JURNAL INTERVENSI PSIKOLOGI
P-ISSN: 2085-4447; E-ISSN: 2579-4337
Volume 15, Nomor 2, Desember 2023
DOI :10.20885/intervensipsikologi.vol15.iss2.art3

Article History	Submitted: 21-09-2023	Accepted: 29-12-2023	Published: 31-12-2023

TERAPI REGULASI EMOSI UNTUK MENGELOLA STRES IBU DENGAN ANAK PRA-SEKOLAH

Martaria Rizky Rinaldi[1]
Dimas Prastia Putra P[1]

[1]*Program Studi Psikologi Profesi, Universitas Mercu Buana, Yogyakarta, Indonesia*

Keywords/Kata kunci
emotion regulation therapy, mother of preschool child, stress

***ABSTRACT*/ABSTRAK:**

In everyday life, mothers caring for preschool children often encounter various challenges. These challenges are related to the behavior of the child, health, and parenting, which can lead to stress. Unmanaged stress can cause physical and psychological disorders. Therefore, stress in mothers with preschool children needs to be addressed. This research aims to determine the effectiveness of emotion regulation therapy on stress in mothers with preschool children. The research participants were seven mothers aged 24 to 36 years (mean = 30) with preschool children. Data collection used the PSS-10 scale, and data analysis employed repeated measures ANOVA. The results of the data analysis showed differences in observations before, after the intervention, and follow-up. Thus, the results indicate a decrease in the perceived stress levels of mothers with preschool children. This suggests that emotion regulation therapy is effective in reducing stress in mothers with preschool children. Mental health practitioners such as psychologists can use emotion regulation therapy to assist mothers with preschool children in managing the stress they experience.

ibu dengan anak prasekolah, stres, terapi regulasi emosi

Dalam kehidupan sehari-hari, ibu yang merawat anak prasekolah sering menghadapi beragam tantangan. Tantangan yang dihadapi yaitu terkait dengan perilaku anak, kesehatan dan pengasuhan yang dapat menimbulkan stres. Stres yang tidak ditangani dapat menimbulkan gangguan fisik dan psikologis. Oleh karena itu, stres pada ibu dengan anak pra-sekolah perlu untuk ditangani. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas terapi regulasi emosi terhadap stres pada ibu dengan anak prasekolah. Partisipan penelitian yaitu tujuh orang ibu dengan usia 24 - 36 tahun (mean = 30) yang memiliki anak prasekolah. Pengumpulan data menggunakan skala PSS-10. Analisis data menggunakan ANOVA *repeated measures*. Hasil analisis data menunjukkan adanya perbedaan hasil amatan antara sebelum, setelah intervensi dan tindak lanjut. Sehingga dengan hasil tersebut dapat terlihat bahwa terdapat penurunan tingkat stres yang dirasakan oleh ibu dengan anak prasekolah. Hal ini menunjukkan bahwa terapi regulasi emosi efektif dalam menurunkan stres pada ibu dengan anak prasekolah. Praktisi kesehatan mental seperti psikolog dapat menggunakan terapi regulasi emosi untuk membantu ibu dengan anak prasekolah mengelola stres yang dialami.

* Korespondensi mengenai isi artikel dapat dilakukan melalui: martariarizky@mercubuana-yogya.ac.id

Copyright © 2023 Authors. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License (http://creativecommons.org/licences/by-sa/4.0/)

Dalam kehidupan sehari-hari, para ibu yang merawat anak prasekolah sering menghadapi berbagai tantangan. Tantangan dihadapi dapat melibatkan perilaku anak, kesehatan, dan pengasuhan, yang dapat menimbulkan stres dan kekhawatiran yang signifikan.

Tingkah laku yang menantang seringkali muncul pada anak-anak prasekolah, yang dapat menjadi tantangan bagi orang tua untuk mengelolanya (Dworkin, 1988; Misirliyan et al., 2023). Anak prasekolah cenderung melakukan tindakan impulsif dan mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi (Chen et al., 2021; Tao et al., 2014), yang dapat muncul dalam bentuk tantrum, kemarahan, penolakan untuk mengikuti instruksi, dan perilaku tak terduga dalam situasi tertentu. Para ibu yang merawat anak-anak prasekolah seringkali merasa frustrasi dan cemas mengenai cara mengatasi dan merespons perilaku-perilaku tersebut (Hails et al., 2018).

Anak-anak prasekolah juga lebih rentan terhadap infeksi dan penyakit karena sistem kekebalan tubuh anak yang masih berkembang (Simon et al., 2015; Teran et al., 2011). Oleh karena itu, para ibu seringkali harus menghadapi masalah kesehatan berulang pada anak-anak, yang dapat menyebabkan stres dan kekhawatiran tentang kesejahteraan anak (Hasan Tehrani et al., 2012).

