
PARENTING STYLE BERBASIS REGULASI EMOSI DALAM PRAKTIK KONSELING TERAPAN: STUDI LITERATUR INTEGRATIF TAHUN 2020-2025

Lisa Lisa^{1*}, Theresia Mustika Wahyu Hendrati²

¹Politeknik Cendana, Medan

²Politeknik Bentara Citra Bangsa, Jakarta

e-mail: *lisa.acmcendana@gmail.com

Abstract: *Social changes and the increasing complexity of parenting in modern families have made parenting style and emotion regulation important factors in children's emotional development. This study aims to examine the relationship between parenting style and emotion regulation, as well as its implications for applied counseling practices. The research employed an integrative literature review method by synthesizing various empirical research findings published between 2020 and 2025 from the Google Scholar, Springer, Frontiers, and PLOS databases. The findings indicate that parents' emotion regulation abilities play an important role in shaping the parenting style they adopt, and that parenting style also contributes to the development of children's emotion regulation. The authoritative parenting style was identified as the most adaptive approach because it combines appropriate control, warmth, and responsiveness, thereby optimally supporting children's social-emotional development. A synthesis of findings from Duncan et al. (2010), Jeong et al. (2021), Coyne et al. (2023), and Zitzmann et al. (2024) shows that effective emotion regulation is associated with more supportive parenting, healthier parent-child relationships, and better family psychological well-being. In the Indonesian context, studies by Kumalasari (2021), Alfaeni and Rachmawati (2020), and HJK (2023) indicate that social support, cultural values, and ethnoparenting also influence parenting practices and children's emotional development. This study concludes that emotion regulation is a fundamental foundation in shaping adaptive parenting styles and is therefore highly relevant to be developed within applied counseling practices to support the quality of family relationships and children's emotional development.*

Keywords: *parenting style, emotion regulation, mindful parenting, applied counseling, children's emotional development.*

Abstrak: Perubahan sosial dan meningkatnya kompleksitas pengasuhan pada keluarga modern menjadikan parenting style dan regulasi emosi sebagai faktor penting dalam perkembangan emosional anak. Studi ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara parenting style dan regulasi emosi serta implikasinya dalam praktik konseling terapan. Penelitian menggunakan metode studi literatur integratif dengan mensintesis berbagai temuan penelitian empiris yang dipublikasikan pada rentang tahun 2020–2025 melalui database Google Scholar, Springer, Frontiers, dan PLOS. Hasil kajian menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi orang tua berperan penting dalam membentuk *parenting style* yang diterapkan, dan *parenting style* juga berkontribusi terhadap perkembangan regulasi emosi anak. Pola asuh authoritative ditemukan sebagai *parenting style* yang paling adaptif karena mengombinasikan kontrol yang tepat, kehangatan, dan responsivitas sehingga mendukung perkembangan sosial emosional anak secara optimal. Sintesis temuan Duncan et al. (2010), Jeong et al. (2021), Coyne et al. (2023), dan Zitzmann et al. (2024) menunjukkan bahwa regulasi emosi yang baik berkaitan dengan pengasuhan yang lebih suportif, hubungan orang tua dan anak yang lebih sehat, serta kesejahteraan psikologis keluarga yang lebih baik. Dalam konteks Indonesia, penelitian Kumalasari (2021), Alfaeni dan Rachmawati (2020), serta HJK (2023) menunjukkan bahwa dukungan sosial, nilai budaya, dan etno parenting turut memengaruhi praktik

pengasuhan dan perkembangan emosional anak. Studi ini menyimpulkan bahwa regulasi emosi merupakan fondasi penting dalam membentuk parenting style yang adaptif sehingga relevan untuk dikembangkan dalam praktik konseling terapan guna mendukung kualitas hubungan keluarga dan perkembangan emosional anak.

Kata kunci: parenting style, regulasi emosi, mindful parenting, konseling terapan, perkembangan emosional anak.

