

# Regulasi Emosi dan Parenting Stres Pada Ibu Bekerja

Fathana Gina<sup>1\*</sup>, Yulia Fitriani<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Fakultas Psikologi; Universitas Bhayangkara Jakarta Raya; Jl. Perjuangan No.81, RT.003/RW.002, Marga Mulya, Kec. Bekasi Utara, (021) 88955882; e-mail: [fathana.gina@dsn.ubharajaya.ac.id](mailto:fathana.gina@dsn.ubharajaya.ac.id), [yulia1407fitriani@gmail.com](mailto:yulia1407fitriani@gmail.com)

\* Korespondensi: e-mail: [fathana.gina@dsn.ubharajaya.ac.id](mailto:fathana.gina@dsn.ubharajaya.ac.id)

Submitted: 04/01/2022; Revised: 15/01/2022; Accepted: 21/01/2022; Published: 31/01/2022

---

## Abstract

*This study aims to empirically examine the contribution of emotional regulation to parenting stress on working mothers. The hypothesis proposed is that emotion regulation is able to predict parenting stress on working mothers. The subjects of this study were working mothers who had children with a total number of 318 mothers. The study uses two measuring instruments, Emotion Regulation Scale (Gross and John, 2003) with reliability coefficient 0.831 and Parenting Stress Scale (Berry and Jones, 1995) with reliability coefficient 0.71. Data analysis using simple regression techniques and processed using SPSS 23 for Windows. Hypothesis test results show that emotion regulation is able to predict parenting stress significantly with  $F = 15.838$  and  $p = 0.000$  ( $p < 0.001$ ). The  $R$  square value of 0.048 means that regulation of emotion is able to contribute effectively to parenting stress by 4.8%, while 95.2% is influenced by other factors.*

**Keywords:** *Emotion Regulation, Parenting Stress, Working Mothers*

## Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk melihat sumbangan regulasi emosi terhadap parenting stress pada ibu bekerja. Hipotesis yang diajukan yaitu regulasi emosi mampu memprediksi parenting stress pada ibu bekerja. Subjek penelitian adalah ibu bekerja yang memiliki anak dengan total jumlah 318 orang. Penelitian menggunakan dua alat ukur, yaitu Skala Regulasi Emosi (Gross dan John, 2003) dengan nilai koefisien reliabilitas 0,831 dan Skala Parenting Stress (Berry dan Jones, 1995) dengan nilai koefisien reliabilitas 0,71. Analisis data menggunakan teknik regresi sederhana dan diolah dengan menggunakan bantuan SPSS 23 for windows. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa regulasi emosi mampu memprediksi parenting stress secara signifikan dengan nilai  $F = 15.838$  dan  $p=0.000$  ( $p<0,001$ ). Nilai  $R$  square 0,048 artinya regulasi emosi mampu memberikan sumbangan efektif terhadap parenting stress sebesar 4,8%, sedangkan 95,2% dipengaruhi oleh faktor lain.

**Kata kunci:** Regulasi Emosi, Parenting Stres, Ibu Bekerja

## 1. Pendahuluan

Keluarga merupakan fondasi pertama bagi perkembangan kepribadian dan tingkah laku anak. Anak dapat berkembang dengan optimal dan tumbuh menjadi individu yang berguna bagi sesamanya ditentukan oleh keberhasilan orangtua dalam mengasuh anak. Ketidaktahuan orangtua dalam mendidik dan mengasuh anak dengan baik dapat mengakibatkan anak tumbuh dengan pribadi yang lemah dan merasa kesulitan dalam bersosialisasi di masyarakat.

Dalam budaya kita, merupakan hal yang umum bahwa tanggung jawab pengasuhan anak lebih banyak dibebankan kepada ibu. Peran ibu memiliki pengaruh besar dalam keluarga,

Available Online at <http://ejurnal.ubharajaya.ac.id/index.php/JKI>

karena ibu merupakan figur utama dan pertama yang dikenal anak sejak ia dilahirkan. Oleh sebab itu, ibu menempati posisi kunci dalam proses mengasuh dan mendidik anak.

Di sisi lain, dengan perkembangan jaman yang semakin modern dan meningkatnya kebutuhan ekonomi, bekerja menjadi pilihan yang diambil sebagian ibu untuk memenuhi tuntutan tersebut. Ibu dengan peran ganda sering dikenal dengan istilah ibu bekerja. Menurut Vureen (Apreviadizy & Puspitacandri, 2014), ibu yang bekerja ialah ibu yang selain mengurus rumah tangga juga memiliki tanggung jawab di luar rumah, baik di kantor, yayasan, atau wiraswasta dengan kisaran waktu banyak digunakan untuk keluarga (Munandar, dalam Apreviadizy & Puspitacandri, 2014).

Ibu bekerja memiliki enam sampai delapan jam sehari, sedangkan ibu yang tidak bekerja adalah ibu yang tinggal di rumah dengan melakukan tugas rumah tangga sehari-hari, sehingga waktunya tanggung jawab tidak hanya dalam mengurus pekerjaan rumah dan mengasuh anak, namun ditambah lagi dengan beban tugas di tempatnya bekerja. Dengan banyaknya tanggung jawab yang harus dipikul, acapkali ibu bekerja merasakan lelah baik secara fisik maupun emosional. Banyaknya pekerjaan di rumah dan kantor serta kurangnya manajemen waktu merupakan hal yang dapat memicu stress pada ibu bekerja (Yasmin, 2016).