Melatih disiplin pada anak prasekolah penting dilakukan untuk membentuk karakter dan kemandirian anak (Mendez et al., 2016). Pemahaman mengenai aturan, tanggung jawab dan konsekuensi membantu anak untuk dapat mengelola emosi, mengembangkan ketrampilan sosial, dan mempersiapkan kesuksesaan anak di sekolah dan masa depan (Carroll, 2022; Tompkins & Villaruel, 2022). Akan tetapi, menerapkan disiplin yang konsisten dan efektif bagi anak-anak prasekolah bisa menjadi tantangan bagi banyak ibu (Durrant & Ensom, 2012; Sege et al., 2018; Stormshak et al., 2000). Kesulitan dalam menetapkan aturan dan konsekuensi yang sesuai serta menjaga konsistensi dalam disiplin dapat mengakibatkan stres dan ketakutan bahwa anak-anak mungkin tidak akan tumbuh menjadi individu yang bertanggung jawab. Masalah perilaku pada anak-anak dapat menyebabkan stres pada ibu (Kwon et al., 2022).

Berbagai masalah dalam pengasuhan anak prasekolah dapat menimbulkan tekanan dan stres bagi ibu, terutama ketika ibu berusaha untuk memberikan perhatian dan dukungan terbaik bagi anak-anak sambil menghadapi tuntutan dan tanggung jawab lain dalam kehidupan sehari-hari (Meeussen & Van Laar, 2018).

Stres yang dialami oleh ibu dapat memiliki dampak negatif pada kesehatan fisik dan mental, interaksi dengan anak-anak, hubungan dengan pasangan, dan produktivitas kerja (Aizer et al., 2012; Farrell et al., 2017; Ponnet et al., 2013). Anak-anak dari ibu yang mengalami tingkat stres dalam pengasuhan yang tinggi seringkali menunjukkan masalah sosial, emosional, dan perilaku yang signifikan, termasuk kecemasan, depresi, penarikan diri sosial, kesulitan perhatian, agresi, dan pelanggaran aturan selama masa prasekolah dan sekolah (BeLue et al., 2015; Cucinella et al., 2022; Santelices et al., 2021). Oleh karena itu, mengelola stres ibu sangat penting.

Tingkat stres yang tinggi menghasilkan respons fisik yang merugikan, seperti peningkatan denyut jantung, tekanan darah, dan produksi hormon stres (Ranabir & Reetu, 2011; Yaribeygi et al., 2017). Mengelola kondisi-kondisi ini memerlukan regulasi emosi untuk mengurangi dampak fisik stres dan mengembalikan keseimbangan tubuh menjadi lebih baik (Roy et al., 2018). Regulasi emosi mengacu pada kemampuan

seseorang untuk merespons tuntutan-tuntutan stres dan pengalaman emosional dengan cara yang sosial, adaptif, dan fleksibel (Kok, 2020). Ini memungkinkan seseorang untuk menyesuaikan ekspresi emosi seseorang dengan tuntutan lingkungan, serta melindungi, menahan, dan mengarahkan emosi yang tidak menyenangkan untuk menghindari gangguan dalam fungsi pribadi (Masumoto et al., 2016).

Regulasi emosi yang efektif juga memungkinkan individu untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi dengan lebih efektif. Ketika seseorang mengatasi emosi negatif dengan baik, maka dapat menghadapi situasi stres dengan tenang, sehingga meningkatkan emosi positif dan kualitas hidup secara keseluruhan (Montana et al., 2020).

Selain itu, regulasi emosi yang baik dapat membantu individu merespons stres dengan perilaku yang lebih adaptif dan konstruktif. Hal ini karena mengatur emosi dapat meningkatkan fungsionalitas kognitif dan kemampuan belajar (Martin & Ochsner, 2016). Akibatnya, individu dapat menghadapi tantangan dengan lebih bijaksana, membuat keputusan yang lebih baik, dan menemukan solusi yang lebih efektif.

Peningkatan regulasi diri dapat dilakukan dengan berbagai cara, salah satunya yaitu dengan terapi regulasi diri. Terapi regulasi diri bentuk terapi psikologis singkat yang berfokus pada meningkatkan pengaruh gangguan emosional dengan menargetkan respon motivasional dan kegagalan regulasi yang terkait dengan individu yang mengalami kondisi-kondisi tersebut. Dalam terapi ini, fokusnya adalah membantu individu yang mengalami gangguan emosional untuk memahami dan mengelola lebih baik respons emosional, serta memperbaiki kegagalan dalam mengatur emosi (Renna et al., 2020).

Terapi regulasi emosi telah menunjukkan hasil yang menjanjikan dalam uji coba terbuka dan terkontrol secara acak, menunjukkan kegunaannya dalam mengatasi kondisi-kondisi yang melibatkan stres emosional (Mennin et al., 2015, 2018; Renna et al., 2018). Tujuan dari terapi regulasi emosi adalah mengajarkan klien untuk meningkatkan pemahaman terhadap keadaan motivasional dan belajar alternatif respons yang tidak bersifat reaktif, seperti kecemasan dan lamunan berlebihan (Fresco et al., 2013).

Berdasarkan penelitian menunjukkan bahwa anak-anak prasekolah dapat menjadi penyebab stres bagi ibu (Trumello et al., 2023; Ward & Lee, 2020). Namun, masih terbatas penelitian yang mengeksplorasi mengenai bagaimana terapi regulasi emosi secara khusus dapat membantu ibu mengelola stres yang berkaitan dengan anak prasekolah. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi efektivitas terapi regulasi emosi dalam menurunkan stres pada ibu dengan anak prasekolah.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan oleh yaitu desain *pretest-posttes*t dengan tindak lanjut. Variabel terikat diukur sebanyak tiga kali dalam desain ini, yaitu sekali sebelum intervensi dimulai, sekali setelah intervensi selesai, dan sekali lagi pada periode tindak lanjut yang lebih lama. Desain ini merupakan jenis *quasi-experiment* yang memiliki dua fitur utama yaitu ketiadaan kelompok kontrol dan penggunaan *pre-test* untuk menetapkan dasar untuk variabel terikat.