PENDAHULUAN

Transformasi sosial akibat globalisasi telah mengubah struktur dan dinamika kehidupan keluarga modern, termasuk dalam praktik pengasuhan anak. Orang tua masa kini tidak hanya berperan sebagai pengasuh utama, tetapi juga dituntut untuk menjalankan berbagai peran lain, seperti pekerja profesional dan anggota masyarakat yang produktif. Data Badan Pusat Statistik (2023) menunjukkan bahwa tingkat partisipasi angkatan kerja perempuan di Indonesia terus meningkat, yang mencerminkan semakin banyak orang tua yang menjalankan peran ganda antara pekerjaan dan pengasuhan anak. Kondisi ini menjadikan proses pengasuhan semakin kompleks dan berpotensi menimbulkan tekanan psikologis pada orang tua.

Skala permasalahan ini semakin terlihat dari meningkatnya isu kesehatan mental pada anak dan remaja. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2022) melaporkan bahwa satu dari tiga remaja mengalami masalah kesehatan mental, seperti stres, kecemasan, dan gangguan emosional. UNICEF (2021) juga menegaskan bahwa kualitas hubungan antara orang tua dan anak merupakan salah satu faktor penting dalam membentuk kesejahteraan psikologis anak. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kualitas pengasuhan memiliki dampak yang luas terhadap perkembangan emosional, sosial, dan psikologis anak.

Salah satu faktor yang berperan penting dalam kualitas pengasuhan adalah kemampuan regulasi emosi orang tua. Menurut Gross (1998), regulasi emosi

merupakan proses individu dalam mempengaruhi emosi yang dimiliki, kapan emosi tersebut muncul, bagaimana emosi tersebut dialami, serta bagaimana emosi tersebut diekspresikan. Gross menjelaskan bahwa regulasi emosi dapat dilakukan melalui beberapa proses, yaitu pemilihan situasi, modifikasi situasi, pengalihan perhatian, perubahan kognitif, dan modulasi respon emosional. Dalam konteks pengasuhan, kemampuan regulasi emosi menentukan bagaimana orang tua merespons perilaku anak, menghadapi stres pengasuhan, serta membangun hubungan emosional yang sehat dalam keluarga.

Sebaliknya, orang tua yang mengalami kesulitan regulasi emosi cenderung menunjukkan respons yang lebih reaktif, impulsif, dan kurang sensitif terhadap kebutuhan emosional anak (Rutherford et al., 2021). Kondisi tersebut dapat semakin diperburuk oleh tekanan kehidupan sehari-hari yang berpotensi meningkatkan risiko parental burnout atau kelelahan pengasuhan (Mikolajczak & Roskam, 2021). Akibatnya, kualitas interaksi antara orang tua dan anak dapat menurun dan berdampak pada perkembangan emosional anak.

Kemampuan regulasi emosi anak sendiri berkembang melalui proses interaksi dengan lingkungan terdekat, terutama orang tua. Penelitian menunjukkan bahwa kualitas interaksi emosional antara orang tua dan anak berpengaruh terhadap kesehatan mental, kemampuan sosial, serta kemampuan penyesuaian diri anak dalam berbagai situasi kehidupan (Zimmer-Gembeck et al., 2022). Oleh karena itu, cara orang tua berinteraksi dan mengasuh anak menjadi faktor penting yang mempengaruhi

perkembangan regulasi emosi anak.

Dalam kajian pengasuhan, cara orang tua berinteraksi dengan anak dikenal sebagai parenting style. Menurut Baumrind (1967) yang kemudian dikembangkan oleh Maccoby dan Martin (1983), parenting style merupakan pola interaksi yang konsisten antara orang tua dan anak yang ditandai oleh tingkat kontrol (*demandingness*) dan kehangatan (*responsiveness*). Parenting style umumnya dibedakan menjadi empat kategori, yaitu authoritative, authoritarian, permissive, dan neglectful. Di antara keempat pola asuh tersebut, authoritative parenting dianggap sebagai pola asuh yang paling adaptif karena mengkombinasikan batasan yang jelas dengan dukungan emosional yang tinggi sehingga mampu mendukung perkembangan sosial, emosional, dan perilaku anak secara optimal.

