutan dapat mengeksplorasi faktor-faktor lain yang mungkin memoderasi hubungan antara *mindful parenting* dan regulasi emosi, seperti tingkat stres kerja, dukungan sosial, atau beban kerja. Faktor-faktor ini dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang bagaimana *mindful parenting* memengaruhi regulasi emosi dalam berbagai kondisi kehidupan.

Kedua, untuk lebih memahami peran usia, penelitian di masa depan dapat membandingkan kelompok usia secara lebih spesifik, seperti ibu pada tahap dewasa muda, dewasa pertengahan, dan lanjut usia. Hal ini akan membantu mengidentifikasi perbedaan kebutuhan dan tantangan dalam pengasuhan berdasarkan usia, sehingga dapat memberikan informasi yang lebih mendalam untuk desain intervensi yang disesuaikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Artino, A. R. (2011). Regulation of emotion. In S. Goldstein & J. A. Naglieri (Eds.), *Encyclopedia of child behavior and development*. Boston, MA: Springer. https://doi.org/10.1007/978-0-387-79061-9_2388
- Aydin, A. (2023). Examining the mediating role of mindful parenting: A study on the relationship between parental emotion regulation difficulties and problem behaviors of children with ASD. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 53(5), 1873-1883.
- Bailey, P. E., Brady, B., Ebner, N. C., & Ruffman, T. (2020). Effects of age on emotion regulation, emotional empathy, and prosocial behavior. *The Journals of Gerontology: Series B*, 75(4), 802-810.
- Benson, L., English, T., Conroy, D. E., Pincus, A. L., Gerstorf, D., & Ram, N. (2019). Age differences in emotion regulation strategy use, variability, and flexibility: An experience sampling approach. *Developmental Psychology*, 55(9), 1951.
- Bögels, S. M., Lehtonen, A., & Restifo, K. (2010). Mindful parenting in mental health care. *Mindfulness*, 1, 107-120.



- Borelli, J. L., Stern, J. A., Marvin, M. J., Smiley, P. A., Pettit, C., & Samudio, M. (2021). Reflective functioning and empathy among mothers of school-aged children: Charting the space between. *Emotion, 21*(4), 783.
- Brummer, L., Stopa, L., & Bucks, R. (2014). The influence of age on emotion regulation strategies and psychological distress. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy, 42*(6), 668-681.
- Dikfried, P. M., Budiyan, K., & Rinaldi, M. R. (2024). Mindfulness-based stress reduction for reducing anxiety in college students. In *Proceeding International Conference on Psychology*, 609–617.
- Duncan, L. G., Coatsworth, J. D., Gayles, J. G., Geier, M. H., & Greenberg, M. T. (2015). Can mindful parenting be observed? Relations between observational ratings of mother–youth interactions and mothers’ self-report of mindful parenting. *Journal of Family Psychology, 29*(2), 276.
- Fontainha, E. (2005). Children, mother and father time management and perception of stress: families in a rush.
https://www.academia.edu/124483406/Children_mother_and_father_time_management_and_perception_of_stress_families_in_a_rush
- Gouveia, M. J., Carona, C., Canavarro, M. C., & Moreira, H. (2016). Self-compassion and dispositional mindfulness are associated with parenting styles and parenting stress: The mediating role of mindful parenting. *Mindfulness, 7*, 700-712.
- Harvey, H. (2022). When mothers can’t “pay the cost to be the boss”: Roles and identity within doubled-up households. *Social Problems, 69*(1), 261-281.
- Hill, C. L., & Updegraff, J. A. (2012). Mindfulness and its relationship to emotional regulation. *Emotion, 12*(1), 81.
- Lamar, M. R., Forbes, L. K., & Capasso, L. A. (2019). Helping working mothers face the challenges of an intensive mothering culture. *Journal of Mental Health Counseling, 41*(3), 203-220.
- Lincoln, C. R., Russell, B. S., Donohue, E. B., & Racine, L. E. (2017). Mother-child interactions and preschoolers’ emotion regulation outcomes: Nurturing autonomous emotion regulation. *Journal of Child and Family Studies, 26*, 559-573.
- Livingstone, K. M., & Isaacowitz, D. M. (2021). Age and emotion regulation in daily life: Frequency, strategies, tactics, and effectiveness. *Emotion, 21*(1), 39.
- Luthar, S. S., & Ciciolla, L. (2015). Who mothers mommy? Factors that contribute to mothers’ well-being. *Developmental Psychology, 51*(12), 1812.
- Martini, T. S., & Busseri, M. A. (2010). Emotion regulation strategies and goals as predictors of older mothers’ and adult daughters’ helping-related subjective well-being. *Psychology and aging, 25*(1), 48.
- Mather, M. (2024). The emotion paradox in the aging body and brain. *Annals of the New York Academy of Sciences, 1536*(1), 13-41.
- Moreira, H., & Canavarro, M. C. (2018). The association between self-critical rumination and parenting stress: The mediating role of mindful parenting. *Journal of Child and Family Studies, 27*, 2265-2275.
- Morelen, D., Shaffer, A., & Suveg, C. (2016). Maternal emotion regulation: Links to emotion parenting and child emotion regulation. *Journal of Family Issues, 37*(13), 1891-1916.
- Morris, A. S., Cui, L., Criss, M. M., & Simmons, W. K. (2018). Emotion regulation dynamics during parent–child interactions: Implications for research and practice. In *Emotion regulation*, 70-90. Routledge.



- Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Myers, S. S., & Robinson, L. R. (2007). The role of the family context in the development of emotion regulation. *Social development, 16*(2), 361-388.
- Parent, J., Dale, C. F., McKee, L. G., & Sullivan, A. D. (2021). The longitudinal influence of caregiver dispositional mindful attention on mindful parenting, parenting practices, and youth psychopathology. *Mindfulness, 12*, 357-369.
- Pekaria, E. (2022). *Mindful parenting dan regulasi emosi pada ibu dari dual-earner parent yang memiliki anak usia dini* (Doctoral dissertation, Widya Mandala Catholic University Surabaya).
- Prihandini, G. R. (2020). Pengembangan alat ukur *mindful parenting* untuk orang tua dari remaja di Indonesia. *Journal Psikogenesis, 7*(2), 215–227. <https://doi.org/10.24854/jps.v7i2.783>
- Sa'diyah, E. H., & Fauziyah, N. (2023). Regulasi emosi siswa ditinjau melalui dukungan sosial orangtua, konsep diri dan *mindful parenting*. *Skripsi*. UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
- Scott, S. B., Sliwinski, M. J., & Blanchard-Fields, F. (2013). Age differences in emotional responses to daily stress: the role of timing, severity, and global perceived stress. *Psychology and aging, 28*(4), 1076.
- Sheldon, K. M., & Kasser, T. (2001). Getting older, getting better? Personal strivings and psychological maturity across the life span. *Developmental psychology, 37*(4), 491.
- Townshend, K., Jordan, Z., Stephenson, M., & Tsey, K. (2016). The effectiveness of mindful parenting programs in promoting parents' and children's wellbeing: a systematic review. *JBİ Evidence Synthesis, 14*(3), 139-180.
- Vejar, C. M., Madison-Colmore, O. D., & Ter Maat, M. B. (2006). Understanding the transition from career to fulltime motherhood: A qualitative study. *The American Journal of Family Therapy, 34*(1), 17-31.
- Zhang, W., Wang, M., & Ying, L. (2019). Parental mindfulness and preschool children's emotion regulation: The role of mindful parenting and secure parent-child attachment. *Mindfulness, 10*, 2481-2491.