Variabel yang dikontrol dari penelitian ini yaitu usia partisipan yang pada rentang perkembangan dewasa awal, usia anak, dan lingkungan tempat tinggal. Di sisi lain, variabel ekstraneous yang tidak dikontrol yaitu pengalaman hidup dan

kondisi fisik dan mental ibu sebelum penelitian.

Partisipan Penelitian

Karakteristik partisipan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut: (1) ibu-ibu yang memiliki anak prasekolah, (2) usia partisipan berkisar antara 25 hingga 36 tahun, dan (3) berdasarkan skor skrining menggunakan PSS-10, partisipan menunjukkan tingkat stres moderat hingga berat.

Kriteria inklusi untuk penelitian ini adalah ibu-ibu yang memiliki anak prasekolah dan mengalami tingkat stres sedang hingga berat. Rekrutmen peserta penelitian dilakukan di sebuah taman kanak-kanak di Kabupaten Sleman. Pada awal proses rekrutmen, 25 ibu dengan anak prasekolah direkrut untuk terlibat. Proses skrining dilakukan dengan melakukan wawancara awal untuk mengetahui keluhan yang dirasakan oleh ibu-ibu dan memberikan skala PSS-10 untuk mengetahui kategori tingkat stres. Akan tetapi, hanya 14 yang bersedia menjalani proses skrining. Dari 14 peserta yang menjalani skrining, dua diantaranya diklasifikasikan mengalami stres ringan, 5 dengan stres sedang, dan 7 dengan stres berat. Dengan demikian, hanya 12 peserta yang memenuhi kriteria inklusi. Partisipan yang memenuhi kriteria diundang untuk berpartisipasi dalam diskusi kelompok terfokus sebagai asesmen lanjutan, tetapi hanya tujuh yang menghadiri sesi asesmen dan tetap terlibat dalam intervensi sampai akhir.

Setelah pelaksanaan intervensi, terdapat rentang waktu antaraa pelaksanaan pelaksanaan pengukuran *post-test* dan tindak lanjut. Adapun rentang waktu yang diberikan yaitu 1 bulan untuk melihat perubahan yang terjadi dalam jangka panjang pada subjek penelitian dengan melakukan pengukuran kembali menggunakan skala PSS-10.

Metode Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Perceived Stress Scale-10* (PSS-10). PSS-10 dikembangkan oleh Sheldon Cohen, yang merupakan alat psikologis yang digunakan untuk mengukur persepsi individu terhadap stres (Andreou et al., 2011; Baik et al., 2019; Huang et al., 2020). Di Indonesia, reliabilitas skala ini dianggap baik ($\alpha > 0,70$) (Prasetya et al., 2020). Skala ini terdiri dari 10 item yang menilai bagaimana individu merasakan kehidupan dalam hal yang tidak terduga, ketidakmampuan untuk mengendalikan, dan kelebihan beban dalam sebulan terakhir.

PSS-10 telah diuji psikometriknya dalam berbagai populasi, termasuk mahasiswa kedokteran dan kesehatan di Italia (Berardi et al., 2021), warga Amerika keturunan Hispanik dengan preferensi bahasa Inggris atau Spanyol (Baik et al., 2019), dan bidan dan mahasiswa bimbiingan konseling di Indonesia (Purnami et al., 2019). Studi-studi ini telah menunjukkan reliabilitas dan validitas yang memuaskan dari PSS dalam populasi masing-masing.

PSS-10 adalah kuesioner berisi 10 item yang mengukur persepsi individu terhadap stres. Partisipan menilai seberapa sering mengalami situasi stres yang dijelaskan dalam setiap item pada skala dari 0 hingga 4, di mana respons berkisar dari "tidak pernah" (0) hingga "sangat sering" (4). Adapun contoh item dalam kuesioner PSS-10 yaitu, (1) seberapa sering anda merasa tidakmampu mengontrol hal-hal yang penting dalam kehidupan anda; (2) seberapa sering anda merasakan kesulitan yang menumpuk sehingga anda tidak mampu untuk mengatasinya. Beberapa item dalam PSS-10 berbentuk kalimat positif, sementara yang lain berbentuk kalimat negatif. Untuk memastikan penilaian yang konsisten, item-item berbentuk kalimat positif perlu dibalik skornya. Sebagai contoh, jika sebuah item berbentuk kalimat positif

menerima respons 3, maka skornya akan dibalik menjadi 1. Setelah dinilai dan dibalik jika diperlukan, skor dijumlahkan dari semua item untuk mendapatkan skor total PSS. Skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat stres yang lebih tinggi.

Skor total dalam PSS-10 berkisar dari 0 hingga 40, dan interpretasi hasil pengukuran dikategorikan sebagai berikut: (1) skor 0-7: normal, (2) skor 8-11: stres ringan, (3) skor 12-15: stres sedang, (4) skor 16-20: stres berat, dan (5) skor ≥21: stres sangat berat.