Temuan systematic review oleh Shloim et al. (2015) menunjukkan bahwa parenting style memiliki pengaruh terhadap berbagai aspek perkembangan anak, termasuk perilaku, kemampuan regulasi diri, kesehatan, dan kesejahteraan psikologis. Temuan tersebut memperkuat pentingnya memahami pola asuh sebagai salah satu faktor utama yang memengaruhi perkembangan anak.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa parenting style tidak berdiri sendiri sebagai pola pengasuhan, tetapi sangat dipengaruhi oleh kemampuan regulasi emosi orang tua. Orang tua yang mampu mengelola emosinya secara adaptif cenderung menerapkan pola asuh yang lebih hangat, konsisten, dan responsif. Sebaliknya, kesulitan regulasi emosi dapat meningkatkan kecenderungan munculnya pola asuh yang reaktif, keras, atau kurang responsif terhadap kebutuhan emosional anak (Rutherford et al., 2021; Zitzmann et al., 2024). Temuan ini menunjukkan bahwa regulasi emosi merupakan fondasi psikologis yang mendasari terbentuknya parenting style dalam kehidupan keluarga.

Berbagai pendekatan parenting kemudian dikembangkan untuk

membantu orang tua meningkatkan kualitas pengasuhan melalui penguatan regulasi emosi. Salah satu pendekatan yang banyak dikaji adalah mindful parenting yang menekankan kesadaran penuh, penerimaan, dan respons reflektif dalam interaksi dengan anak (Duncan et al., 2010). Selain itu, Jeong et al. (2021) melalui penelitian meta-analysis terhadap 102 randomized controlled trials (RCT) di 33 negara menemukan bahwa praktik responsive caregiving berkontribusi terhadap perkembangan kognitif, sosial emosional, serta keterikatan (*attachment*) anak. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa kualitas parenting style yang didukung kemampuan regulasi emosi berperan penting dalam membangun lingkungan keluarga yang sehat dan mendukung tumbuh kembang anak secara optimal.

Dalam konteks Indonesia, praktik pengasuhan tidak dapat dilepaskan dari pengaruh budaya dan lingkungan sosial. Alfaeni dan Rachmawati (2020) menjelaskan bahwa pola asuh masyarakat Indonesia dipengaruhi oleh nilai kolektivisme, norma sosial, dan hubungan kekeluargaan yang kuat melalui konsep etno parenting. Selain itu, penelitian Kumalasari (2021) menunjukkan bahwa kemampuan mindful parenting pada ibu di Indonesia dipengaruhi oleh faktor emosional dan dukungan sosial. Temuan tersebut menunjukkan bahwa implementasi parenting style berbasis regulasi emosi perlu mempertimbangkan konteks budaya agar dapat diterapkan secara efektif dalam masyarakat Indonesia.

Berdasarkan uraian tersebut, diperlukan kajian yang komprehensif mengenai parenting style berbasis regulasi emosi dalam praktik konseling terapan. Kajian ini penting untuk memahami hubungan antara parenting style dan regulasi emosi, mengintegrasikan berbagai temuan empiris terkini, serta mengidentifikasi implikasinya bagi pengembangan layanan konseling keluarga dan parenting di Indonesia.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur integratif (integrative literature review). Metode ini dipilih karena memungkinkan peneliti mengintegrasikan berbagai jenis penelitian empiris maupun konseptual sehingga menghasilkan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai suatu fenomena (Whittemore & Knafl, 2005; Torraco, 2005).

Dalam penelitian ini, studi literatur integratif digunakan untuk mengkaji hubungan antara parenting style dan regulasi emosi serta implikasinya dalam praktik konseling terapan. Proses kajian dilakukan dengan mengacu pada tahapan studi literatur integratif yang dikemukakan oleh Whittemore dan Knafl (2005), yaitu: (1) identifikasi masalah penelitian, (2) penentuan kata kunci pencarian, (3) seleksi artikel berdasarkan kriteria inklusi, (4) ekstraksi data, (5) analisis dan sintesis temuan, serta (6) penyusunan kesimpulan.

