
ARTIKEL PENELITIAN

Peran Regulasi Emosi terhadap *Psychological Well-Being* pada Orang Tua dengan Anak Down Syndrome

Naina Haniyyah Rezza & Tino Leonardi*

Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

ABSTRAK

Orang tua yang memiliki anak dengan Down Syndrome menghadapi tekanan pengasuhan yang bersifat kronis dan berlapis, mulai dari tuntutan perawatan sehari-hari, kebutuhan terapi dan pendidikan khusus, hingga kekhawatiran terhadap masa depan anak. Kondisi tersebut berkaitan dengan tingginya stres pengasuhan yang dapat memengaruhi *psychological well-being* orang tua, terutama ketika tidak diimbangi dengan kemampuan meregulasi emosi yang adaptif. Penelitian ini bertujuan untuk menguji peran regulasi emosi terhadap *psychological well-being* pada orang tua yang memiliki anak dengan Down Syndrome. Partisipan penelitian berjumlah 101 orang tua yang memiliki anak dengan diagnosis Down Syndrome berusia 0–5 tahun. Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) adaptasi Bahasa Indonesia (Radde dkk., 2021) dan *Short-form Ryff's Psychological Well-Being Scale* adaptasi Bahasa Indonesia (Humaidah & Mulyono, 2025). Analisis data menggunakan regresi linear berganda dengan bantuan IBM SPSS Statistics 25.0. Hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi secara simultan berperan signifikan terhadap *psychological well-being* ($F = 6,722$; $p = 0,002$; Adjusted $R^2 = 0,103$). Secara parsial, *expressive suppression* berpengaruh signifikan dengan arah negatif ($\beta = -0,358$; $p < 0,001$), sedangkan *cognitive reappraisal* tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan ($\beta = 0,122$; $p = 0,215$). Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kecenderungan orang tua untuk menahan ekspresi emosi, semakin rendah *psychological well-being* yang mereka miliki.

Kata kunci: regulasi emosi, *cognitive reappraisal*, *expressive suppression*, *psychological well-being*, Down Syndrome, orang tua

ABSTRACT

Parents of children with Down Syndrome face chronic and multilayered caregiving demands, ranging from daily care requirements, therapy and special education needs, to concerns about their child's future. These conditions are associated with high levels of parenting stress that may affect parents' psychological well-being, particularly when not balanced with adaptive emotion regulation abilities. This study aimed to examine the role of emotion regulation on psychological well-being among parents of children with Down Syndrome. Participants were 101 parents of children diagnosed with Down Syndrome aged 0–5 years. Data were collected online using the Indonesian-adapted Emotion Regulation Questionnaire (ERQ; Radde et al., 2021) and the Indonesian-adapted Short-form Ryff's Psychological Well-Being Scale (Humaidah & Mulyono, 2025). Data were analyzed using multiple linear regression with IBM SPSS Statistics 25.0. The results showed that emotion regulation simultaneously had a significant role on psychological well-being ($F = 6.722$; $p = .002$; Adjusted $R^2 = .103$). Partially, expressive suppression had a significant negative effect ($\beta = -.358$; $p < .001$), while cognitive reappraisal did not show a significant effect ($\beta = .122$; $p = .215$). These findings suggest that the higher the tendency of parents to suppress emotional expression, the lower their psychological well-being.

Keywords: emotion regulation, cognitive reappraisal, expressive suppression, psychological well-being, Down Syndrome, parents

PENDAHULUAN

Down Syndrome merupakan kelainan genetik yang disebabkan oleh adanya kromosom tambahan pada pasangan ke-21 atau trisomi 21, yang memengaruhi perkembangan kognitif, sosial, serta motorik sepanjang kehidupan individu yang mengalaminya (Rondal & Perera, 2020). Data WHO memperkirakan angka kejadian Down Syndrome terjadi pada satu dari setiap 1.000 hingga 1.100 kelahiran di seluruh dunia, dengan lebih dari 8 juta individu hidup dengan kondisi tersebut. Di Indonesia, Kementerian Kesehatan RI (2018) mencatat bahwa proporsi anak usia 24–59 bulan yang mengalami Down Syndrome mencapai 0,21% dari total anak dengan kelainan bawaan sejak lahir.