Proses pengambilan data dalam penelitian ini yaitu sebelum intervensi dilakukan, setelah intervensi selesai dilaksanakan dan tindak lanjut setelah dua minggu dari intervensi diselesaikan.

Prosedur Intervensi

Intervensi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu terapi regulasi emosi. Adapun tahapan pelaksanaan terapi regulasi emosi didasari oleh lima tingkat proses berdasarkan model proses regulasi emosi. Adapun tahapan terjadinya regulasi emosi yaitu *situation selection, situation modification, attentional deployment, cognitive change* dan *response modulation.* Kemudian, modul terapi regulasi emosi di modifikasi dari Wati dan Puspitasari (2023) yang kemudian disesuaikan dengan partisipan penelitian.

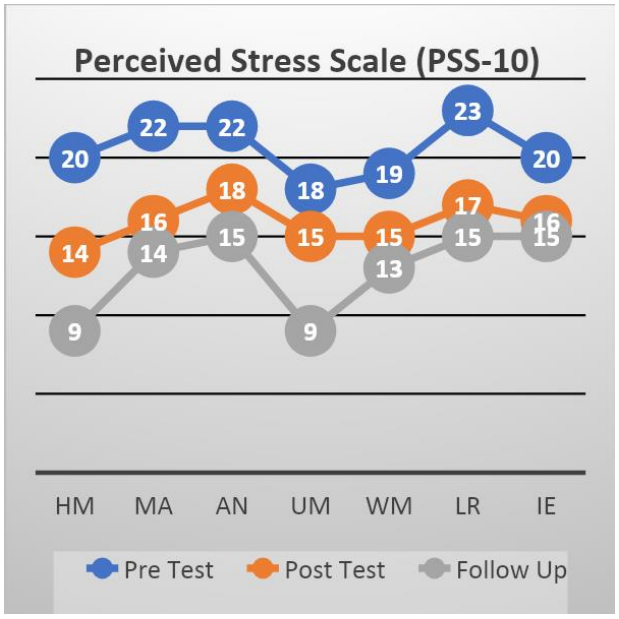
Intervensi dilakukan dalam tiga kali pertemuan dengan durasi tiap pertemuan sekitar tiga jam. Setiap pertemuan terdiri atas dua sesi. Pada pertemuan pertama diawali dengan sesi *building rapport* dan pemberian informasi mengenai terapi yang akan dilakukan. Selain itu juga diberikan psikoedukasi mengenai emosi. Pada pertemuan kedua yaitu psikoedukasi dan praktik untuk mengubah emosi negatif, dan mengubah cara berpikir / kognitif. Selanjutnya pada pertemuan ketiga diajarkan untuk relaksasi pernapasan dan relaksasi otot. Partisipan juga diminta untuk memberikan evaluasi dari intervensi yang dilakukan.

Teknik Analisis Data

Analisis data untuk pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan Analisis Variansi berulang (*Repeated-Measures* ANOVA). *Repeated-Measures* ANOVA adalah uji statistik yang digunakan untuk menentukan apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara rerata dari tiga atau lebih variabel (juga dikenal sebagai tingkatan) yang diukur pada subjek atau kelompok yang sama atau kelompok yang dipasangkan (Frey, 2018).

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan temuan dari penelitian ini, terdapat perubahan dalam skor PSS pada tahap pre-test, post-test, dan tindak lanjut terhadap para peserta, yang dapat dilihat dalam Gambar 1.



Gambar 1. Skor PSS-10 Partisipan

Berdasarkan hasil pengumpulan data, pada pra-tes, partisipan memiliki rata-rata skor PSS sebesar 20,57 dengan deviasi standar 1,81. Pada *post-test*, rata-rata skor turun menjadi 15,85 dengan deviasi standar 1,34, dan pada *follow-up*, rata-rata skor lebih rendah lagi menjadi 12,14 dengan deviasi standar 2,73. Hasil ini menunjukkan bahwa peserta mengalami penurunan tingkat stres dari *pre-test* ke *post-test*, dan penurunan ini berlanjut hingga *follow-up*, menunjukkan efek positif dari intervensi yang diberikan dalam penelitian ini terhadap stres yang dirasakan oleh partisipan. Penjelasan lebih lanjut dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Data Deskriptif

	N	Mean	Std. Deviation	Min	Max
Pretest	7	20,57	1,81	18	23
Posttest	7	15,85	1,34	14	18
Follow up	7	12,14	2,73	9	15

Berdasarkan hasil uji asumsi pada normalitas, didapatkan hasil Shapiro-wilk post-test sebesar 0,647, pada pre-test 0,873 dan pada follow up 0,090. Hal ini menunjukkan data terdistribusi secara normal. Selain itu, berdasarkan hasil hasil *output mauchly test of sphericity* menunjukan bahwa signifikansi 0,206 ($p > 0,05$), hal ini menunjukan within-group equality of variance signifikan. Penjelasan lebih lanjut dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Data Uji Asumsi

Kondisi	Shapiro-wilk	Keterangan
Pre-test	0,647 (>0,05)	Normal
post-test	0,873 (>0,05)	Normal
follow up	0,090 (>0,05)	Normal
Mauchly Test Of Sphericity	0,206 (>0,05)	Signifikan

Berdasarkan hasil ANOVA *repeated measures* menunjukkan F = 50,768 dengan p < 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan pada pre-test, post-test dan *follow up*. Hasil ANOVA *repeated measures* ditampilkan pada tabel 4.