Pengumpulan data dilakukan melalui pencarian artikel ilmiah pada beberapa basis data, yaitu Google Scholar, Springer, Frontiers, dan PLOS. Pencarian literatur menggunakan kata kunci “parenting style”, “emotion regulation”, “mindful parenting”, “responsive caregiving”, dan “parenting intervention”. Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi: (1) artikel ilmiah yang dipublikasikan pada rentang tahun 2020–2025, (2) tersedia dalam akses penuh, (3) membahas parenting style, regulasi emosi, atau intervensi parenting, serta (4) relevan dengan bidang konseling terapan.

Metode studi literatur integratif dipilih karena memungkinkan penulis menggabungkan hasil penelitian dengan desain yang beragam, baik kuantitatif, kualitatif, systematic review, maupun meta-analysis, sehingga menghasilkan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai hubungan parenting style dan regulasi emosi dalam pengasuhan (Whittemore & Knafl, 2005).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hubungan Parenting Style dan regulasi emosi dalam pengasuhan

Berdasarkan hasil telaah literatur, ditemukan bahwa parenting style memiliki hubungan yang erat dengan kemampuan regulasi emosi orang tua maupun perkembangan emosional anak. Parenting style tidak hanya berkaitan dengan pola disiplin atau aturan dalam keluarga, tetapi juga mencerminkan kualitas interaksi emosional yang terjadi antara orang tua dan anak (Maccoby & Martin, 1983; Rutherford et al., 2021). Menurut Maccoby dan Martin (1983), parenting style merupakan kombinasi antara demandingness dan responsiveness dalam pengasuhan. Orang tua yang memiliki tingkat responsiveness tinggi cenderung lebih hangat, suportif, dan mampu memahami kebutuhan emosional anak. Sebaliknya, rendahnya responsiveness dapat menyebabkan hubungan emosional yang kurang sehat dalam keluarga.

Temuan ini diperkuat oleh Gross (1998) yang menjelaskan bahwa regulasi emosi berperan dalam menentukan bagaimana individu memahami dan mengekspresikan emosi. Dalam konteks parenting, kemampuan regulasi emosi menentukan bagaimana orang tua menghadapi stres pengasuhan, konflik dengan anak, serta tekanan kehidupan sehari-hari. Penelitian Rutherford et al. (2021) juga menunjukkan bahwa orang tua dengan regulasi emosi yang baik cenderung memiliki parenting style yang lebih adaptif dan suportif. Sebaliknya, orang tua dengan kesulitan regulasi emosi lebih mudah menunjukkan perilaku agresif, reaktif, dan kurang responsif terhadap kebutuhan emosional anak. Dengan demikian, parenting style dan regulasi emosi merupakan dua aspek yang saling berkaitan dalam membentuk kualitas hubungan orang tua dan anak.

Secara teoritis, Duncan et al. (2010) melalui konsep mindful parenting menjelaskan bahwa kesadaran penuh orang tua dalam menghadapi pengalaman

emosional anak memungkinkan terbentuknya hubungan yang lebih aman dan sehat. Orang tua yang mampu hadir secara emosional tidak hanya mengurangi re-aktivitas, tetapi juga meningkatkan kemampuan dalam memahami kebutuhan anak secara lebih mendalam. Hal ini menunjukkan bahwa regulasi emosi bukan sekadar keterampilan tambahan, melainkan inti dari praktik pengasuhan itu sendiri.

Secara empiris, hubungan antara regulasi emosi dan kualitas pengasuhan juga terlihat dalam berbagai penelitian parenting style yang menekankan pada peningkatan kesadaran emosional orang tua. Hal ini menunjukkan bahwa regulasi emosi tidak hanya relevan secara teoritis,

tetapi juga memiliki implikasi praktis yang signifikan dalam meningkatkan efektivitas pengasuhan.