Rutter dkk. (2024) menegaskan bahwa Down Syndrome tidak hanya berdampak pada individu yang mengalaminya, tetapi juga memengaruhi dinamika psikologis dan sosial keluarga, khususnya orang tua sebagai pengasuh utama. Orang tua anak Down Syndrome mengalami tingkat stres pengasuhan dan distress psikologis yang lebih tinggi dibandingkan orang tua anak tipikal. Mori dkk. (2018) mengidentifikasi bahwa kesulitan finansial, gangguan tidur anak, dan tingginya ketergantungan anak merupakan faktor utama yang memengaruhi *psychological well-being* orang tua. Kózka dan Przybyła-Basista (2016) menemukan bahwa stres yang dirasakan (*perceived stress*) berhubungan negatif dengan *psychological well-being* ibu yang memiliki anak Down Syndrome. Dalam konteks Indonesia, Halimah dan Hidayati (2015) menemukan bahwa ibu anak Down Syndrome sering menyembunyikan perasaan negatif karena takut terhadap stigma sosial, yang memperparah isolasi sosial dan menurunkan *psychological well-being* mereka.

Psychological well-being merupakan kondisi di mana individu mampu berfungsi secara positif dan mencapai kesehatan psikologis yang optimal, yang oleh Ryff (1989) dibagi ke dalam enam dimensi, yaitu *self-acceptance*, *positive relations with others*, *autonomy*, *environmental mastery*, *purpose in life*, dan *personal growth*. Ryff (2014) menegaskan bahwa regulasi emosi merupakan salah satu prediktor penting dari *psychological well-being*, di mana strategi regulasi emosi yang adaptif yaitu *cognitive reappraisal* berkorelasi positif dan strategi yang kurang adaptif yaitu *expressive suppression* berkorelasi negatif terhadap *psychological well-being*.

Gross dan John (2003) mengoperasionalkan regulasi emosi melalui dua strategi utama dalam *process model of emotion regulation*, yaitu *cognitive reappraisal* (mengubah cara memaknai situasi emosional) dan *expressive suppression* (menahan ekspresi emosi). Gross (1998) menjelaskan bahwa *cognitive reappraisal* dapat menurunkan emosi negatif dan meningkatkan *psychological well-being*, sedangkan *expressive suppression* justru berhubungan dengan peningkatan stres fisiologis dan penurunan *psychological well-being*. Berbagai penelitian di Indonesia telah menunjukkan hubungan positif antara regulasi emosi dan *psychological well-being* pada populasi mahasiswa (Reskido dkk., 2024; Duri dkk., 2025; Rismawati & Wilantika, 2023) dan kelompok dewasa umum (Andini & Simanjuntak, 2025). Namun, belum ada kajian yang secara khusus menguji peran kedua strategi regulasi emosi tersebut terhadap *psychological well-being* pada orang tua anak Down Syndrome di Indonesia. Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menguji peran regulasi emosi terhadap *psychological well-being* pada orang tua anak Down Syndrome.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei *cross-sectional*. Data dikumpulkan secara daring melalui Google Form yang disebarakan melalui berbagai platform media sosial. Kuesioner terdiri atas *informed consent*, pertanyaan karakteristik responden, dan instrumen penelitian.

Partisipan

Penelitian ini menggunakan teknik *random sampling*. Kriteria partisipan meliputi: (1) orang tua (ayah atau ibu) yang memiliki anak dengan diagnosis Down Syndrome, dan (2) anak berada pada rentang usia 0–5 tahun. Penentuan jumlah sampel menggunakan analisis *power* melalui G*Power 3.1, dengan estimasi effect size $f^2 = 0,575$ berdasarkan penelitian Andini dan Simanjuntak (2025), $\alpha = 0,05$, power = 0,95, dan jumlah prediktor 2, sehingga diperoleh sampel minimal 31 responden. Dari 114 responden yang mengisi kuesioner, sebanyak 101 responden memenuhi kriteria penelitian. Mayoritas responden adalah perempuan (90,1%), dengan distribusi usia anak yang relatif merata.

Regulasi emosi diukur menggunakan *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) yang dikembangkan oleh Gross dan John (2003) dan diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Radde dkk. (2021) melalui prosedur *forward-backward translation* dan *expert review*. ERQ terdiri dari 10 item dengan skala Likert 1–7, mencakup 6 item *cognitive reappraisal* ($\alpha = 0,691$) dan 4 item *expressive suppression* ($\alpha = 0,775$). Semakin tinggi skor, semakin tinggi kecenderungan penggunaan masing-masing strategi.