Tabel 4. *ANOVA repeated measures*

Variabel	F	Sig.
Stres	50,768	0.000

PEMBAHASAN

Hasil-hasil yang ditemukan dalam penelitian ini menunjukkan adanya perubahan yang signifikan dalam tingkat stres partisipan dari *pre-test* hingga *follow-up* setelah menerima intervensi terapi regulasi emosi. Hal ini sejalan dengan temuan-temuan sebelumnya yang menekankan bahwa terapi regulasi emosi memiliki potensi untuk mengurangi tingkat stres pada individu (Mennin & Fresco, 2014; O'Toole et al., 2020; Renna et al., 2017, 2020).

Pada tahap pre-test, partisipan dalam penelitian ini menunjukkan tingkat stres yang tinggi dengan rata-rata skor PSS sebesar 20.57. Hasil ini mengindikasikan bahwa partisipan mengalami masalah stres yang signifikan sebelum menerima intervensi. Namun, setelah intervensi terapi regulasi emosi, terjadi penurunan yang cukup tajam dalam skor PSS pada post-test, dengan rata-rata skor menjadi 15.85. Penurunan ini menunjukkan bahwa intervensi berhasil mengurangi tingkat stres partisipan secara signifikan. Efek positif dari intervensi ini juga tetap berlanjut hingga tahap follow-up, dengan rata-rata skor yang lebih rendah lagi, yaitu 12.14. Hal ini menggambarkan bahwa intervensi terapi regulasi emosi tidak hanya efektif dalam mengelola stres secara singkat, tetapi juga dalam jangka waktu yang lebih panjang.

Temuan ini konsisten dengan literatur yang menunjukkan bahwa terapi regulasi emosi dapat membantu individu mengatasi stres dan meningkatkan kesejahteraan (Berking et al., 2008; Mennin, 2006). Penelitian-penelitian sebelumnya telah menekankan pentingnya intervensi yang berkelanjutan dalam mengelola stres (Herr et al., 2018).

Penurunan tingkat stres yang diamati pada tahap post-test tidak hanya bersifat sementara. Efek positif dari terapi regulasi emosi ini berlanjut hingga masa follow-up. Hal ini mengindikasikan bahwa intervensi ini memiliki dampak yang berkelanjutan dalam membantu individu mengatasi stres dalam jangka waktu yang lebih panjang.

Komponen-komponen dari terapi regulasi emosi mendukung untuk menurunkan stres. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa psikoedukasi emosi dapat

menurunkan stres (Shaygan et al., 2021). Selain itu, latihan relakasasi pernapasan dan relaksasi otot juga mendukung dalam menurunkannya stres (Chellew et al., 2015; Ma et al., 2017).

Implikasi praktis dari temuan ini adalah bahwa terapi regulasi emosi dapat menjadi alat yang efektif dalam mengelola stres pada individu, terutama bagi individu yang mengalami tingkat stres yang tinggi. Oleh karena itu, program-program yang mengintegrasikan terapi regulasi emosi dalam upaya mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan individu dapat menjadi langkah yang bernilai dalam pengelolaan kesehatan mental. Penyedia layanan kesehatan dan terapis dapat mempertimbangkan integrasi terapi regulasi emosi dalam pendekatan mereka untuk membantu individu mengatasi stres.

Penelitian ini memiliki keterbatasan, diantaranya ukuran sampel yang relatif kecil dan keterbatasan dalam generalisasi hasil pada populasi yang lebih luas. Oleh karena itu, penelitian lanjutan dengan sampel yang lebih besar dan diversifikasi populasi dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam tentang efektivitas terapi regulasi emosi dalam mengelola stres.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa terapi regulasi emosi dapat menurunkan stres pada ibu yang memiliki anak prasekolah pada penelitian ini. Hasil temuan ini mengindikasikan bahwa terapi regulasi emosi dapat digunakan untuk membantu dalam menurunkan stres.

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar untuk mengembangkan program pendidikan kesehatan mental yang lebih luas. Program dapat ditujukan kepada ibu-ibu yang merawat anak prasekolah untuk membantu ibu mengatasi stres sehari-hari dan meningkatkan kesejahteraan mental.

Saran

Penelitian ini dengan ukuran sampel yang terbatas, oleh akrena itu, disarankan untuk melanjutkan penelitian dengan jumlah partisipan yang lebih besar. Hal ini akan meningkatkan validitas eksternal hasil penelitian dan memungkinkan generalisasi temuan ke populasi yang lebih luas. Penelitian lanjutan juga dapat mencoba pendekatan longitudinal untuk memahami dampak terapi regulasi emosi dalam jangka waktu yang lebih panjang, sehingga membantu mengidentifikasi apakah efek positif yang diamati tetap konsisten seiring berjalannya waktu.

Penyedia layanan kesehatan mental dapat berkolaborasi dengan peneliti dalam mengimplementasikan terapi regulasi emosi sebagai bagian dari layanan yang ditawarkan. Dengan demikian, dapat membantu memberikan akses yang lebih besar kepada individu yang membutuhkan bantuan dalam mengelola stres.