Berdasarkan sintesis berbagai penelitian, parenting style authoritative merupakan pola asuh yang paling mendukung perkembangan regulasi emosi anak karena memberikan keseimbangan antara kontrol dan kehangatan. Sebaliknya, parenting style authoritarian cenderung menghambat ekspresi emosi anak, sedangkan parenting style permissive kurang memberikan struktur yang diperlukan untuk mengembangkan kemampuan pengendalian diri. Temuan ini sejalan dengan Baumrind (1967), Maccoby dan Martin (1983), serta Shloim et al. (2015).

Tabel 1 Parenting Style

Parenting Style	Karakteristik	Dampak terhadap Regulasi Emosi Anak
Authoritative	Hangat, responsif, komunikasi terbuka, validasi emosi	Anak lebih mampu mengenali, mengekspresikan, dan mengelola emosi secara adaptif
Authoritarian	Kontrol tinggi, hukuman, komunikasi satu arah	Anak cenderung menekan emosi, takut mengekspresikan perasaan, dan memiliki regulasi emosi yang kurang berkembang
Permissive	Hangat tetapi minim batasan dan kontrol	Anak mengalami kesulitan mengendalikan impuls dan mengatur perilaku emosional
Neglectful	Rendah kehangatan dan rendah kontrol	Anak berisiko mengalami masalah emosional dan kesulitan membangun regulasi emosi yang sehat

Sumber: Baumrind (1967); Maccoby & Martin (1983); Shloim et al. (2015)

Analisis Parenting Style berbasis regulasi emosi

Untuk memahami implementasi konsep regulasi emosi dalam praktik,

dilakukan studi literatur terhadap beberapa penelitian utama yang berfokus pada parenting style berbasis regulasi emosi.

Tabel 2 Analisis studi literatur parenting style berbasis regulasi emosi

Peneliti	Metode	Fokus	Temuan
Duncan et al. (2010)	<i>Literature Review</i>	<i>Mindful Parenting</i>	Kesadaran emosional orang tua meningkatkan regulasi emosi dan kualitas hubungan orang tua-anak
Coyne et al. (2023)	<i>Systematic Review</i>	<i>Parenting intervention and emotion regulation</i>	Intervensi parenting membantu meningkatkan regulasi emosi orang tua dan kualitas relasi keluarga

Jeong et al. (2021)	<i>Meta-analysis</i>	Parenting intervention usia 0–3 tahun	2 RCT dari 33 negara menunjukkan peningkatan perkembangan kognitif, sosial emosional, attachment, dan parenting practices
Shloim et al. (2015)	<i>Systematic Review</i>	Hubungan <i>parenting style</i> dengan perkembangan anak	<i>Parenting style</i> authoritative berhubungan dengan regulasi diri yang lebih baik, perilaku adaptif, dan kesejahteraan psikologis anak. Sebaliknya, <i>parenting style</i> otoritarian dan permissive lebih sering dikaitkan dengan berbagai outcome negatif.

Sumber: Data sekunder studi literatur (2020–2025)

Integrasi temuan dalam konteks Indonesia

Tabel 3 Analisis Studi Literatur parenting style di Indonesia

No	Peneliti dan Tahun	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Fokus Masalah	Temuan Utama
1	Kumalasari (2021)	<i>Mindful parenting</i> pada Ibu di Indonesia	Kuantitatif	Faktor yang memengaruhi <i>mindful parenting</i>	Dukungan sosial dan emosi memengaruhi kualitas <i>parenting</i>
2	Alfaeni & Rachmawati (2020)	<i>Etno Parenting</i> di Indonesia	Kualitatif	Pengaruh budaya dalam <i>parenting</i>	Budaya memengaruhi pola asuh dan interaksi orang tua-anak
3	HJK (2023)	Pola Asuh dan Perkembangan Emosi Anak	Kuantitatif	Hubungan pola asuh dan emosi anak	Pola asuh suportif meningkatkan perkembangan emosional anak

Sumber: Data sekunder hasil analisis peneliti (2020–2025)