Psychological well-being diukur menggunakan *Short-form Ryff's Psychological Well-Being Scale* yang diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Humaidah dan Mulyono (2025). Skala ini terdiri dari 18 item yang mewakili enam dimensi *psychological well-being*, menggunakan skala Likert 1–4 ($\alpha = 0,755$). Semakin tinggi skor, semakin tinggi tingkat *psychological well-being* individu.

Analisis Data

Analisis data menggunakan regresi linear berganda dengan bantuan IBM SPSS Statistics 25.0 for Mac. Sebelum analisis utama, dilakukan uji asumsi klasik yang meliputi uji normalitas (Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk), uji heteroskedastisitas (uji Glejser), dan uji multikolinearitas (nilai VIF). Kategorisasi skor menggunakan norma empirik berdasarkan nilai mean dan standar deviasi (Azwar, 2012). Pengujian hipotesis dilakukan dengan melihat nilai signifikansi ($p < 0,05$).

HASIL PENELITIAN

Hasil uji asumsi klasik menunjukkan bahwa seluruh asumsi regresi terpenuhi. Uji normalitas residual menghasilkan nilai signifikansi Kolmogorov-Smirnov sebesar 0,147 dan Shapiro-Wilk sebesar 0,102 (keduanya $> 0,05$). Uji Glejser menunjukkan tidak terjadi heteroskedastisitas (sig. *cognitive reappraisal* = 0,790; sig. *expressive suppression* = 0,996). Uji multikolinearitas menunjukkan nilai *tolerance* pada kedua variabel lebih besar dari 0,10 nilai VIF sebesar 1,072 pada kedua variabel (< 10), dapat disimpulkan bahwa asumsi bebas multikolinearitas terpenuhi.

Hasil analisis deskriptif menunjukkan rata-rata skor *cognitive reappraisal* sebesar 32,57 (SD = 5,77), *expressive suppression* sebesar 17,89 (SD = 5,82), dan *psychological well-being* sebesar 53,72 (SD = 5,07). Mayoritas responden berada pada kategori sedang untuk ketiga variabel (*cognitive reappraisal*: 81,2%; *expressive suppression*: 68,3%; *psychological well-being*: 73,3%).

Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan bahwa *cognitive reappraisal* tidak berkorelasi signifikan dengan *psychological well-being* ($r = 0,030$; $p = 0,768$), sedangkan *expressive suppression* berkorelasi negatif signifikan dengan *psychological well-being* ($r = -0,327$; $p = 0,001$). Korelasi Pearson bukan merupakan prasyarat regresi linear berganda (Navarro & Foxcroft, 2019), sehingga *cognitive reappraisal* tetap dipertahankan dalam model regresi karena memiliki landasan teoritis yang kuat (Gross & John, 2003; Ryff, 2014).

Hasil uji F menunjukkan bahwa regulasi emosi secara simultan berperan signifikan terhadap *psychological well-being* ($F = 6,722$; $p = 0,002$), dengan kontribusi sebesar 10,3% (Adjusted $R^2 = 0,103$). Hasil uji t menunjukkan bahwa *expressive suppression* berpengaruh signifikan dengan arah negatif terhadap *psychological well-being* ($\beta = -0,358$; $t = -3,653$; $p < 0,001$), sedangkan *cognitive reappraisal* tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan ($\beta = 0,122$; $t = 1,249$; $p = 0,215$). Persamaan regresi yang diperoleh adalah $Y = 55,806 + 0,107X_1 - 0,312X_2$.

DISKUSI

Penelitian ini bertujuan untuk menguji peran regulasi emosi terhadap *psychological well-being* pada orang tua yang memiliki anak dengan Down Syndrome. Hasil analisis menunjukkan bahwa regulasi emosi secara simultan berperan signifikan terhadap *psychological well-being* orang tua anak Down Syndrome ($F = 6,722$; $p = 0,002$; Adjusted $R^2 = 0,103$). Temuan ini konsisten dengan kerangka teoritis Ryff (2014) yang menegaskan bahwa kemampuan meregulasi emosi merupakan faktor penting dalam mempertahankan keseimbangan psikologis. Secara empiris, hasil ini sejalan dengan penelitian Reskido dkk. (2024), Andini dan Simanjuntak (2025), serta Duri dkk. (2025) yang menemukan hubungan signifikan antara regulasi emosi dan *psychological well-being* pada berbagai populasi. Kontribusi regulasi emosi yang tidak dominan (10,3%) mengindikasikan bahwa terdapat faktor lain yang turut

menentukan *psychological well-being* orang tua, seperti dukungan sosial, kondisi ekonomi, dan kepribadian (Ryff, 2008; Mori dkk., 2018).