DAFTAR PUSTAKA

Aizer, A., Stroud, L., & Buka, S. (2012). *Maternal Stress and Child Outcomes: Evidence from Siblings*. https://doi.org/10.3386/w18422

Andreou, E., Alexopoulos, E. C., Lionis, C., Varvogli, L., Gnardellis, C., Chrousos, G. P., & Darviri, C. (2011). Perceived Stress Scale: Reliability and Validity Study in Greece. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *8*(8), 3287–3298. https://doi.org/10.3390/ijerph8083287

Baik, S. H., Fox, R. S., Mills, S. D., Roesch, S. C., Sadler, G. R., Klonoff, E. A., & Malcarne, V. L. (2019). Reliability and Validity of the Perceived Stress Scale-10 in Hispanic Americans with English or Spanish Language Preference. *Journal of Health Psychology*, *24*(5), 628–639. https://doi.org/10.1177/1359105316684938

BeLue, R., Halgunseth, L. C., Abiero, B., & Bediako, P. (2015). Maternal Health Status and Parenting Stress in Low-Income, Ethnic-Minority Mothers of Children with Conduct Disorder Problems: the Role of Daily Parenting Hassles. *Journal of Racial and Ethnic Health Disparities*, *2*(4), 501–509. https://doi.org/10.1007/s40615-015-0098-7

Berardi, A., Ruotolo, I., Sellitto, G., Panuccio, F., Polimeni, A., Valente, D., Tofani, M., & Galeoto, G. (2021). Criterion Validity and Reliability of Perceived Stress Scale (PSS) in a Student Population during COVID-19 Pandemic. *18th International Conference on Cognition and Exploratory Learning in Digital Age*, 71–78.

Berking, M., Wupperman, P., Reichardt, A., Pejic, T., Dippel, A., & Znoj, H. (2008). Emotion-regulation Skills as a Treatment Target in Psychotherapy. *Behaviour Research and Therapy*, *46*(11), 1230–1237. https://doi.org/10.1016/j.brat.2008.08.005

Carroll, P. (2022). Effectiveness of Positive Discipline Parenting Program on Parenting Style, and Child Adaptive Behavior. *Child Psychiatry & Human Development*, *53*(6), 1349–1358. https://doi.org/10.1007/s10578-021-01201-x

Chellew, K., Evans, P., Fornes-Vives, J., Pérez, G., & Garcia-Banda, G. (2015). The Effect of Progressive Muscle Relaxation on Daily Cortisol Secretion. *Stress*, *18*(5), 538–544. https://doi.org/10.3109/10253890.2015.1053454

Chen, H.-Y., Meng, L.-F., Yu, Y., Chen, C.-C., Hung, L.-Y., Lin, S.-C., & Chi, H.-J. (2021). Developmental Traits of Impulse Control Behavior in School Children under Controlled Attention, Motor Function, and Perception. *Children*, *8*(10), 922. https://doi.org/10.3390/children8100922

Cucinella, N., Canale, R., Cavarretta, M. V., Ingoglia, S., Iannello, N. M., & Inguglia, C. (2022). Maternal Parenting and Preschoolers' Psychosocial Adjustment: A Longitudinal Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(21), 13750. https://doi.org/10.3390/ijerph192113750

Durrant, J., & Ensom, R. (2012). Physical Punishment of Children: Lessons from 20 Years of Research. *Canadian Medical Association Journal*, *184*(12), 1373–1377. https://doi.org/10.1503/cmaj.101314

Dworkin, P. H. (1988). The Preschool Child: Developmental Themes and Clinical Issues. *Current Problems in Pediatrics*, *18*(2), 79–134. https://doi.org/10.1016/0045-9380(88)90023-0

Farrell, A. K., Simpson, J. A., Carlson, E. A., Englund, M. M., & Sung, S. (2017). The Impact of Stress at Different Life Stages on Physical Health and The Buffering Effects of Maternal Sensitivity. *Health Psychology*, *36*(1), 35–44. https://doi.org/10.1037/hea0000424

Fresco, D. M., Mennin, D. S., Heimberg, R. G., & Ritter, M. (2013). Emotion Regulation Therapy for Generalized Anxiety Disorder. *Cognitive and Behavioral Practice*, *20*(3), 282–300. https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2013.02.001

Frey, B. B. (2018). *The SAGE Encyclopedia of Educational Research, Measurement, and Evaluation*. SAGE Publications, Inc. https://doi.org/10.4135/9781506326139

Hails, K. A., Reuben, J. D., Shaw, D. S., Dishion, T. J., & Wilson, M. N. (2018). Transactional Associations Among Maternal Depression, Parent–Child Coercion, and Child Conduct Problems During Early Childhood. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, *47*(sup1), S291–S305. https://doi.org/10.1080/15374416.2017.1280803

Hasan Tehrani, T., Haghighi, M., & Bazmamoun, H. (2012). Effects of Stress on Mothers of Hospitalized Children in a Hospital in Iran. *Iranian Journal of Child Neurology*, *6*(4), 39–45.