Penelitian Kumalasari (2021) menunjukkan bahwa *mindful parenting* pada ibu di Indonesia dipengaruhi oleh faktor internal seperti kondisi emosional serta faktor eksternal seperti dukungan sosial. Hal ini menunjukkan bahwa regulasi emosi dalam parenting tidak hanya bersifat individual, tetapi juga dipengaruhi oleh lingkungan sosial. Temuan HJK (2023) menunjukkan bahwa pola asuh suportif membantu anak mengembangkan kemampuan mengenali, mengekspresikan, dan mengelola emosi secara lebih sehat.

Hal ini terjadi karena anak memperoleh lingkungan emosional yang aman untuk belajar memahami pengalaman emosionalnya.

Selain itu, penelitian dalam jurnal HJK (2023) menunjukkan bahwa pola asuh yang suportif memiliki hubungan yang signifikan dengan perkembangan

emosional anak. Temuan ini memperkuat hasil penelitian internasional, namun juga menunjukkan bahwa konteks budaya Indonesia memberikan dinamika tersendiri dalam praktik parenting.

Jika dibandingkan dengan penelitian internasional, terlihat bahwa konsep regulasi emosi memiliki relevansi universal, namun implementasinya perlu disesuaikan dengan konteks budaya. Misalnya, pendekatan yang terlalu menekankan kemandirian anak mungkin kurang sesuai dengan budaya Indonesia yang lebih menekankan kebersamaan dan keterikatan keluarga.

Dengan demikian, sejumlah studi empiris dalam lima tahun terakhir menunjukkan bahwa parenting style berbasis regulasi emosi perlu mempertimbangkan aspek budaya agar dapat diterapkan secara efektif dalam konteks Indonesia.

Implikasi studi literatur terhadap Praktik Konseling Terapan

Berdasarkan hasil studi literatur, dapat dipahami bahwa regulasi emosi memiliki peran sentral dalam praktik konseling terapan, khususnya dalam konteks keluarga dan parenting. Konselor tidak hanya berfokus pada permasalahan anak, tetapi juga pada dinamika emosional orang tua sebagai faktor utama yang mempengaruhi kualitas pengasuhan.

Pendekatan berbasis regulasi emosi memungkinkan konselor untuk membantu orang tua memahami pola emosional mereka serta mengembangkan strategi yang lebih adaptif dalam menghadapi tantangan pengasuhan. Hal ini sejalan dengan konsep mindful parenting yang menekankan pentingnya kesadaran diri dalam membangun hubungan yang sehat.

Selain itu, parenting style berbasis regulasi emosi juga dapat digunakan sebagai pendekatan preventif dalam mencegah munculnya permasalahan psikologis pada anak. Dengan meningkatkan kemampuan regulasi emosi orang tua, kualitas interaksi dalam keluarga juga akan meningkat, sehingga mendukung perkembangan emosional anak secara optimal.

Berdasarkan sintesis berbagai penelitian, penulis berpendapat bahwa parenting style berbasis regulasi emosi dapat menjadi pendekatan yang relevan dalam praktik konseling terapan di Indonesia karena tidak hanya berfokus pada perilaku anak, tetapi juga pada kapasitas emosional orang tua sebagai fondasi utama proses pengasuhan. Pendekatan ini memungkinkan konselor membantu keluarga membangun hubungan yang lebih suportif sesuai dengan karakteristik budaya kolektivistik masyarakat Indonesia.

Temuan ini menunjukkan bahwa konseling keluarga tidak hanya berfokus pada perubahan perilaku anak, tetapi juga pada penguatan kemampuan regulasi emosi orang tua sebagai fondasi terbentuknya parenting style yang sehat. Dengan demikian, parenting style berbasis regulasi emosi tidak hanya

relevan sebagai konsep pengasuhan, tetapi juga dapat menjadi kerangka intervensi dalam layanan konseling keluarga, parenting counseling, maupun program psikoedukasi orang tua di Indonesia

SIMPULAN

Berdasarkan hasil studi literatur integratif mengenai parenting style berbasis regulasi emosi dalam praktik konseling terapan, dapat disimpulkan bahwa parenting style memiliki hubungan yang erat dengan kemampuan regulasi emosi orang tua serta perkembangan emosional anak. Parenting style tidak hanya berkaitan dengan penerapan aturan dan disiplin dalam keluarga, tetapi juga mencerminkan kualitas hubungan emosional yang dibangun antara orang tua dan anak.