Expressive suppression terbukti berpengaruh signifikan negatif terhadap *psychological well-being* ($\beta = -0,358$; $p < 0,001$). Gross dan John (2003) menjelaskan bahwa *expressive suppression* tidak mengurangi pengalaman emosional yang dirasakan secara internal, sehingga individu tetap menanggung beban emosional meskipun tidak mengekspresikannya secara terbuka. Dalam konteks orang tua anak Down Syndrome, tekanan pengasuhan yang bersifat kronis mendorong orang tua untuk menampilkan ketenangan di hadapan keluarga meskipun menanggung beban emosional yang berat (Rutter dkk., 2024; Kózka & Przybyła-Basista, 2016). Halimah dan Hidayati (2015) secara spesifik menemukan bahwa ibu anak Down Syndrome di Indonesia sering menyembunyikan perasaan negatif mereka karena takut terhadap stigma sosial. Ketika praktik *suppression* berlangsung berulang dalam jangka panjang, beban emosional yang tidak tersalurkan terus menumpuk dan pada akhirnya menurunkan *psychological well-being* orang tua.

Tidak signifikannya *cognitive reappraisal* ($\beta = 0,122$; $p = 0,215$) dapat dijelaskan melalui karakteristik unik populasi yang diteliti. Shum dkk. (2024) dalam *scoping review* terhadap 63 penelitian mencatat bahwa efektivitas *cognitive reappraisal* bervariasi tergantung pada karakteristik sampel dan konteks yang diteliti, sehingga hubungan ini tidak bersifat universal. Keleynikov dkk. (2023) melalui model *Strained Parenting and Emotion Regulation* (SPER) menjelaskan bahwa tekanan pengasuhan anak dengan disabilitas secara sistematis mengikis kapasitas orang tua untuk menerapkan strategi regulasi emosi yang adaptif. Kondisi ini sangat relevan dengan orang tua anak Down Syndrome usia 0–5 tahun yang berada pada fase pengasuhan paling intensif (Fucà dkk., 2022; O'Sullivan, 2022). Selain itu, Metts dan Craske (2023) menemukan bahwa *cognitive reappraisal* lebih efektif ketika individu memiliki dukungan sosial yang memadai, sementara orang tua anak Down Syndrome seringkali menghadapi keterbatasan dukungan sosial dan akses terhadap layanan (Chiracu dkk., 2023; Mori dkk., 2018). Dengan demikian, tidak signifikannya *cognitive reappraisal* tidak berarti strategi ini tidak relevan, melainkan mengisyaratkan bahwa efektivitasnya pada populasi ini dipengaruhi oleh kondisi spesifik seperti kelelahan pengasuhan dan keterbatasan dukungan sosial.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi berperan signifikan terhadap *psychological well-being* pada orang tua yang memiliki anak dengan Down Syndrome. Secara parsial, *expressive suppression* berpengaruh signifikan dengan arah negatif ($\beta = -0,358$; $p < 0,001$), yang berarti semakin tinggi kecenderungan orang tua untuk menahan ekspresi emosi, semakin rendah *psychological well-being* yang mereka miliki. Sementara itu, *cognitive reappraisal* tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan ($\beta = 0,122$; $p = 0,215$), yang kemungkinan dipengaruhi oleh kondisi kelelahan pengasuhan yang kronis dan keterbatasan dukungan sosial. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji variabel moderator seperti dukungan sosial, serta disarankan untuk mengupayakan keterwakilan yang lebih seimbang antara ibu dan ayah, sehingga hasil penelitian dapat lebih merepresentasikan pengalaman kedua orang tua secara proporsional.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Allah SWT, Dr. Tino Leonardi, M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing, keluarga, teman-teman, para partisipan penelitian, dan seluruh pihak yang telah membantu penulis dalam penyusunan artikel ilmiah ini.

DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Naina Haniyyah Rezza dan Tino Leonardi tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi mana pun yang mungkin akan mengambil keuntungan dari diterbitkannya naskah ini.