Herr, R., Barrech, A., Riedel, N., Gündel, H., Angerer, P., & Li, J. (2018). Long-Term Effectiveness of Stress Management at Work: Effects of the Changes in Perceived Stress Reactivity on Mental Health and Sleep Problems Seven Years Later. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *15*(2), 255. https://doi.org/10.3390/ijerph15020255

Huang, F., Wang, H., Wang, Z., Zhang, J., Du, W., Su, C., Jia, X., Ouyang, Y., Wang, Y., Li, L., Jiang, H., & Zhang, B. (2020). Psychometric Properties of the Perceived Stress Scale in a Community Sample of Chinese. *BMC Psychiatry*, *20*(1), 130. https://doi.org/10.1186/s12888-020-02520-4

Kok, R. (2020). Emotion Regulation. In *Encyclopedia of Personality and Individual Differences* (pp. 1281–1290). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-24612-3_811

Kwon, S., O'Neill, M. E., & Foster, C. C. (2022). The Associations of Child's Clinical Conditions and Behavioral Problems with Parenting Stress among Families of Preschool-Aged Children: 2018–2019 National Survey of Child Health. *Children*, *9*(2), 241. https://doi.org/10.3390/children9020241

Ma, X., Yue, Z.-Q., Gong, Z.-Q., Zhang, H., Duan, N.-Y., Shi, Y.-T., Wei, G.-X., & Li, Y.-F. (2017). The Effect of Diaphragmatic Breathing on Attention, Negative Affect and Stress in Healthy Adults. *Frontiers in Psychology*, *8*, 874. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00874

Martin, R. E., & Ochsner, K. N. (2016). The Neuroscience of Emotion Regulation Development: Implications for Education. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, *10*, 142–148. https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2016.06.006

Masumoto, K., Taishi, N., & Shiozaki, M. (2016). Age and Gender Differences in Relationships Among Emotion Regulation, Mood, and Mental Health. *Gerontology and Geriatric Medicine*, *2*, 233372141663702. https://doi.org/10.1177/2333721416637022

Meeussen, L., & Van Laar, C. (2018). Feeling Pressure to Be a Perfect Mother Relates to Parental Burnout and Career Ambitions. *Frontiers in Psychology*, *9*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02113

Mendez, M., Durtschi, J., Neppl, T. K., & Stith, S. M. (2016). Corporal Punishment and Externalizing Behaviors in Toddlers: The Moderating Role of Positive and Harsh Parenting. *Journal of Family Psychology*, *30*(8), 887–895. https://doi.org/10.1037/fam0000187

Mennin, D. S. (2006). Emotion Regulation Therapy: An Integrative Approach to Treatment-Resistant Anxiety Disorders. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, *36*(2), 95–105. https://doi.org/10.1007/s10879-006-9012-2

Mennin, D. S., & Fresco, D. M. (2014). Emotion Regulation Therapy. In *Handbook of emotion regulation, 2nd ed.* (pp. 469–490). The Guilford Press.

Mennin, D. S., Fresco, D. M., O'Toole, M. S., & Heimberg, R. G. (2018). A Randomized Controlled Trial of Emotion Regulation Therapy for Generalized Anxiety Disorder With and Without Co-occurring Depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *86*(3), 268–281. https://doi.org/10.1037/ccp0000289

Mennin, D. S., Fresco, D. M., Ritter, M., & Heimberg, R. G. (2015). An Open Trial of Emotion Regulation Therapy for Generalized Anxiety Disorder and Cooccurring Depression. *Depression and Anxiety*, *32*(8), 614–623. https://doi.org/10.1002/da.22377

Misirliyan, S. S., Boehning, A. P., & Shah, M. (2023). *Development Milestones*. StatPearls Publishing.

Montana, J. I., Matamala-Gomez, M., Maisto, M., Mavrodiev, P. A., Cavalera, C. M., Diana, B., Mantovani, F., & Realdon, O. (2020). The Benefits of Emotion Regulation Interventions in Virtual Reality for the Improvement of Wellbeing in Adults and Older Adults: A Systematic Review. *Journal of Clinical Medicine*, *9*(2), 500. https://doi.org/10.3390/jcm9020500

O'Toole, M. S., Mennin, D. S., Applebaum, A., Weber, B., Rose, H., Fresco, D. M., & Zachariae, R. (2020). A Randomized Controlled Trial of Emotion Regulation Therapy for Psychologically Distressed Caregivers of Cancer Patients. *JNCI Cancer Spectrum*, *4*(1), pkz074. https://doi.org/10.1093/jncics/pkz074

Ponnet, K., Wouters, E., Mortelmans, D., Pasteels, I., De Backer, C., Van Leeuwen, K., & Van Hiel, A. (2013). The Influence of Mothers' and Fathers' Parenting Stress and Depressive Symptoms on Own and Partner's Parent-Child Communication. *Family Process*, *52*(2), 312–324. https://doi.org/10.1111/famp.12001

Prasetya, A. B., Purnama, D. S., & Prasetyo, F. W. (2020). Validity and Reliability of The Perceived Stress Scale with RASCH Model. *PSIKOPEDAGOGIA Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, *8*(2). https://doi.org/10.12928/psikopedagogia.v8i2.17903

Purnami, C. T., Suwondo, A., Sawitri, D. R., Sumarni, S., Hadisaputro, S., & Lazuardi, L. (2019). Psychometric Measurement of Perceived Stress among Midwives at Primary Health Care Province of Central Java Indonesia. *Indian Journal of Public Health Research & Development*, *10*(3), 804. https://doi.org/10.5958/0976-5506.2019.00600.4