Hasil kajian menunjukkan bahwa parenting style authoritative merupakan pola asuh yang paling adaptif karena mampu menyeimbangkan kontrol dan responsivitas sehingga mendukung perkembangan emosional anak (Maccoby & Martin, 1983; HJK, 2023). Parenting style ini ditandai dengan adanya keseimbangan antara kontrol, komunikasi, kehangatan, serta responsivitas terhadap kebutuhan emosional anak. Anak yang dibesarkan dengan pola asuh authoritative cenderung memiliki kemampuan regulasi emosi, keterampilan sosial, rasa percaya diri, serta kemampuan penyesuaian diri yang lebih baik dibandingkan dengan pola asuh authoritarian maupun permissive.

Temuan penelitian Duncan et al. (2010) menunjukkan bahwa konsep mindful parenting membantu orang tua membangun kesadaran emosional dalam proses pengasuhan. Orang tua yang mampu hadir secara emosional, mendengarkan anak dengan penuh perhatian, serta mengelola reaksi emosional secara adaptif cenderung memiliki hubungan yang lebih sehat dengan anak. Temuan ini memperlihatkan bahwa regulasi emosi merupakan bagian penting dalam membentuk parenting style

yang positif.

Penelitian Coyne et al. (2023) juga menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi orang tua memengaruhi kualitas interaksi keluarga. Orang tua yang mampu melakukan cognitive reappraisal atau mengelola cara berpikir terhadap situasi emosional cenderung lebih suportif dan responsif terhadap kebutuhan anak. Sebaliknya, kesulitan regulasi emosi dapat meningkatkan risiko munculnya pola pengasuhan yang reaktif dan kurang adaptif.

Selain itu, penelitian Jeong et al. (2021) mengenai responsive caregiving menunjukkan bahwa keterlibatan emosional orang tua secara konsisten berpengaruh terhadap perkembangan kognitif, sosial emosional, dan kemampuan attachment anak.

Responsive caregiving membantu anak merasa aman secara emosional sehingga mendukung perkembangan regulasi emosi yang lebih sehat.

Temuan Zitzmann et al. (2024) juga menunjukkan bahwa kesulitan regulasi emosi pada orang tua berkaitan dengan meningkatnya kecenderungan munculnya hostility, punitive parenting, minimization, dan emotional invalidation dalam interaksi dengan anak. Kondisi tersebut dapat menghambat perkembangan regulasi emosi anak serta meningkatkan risiko munculnya berbagai permasalahan psikologis apabila berlangsung secara berkelanjutan.

Dalam konteks Indonesia, hasil penelitian Kumalasari dan Fourianalistyawati (2021) menunjukkan bahwa mindful parenting dipengaruhi oleh dukungan sosial, kondisi emosional, serta pemahaman orang tua mengenai pengasuhan efektif. Sementara itu, Alfaeni dan Rachmawati (2020) menjelaskan bahwa parenting style di Indonesia dipengaruhi oleh budaya lokal melalui konsep etno parenting. Hal ini menunjukkan bahwa praktik pengasuhan di Indonesia tidak dapat dilepaskan dari nilai kolektivisme, norma sosial, serta hubungan kekeluargaan dalam masyarakat. Etnoparenting menekankan

bahwa tidak terdapat satu pola asuh yang berlaku universal karena praktik pengasuhan dipengaruhi oleh budaya, nilai sosial, sejarah, dan karakteristik masyarakat setempat (Alfaeni & Rachmawati, 2020).