PUSTAKA ACUAN

- Andini, P. P., & Simanjuntak, E. J. (2025). Pengaruh regulasi emosi terhadap psychological well-being pada wanita sandwich generation di Jabodetabek. *Selaras: Journal of Psychological Studies*, 1(2), 54–73.
- Arjanggi, R., & Fauziah, M. A. (2021). Kesejahteraan psikologis ditinjau dari regulasi emosi pada ibu yang mendampingi anak sekolah dari rumah. *Jurnal Psikologi Integratif*, 9(1), 62–75. <https://doi.org/10.14421/jpsi.v9i1.2699>
- Azwar, S. (2012). Reliabilitas dan validitas (4th ed.). Pustaka Pelajar.
- Chiracu, A., Cosma, G.-A., Stepan, A. R., Cosma, M. A., Corlaci, I., Ciupeanu Călugăru, E. D., Voinea, F., Zăvăleanu, M., Burileanu, H. A., & Avramescu, T. (2023). Psychological capital, quality of life, and well-being in mother caregivers of individuals with Down syndrome. *Frontiers in Psychology*, 14, 1145104. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1145104>
- Duri, R. R., Rahmi, K. A., Rahmadini, Y., Yani, A. K., Apriyani, A., & Gowasa, M. W. (2025). Pengaruh regulasi emosi terhadap psychological well-being pada mahasiswa psikologi UNP angkatan 2021. *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 3(2), 179–190. <https://doi.org/10.61132/observasi.v3i2.1114>
- 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), 1188. <https://doi.org/10.3390/jcm11051188>
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Halimah, S., & Hidayati, N. (2015). Regulasi emosi pada ibu yang memiliki anak Down syndrome. *Jurnal Empati*, 4(4), 203–213.
- Humaidah, A., & Mulyono, R. (2025). Adaptasi psychological well-being short scale pada mahasiswa. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 7(1), 141–149. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v7i1.7990>
- Keleynikov, M., Benatov, J., & Cohen, N. (2023). Emotion regulation among parents raising a child with disability: A systematic review and conceptual model. *Journal of Child and Family Studies*, 32(3), 858–875. <https://doi.org/10.1007/s10826-022-02530-8>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kózka, M., & Przybyła-Basista, H. (2016). Perceived stress and psychological well-being of parents of children with Down syndrome. *Polish Psychological Bulletin*, 47(2), 173–182. <https://doi.org/10.1515/ppb-2016-0020>
- Metts, A. V., & Craske, M. G. (2023). Influence of social support on cognitive reappraisal in young adults elevated on neuroticism. *Behaviour Research and Therapy*, 168, 104375. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2023.104375>
- Mori, E., Ujiie, T., & Fukuda, H. (2018). Parenting stress and depressive symptoms among mothers of children with genetic disabilities. *Japanese Journal of Psychology*, 89(5), 473–483.
- Navarro, D. J., & Foxcroft, D. R. (2019). Learning statistics with jamovi: A tutorial for psychology students and other beginners. <https://doi.org/10.24384/hgc3-7p15>
- O'Sullivan, E. (2022). Physical and mental wellbeing of parents of children with Down Syndrome in Ireland (CARL Research Project). University College Cork.
- Radde, H. A., Nurrahmah, N., Nurhikmah, N., & Saudi, A. N. A. (2021). Uji validitas konstruk dari Emotion Regulation Questionnaire versi Bahasa Indonesia dengan menggunakan Confirmatory Factor Analysis. *Jurnal Psikologi Karakter*, 1(2), 152–160. <https://doi.org/10.47557/jpk.v1i2.144>
- Reskido, A. D. P., Sutra, S. D., Oksanda, E., & Nashori, F. (2024). Regulasi emosi dan kesejahteraan psikologis mahasiswa Muslim. *Jurnal Psikologi Islam*, 9(2), 57–68. <https://doi.org/10.47399/jpi.v9i2.206>
- Rismawati, R., & Wilantika, R. (2023). Hubungan antara regulasi emosi dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa Universitas Aisyah Pringsewu. *Journal on Education*, 6(1), 10662–10673.
- Rondal, J. A., & Perera, J. (2020). Neurocognitive rehabilitation of Down syndrome: The early years. Springer.
- Rutter, M., Bishop, D. V. M., Pine, D. S., Scott, S., Stevenson, J., Taylor, E., & Thapar, A. (2024). Rutter's child and adolescent psychiatry (7th ed.). Wiley-Blackwell.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological

-
- well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13–39.
<https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28.
<https://doi.org/10.1159/000353263>
- Shum, C., Dockray, S., & McMahon, J. (2024). The relationship between cognitive reappraisal and psychological well-being during early adolescence: A scoping review. *Journal of Early Adolescence*, 45(1), 104–133. <https://doi.org/10.1177/02724316241231918>