Ranabir, S., & Reetu, K. (2011). Stress and Hormones. *Indian Journal of Endocrinology and Metabolism*, *15*(1), 18–22. https://doi.org/10.4103/2230-8210.77573

Renna, M. E., Fresco, D. M., & Mennin, D. S. (2020). Emotion Regulation Therapy and Its Potential Role in the Treatment of Chronic Stress-Related Pathology Across Disorders. *Chronic Stress*, *4*, 247054702090578. https://doi.org/10.1177/2470547020905787

Renna, M. E., Quintero, J. M., Fresco, D. M., & Mennin, D. S. (2017). Emotion Regulation Therapy: A Mechanism-Targeted Treatment for Disorders of Distress. *Frontiers in Psychology*, *8*, 98. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00098

Renna, M. E., Quintero, J. M., Soffer, A., Pino, M., Ader, L., Fresco, D. M., & Mennin, D. S. (2018). A Pilot Study of Emotion Regulation Therapy for Generalized Anxiety and Depression: Findings From a Diverse Sample of Young Adults. *Behavior Therapy*, *49*(3), 403–418. https://doi.org/10.1016/j.beth.2017.09.001

Roy, B., Riley, C., & Sinha, R. (2018). Emotion Regulation Moderates the Association Between Chronic Stress and Cardiovascular Disease Risk in Humans: a Cross-sectional Study. *Stress*, *21*(6), 548–555. https://doi.org/10.1080/10253890.2018.1490724

Santelices, M. P., Irarrázaval, M., Jervis, P., Brotfeld, C., Cisterna, C., & Gallardo, A. M. (2021). Does Maternal Mental Health and Maternal Stress Affect Preschoolers' Behavioral Symptoms? *Children*, *8*(9), 816. https://doi.org/10.3390/children8090816

Sege, R. D., Siegel, B. S., Flaherty, E. G., Gavril, A. R., Idzerda, S. M., Laskey, A. "Toni," Legano, L. A., Leventhal, J. M., Lukefahr, J. L., Yogman, M. W., Baum, R., Gambon, T. B., Lavin, A., Mattson, G., Montiel-Esparza, R., & Wissow, L. S. (2018). Effective Discipline to Raise Healthy Children. *Pediatrics*, *142*(6). https://doi.org/10.1542/peds.2018-3112

Shaygan, M., Yazdani, Z., & Valibeygi, A. (2021). The Effect of Online Multimedia Psychoeducational Interventions on the Resilience and Perceived Stress of Hospitalized Patients with COVID-19: A Pilot Cluster Randomized Parallel-controlled Trial. *BMC Psychiatry*, *21*(1), 93. https://doi.org/10.1186/s12888-021-03085-6

Simon, A. K., Hollander, G. A., & McMichael, A. (2015). Evolution of the Immune System in Humans from Infancy to Old Age. *Proceedings of the Royal Society B: Biological Sciences*, *282*(1821), 20143085. https://doi.org/10.1098/rspb.2014.3085

Stormshak, E. A., Bierman, K. L., McMahon, R. J., & Lengua, L. J. (2000). Parenting Practices and Child Disruptive Behavior Problems in Early Elementary School. *Journal of Clinical Child Psychology*, *29*(1), 17–29. https://doi.org/10.1207/S15374424jccp2901_3

Tao, T., Wang, L., Fan, C., & Gao, W. (2014). Development of Self-control in Children aged 3 to 9 years: Perspective from a Dual-systems Model. *Scientific Reports*, *4*(1), 7272. https://doi.org/10.1038/srep07272

Teran, R., Mitre, E., Vaca, M., Erazo, S., Oviedo, G., Hübner, M. P., Chico, M. E., Mattapallil, J. J., Bickle, Q., Rodrigues, L. C., & Cooper, P. J. (2011). Immune System Development During Early Childhood in Tropical Latin America: Evidence for the Age-dependent Down Regulation of the Innate Immune Response. *Clinical Immunology*, *138*(3), 299–310. https://doi.org/10.1016/j.clim.2010.12.011

Tompkins, V., & Villaruel, E. (2022). Parent Discipline and Pre-schoolers' Social Skills. *Early Child Development and Care*, *192*(3), 410–424. https://doi.org/10.1080/03004430.2020.1763978

Trumello, C., Ballarotto, G., Ricciardi, P., Paciello, M., Marino, V., Morelli, M., Tambelli, R., & Babore, A. (2023). Mothers and Fathers of Pre-school Children: a Study on Parenting Stress and Child's Emotional-behavioral Difficulties. *Current Psychology*, *42*(29), 25367–25378. https://doi.org/10.1007/s12144-022-03599-6

Ward, K. P., & Lee, S. J. (2020). Mothers' and Fathers' Parenting Stress, Responsiveness, and Child Wellbeing Among Low-income Families. *Children and Youth Services Review*, *116*, 105218. https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105218

Wati, D. E., & Puspitasari, I. (2023). *Modul Pelatihan Regulasi Emosi untuk Menurunkan Perilaku Kekerasan Orangtua terhadap Anak*. E-Prints UAD.

Yaribeygi, H., Panahi, Y., Sahraei, H., Johnston, T. P., & Sahebkar, A. (2017). The Impact of Stress on Body Function: An Article review. *EXCLI Journal*, *16*, 1057–1072.