Secara keseluruhan, hasil studi literatur ini menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi orang tua menjadi faktor utama dalam membentuk parenting style yang sehat, suportif, dan adaptif. Oleh karena itu, pengembangan kesadaran emosional dalam pengasuhan menjadi aspek penting dalam mendukung perkembangan emosional anak dan membangun hubungan keluarga yang lebih positif.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfaeni, D. K. N., & Rachmawati, Y. (2020). Etnoparenting: Pola pengasuhan alternatif masyarakat Indonesia. *Aulad: Journal on Early Childhood*, 3(2). <https://aulad.org/index.php/aulad/article/view/432>
- Baumrind, D. (1967). Child care practices anteceding three patterns of preschool behavior. *Genetic Psychology Monographs*, 75(1), 43–88. <https://doi.org/10.1177/0272431691111004>
- Badan Pusat Statistik. (2023). Statistik tenaga kerja Indonesia 2023. Badan Pusat Statistik. <https://www.bps.go.id>
- Coyne, L. W., et al. (2023). Parenting interventions and emotion regulation. *Journal of Child and Family Studies*. <https://doi.org/10.1007/s10567-023-00441-8>
- Duncan, L. G., Coatsworth, J. D., & Greenberg, M. T. (2010). A model of mindful parenting. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 13, 255–270.
- 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>
- Jeong, J., Franchett, E. E., Ramos de Oliveira, C. V., Rehmani, K., & Yousafzai, A. K. (2021). Parenting interventions to promote early child development in the first three years of life: A global systematic review and meta-analysis. *PLOS Medicine*, 18(5), e1003602.
<https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1003602>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Laporan kesehatan mental remaja Indonesia. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kumalasari, D., & Fourianalistyawati, E. (2021). Faktor yang memprediksi mindful parenting pada ibu di Indonesia.
<https://www.researchgate.net/publication/348935905>
- Maccoby, E. E., & Martin, J. A. (1983). Socialization in the context of the family: Parent-child interaction. In P. H. Mussen & E. M. Hetherington (Eds.), *Handbook of child psychology: Vol. 4. Socialization, personality, and social development* (pp. 1–101). Wiley.
- Mikolajczak, M., & Roskam, I. (2018). A theoretical and clinical framework for parental burnout: The balance between risks and resources. *Frontiers in Psychology*, 9, 886.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00886>
- Rutherford, H. J. V., Wallace, N. S., Laurent, H. K., & Mayes, L. C. (2021). Emotion regulation in parenthood. *Developmental Review*, 59, 100947.
- Shloim, N., Edelson, L. R., Martin, N., & Hetherington, M. M. (2015). Parenting styles, feeding styles, feeding practices, and weight status in 4–12-year-old children: A systematic review of the literature. *Frontiers in Psychology*, 6, Article 1849.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01849>
- Torraco, R. J. (2005). Writing integrative literature reviews: Guidelines and examples. *Human Resource Development Review*, 4(3), 356–367.
<https://doi.org/10.1177/1534484305270000>
- UNICEF. (2021). The state of the world's children 2021: On my mind—Promoting, protecting and caring for children's mental health. UNICEF.
<https://www.unicef.org/reports/state-worlds-children-2021>
- UNICEF. (2021). The state of the world's children 2021: On my mind—Promoting, protecting and caring for children's mental health. UNICEF.
<https://www.unicef.org/reports/state-worlds-children-2021>
- Whittemore, R., & Knafl, K. (2005). Integrative review: Updated methodology. *Journal of Advanced Nursing*, 52(5), 546–553.
<https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2005.03621.x>
- Zitzmann, J., Rombold-George, L., Rosenbach, C., & Renneberg, B. (2024). Emotion regulation, parenting, and psychopathology: A systematic review. *Clinical Child and Family Psychology Review*.

Lampiran

Lampiran 1: Slide Presentasi

Link: Slide Presentasi

Lampiran 2: Jurnal yang dianalisis

Link: Literatur

Lampiran 3: Jurnal Integrasi Indonesia

Link: Literatur Indonesia