Selain itu, ketiadaan asisten rumah tangga yang dapat meringankan tugas ibu juga dapat menyebabkan ibu bekerja merasa stress, karena pikiran terpecah antara pekerjaan kantor dengan pekerjaan rumah. Pagi hari harus sudah bangun, menyiapkan sarapan untuk keluarga, menyiapkan bekal buat anak, mengurus pekerjaan rumah lainnya, mengantar sekolah anak, baru berangkat bekerja. Ada pula ibu yang merasa pembagian tugas yang tidak seimbang antara istri dan suami dalam pekerjaan rumah tangga dan pengasuhan. Hal ini menyebabkan ibu merasa bebannya lebih banyak dan rentan terkena stress (Yasmin, 2016).

Stres merupakan situasi yang biasa muncul dalam berbagai aspek kehidupan, tak terkecuali dalam pengasuhan anak. Ketika ibu yang memiliki peran besar dalam pengasuhan mengalami stress, maka sedikit banyak dapat mempengaruhi praktik pengasuhan yang dilakukannya. Kim (2015) dalam penelitiannya terhadap ibu bekerja menemukan bahwa konflik antara pekerjaan dan pengasuhan pada ibu bekerja berpengaruh secara tidak langsung terhadap *parenting stress*.

*Parenting stress* timbul ketika orang tua mengalami kesulitan dalam memenuhi tuntutan menjadi orang tua dan hal tersebut mempengaruhi perilaku, kesejahteraan, dan penyesuaian diri pada anak (Berry & Jones, 1995). Bagi orangtua, ketidakmampuan untuk mengelola *parenting stress* dapat menyebabkannya mudah melakukan tindak kekerasan pada anak, yang akhirnya berdampak buruk pada pembentukan kepribadian anak (Lestari, 2018). Selain itu dapat juga menyebabkan munculnya perasaan gagal dan ketidakpuasan dalam menjalankan tugas sebagai orangtua.

Menurut Lestari (2018), faktor yang dapat mendorong timbulnya *parenting stress* dibedakan menjadi tiga tingkatan, yaitu individu, keluarga, dan lingkungan. Pada tingkatan

orangtua, kesehatan fisik, mental dan emosi orangtua yang kurang baik dapat mendorong timbulnya stres.

Ibu bekerja yang memiliki anak dimungkinkan memiliki *parenting stress* yang lebih tinggi dari pada ibu rumah tangga saja. Hal ini disebabkan karena tuntutan waktu, pikiran dan tenaga yang ekstra pada ibu dalam menjalankan kedua peran yang diembannya. Penelitian yang dilakukan oleh Apreviadizy & Puspitacandri (2014) menunjukkan bahwa ibu bekerja lebih banyak mengalami stress dibandingkan ibu tidak bekerja. Sejalan dengan hal tersebut, Maharrani (2019) juga menyebutkan adanya indikasi biologis untuk stress kronis pada ibu bekerja dengan dua anak, 40% lebih tinggi dibandingkan rekan kerja yang tidak memiliki anak.

Oleh karena itu, keterampilan mengelola emosi yang baik perlu dimiliki oleh ibu yang bekerja. Individu yang mampu mengendalikan emosinya dapat mendatangkan kebahagiaan bagi mereka. Hal ini didukung oleh pendapat Mappiare (2003), menyatakan bahwa kebiasaan dalam meregulasi emosi mampu mendatangkan kebahagiaan dan kondisi psikis yang sehat bagi individu. Regulasi emosi sendiri dijelaskan oleh Gross (1998) sebagai cara individu mengatur, merasakan atau mengekspresikan emosi yang mereka miliki.

Peneliti melakukan wawancara dengan salah seorang ibu bekerja mengenai caranya mengelola emosi negatif, yaitu dengan menceritakan perasaannya kepada suami, menonton film atau berjalan-jalan. Seorang ibu lain menjalin komunikasi dengan asisten rumah tangga untuk memastikan tugasnya dalam mengasuh anak dijalankan dengan baik. Menurut keduanya, cara-cara yang dilakukan dirasa cukup efektif untuk mengurangi *parenting stress* yang kerap mereka rasakan.

Adalah hal yang wajar ketika ibu merasakan emosi baik positif maupun negatif selama proses pengasuhan. Namun setiap ibu memiliki cara tersendiri dalam meregulasi emosinya sehingga tidak berdampak negatif terhadap pengasuhan yang dilakukannya. Penelitian yang dilakukan oleh Ikasari & Kristiana (2017) terhadap ibu dengan anak yang mengalami *cerebral palsy* mendapatkan kesimpulan bahwa terdapat hubungan negatif antara variabel regulasi emosi dengan variabel stres pengasuhan ibu yang memiliki anak *cerebral palsy*. Kesimpulan tersebut berarti bahwa semakin tingginya regulasi emosi maka semakin rendah pula stres pengasuhan ibu, demikian pula sebaliknya bahwa semakin rendah regulasi emosi ibu maka semakin tinggi pula stres pengasuhan ibu dengan anak *cerebral palsy*.

Penelitian yang dilakukan oleh Setyowati (2010) mengenai pengaruh pelatihan regulasi emosi terhadap stres pada ibu dengan anak ADHD menunjukkan hasil bahwa pelatihan keterampilan emosi efektif dalam menurunkan tingkat stress ada ibu yang memiliki anak ADHD.

*Parenting stress* sebagai serangkaian proses yang membawa pada kondisi psikologis yang tidak disukai dan reaksi psikologis yang muncul dalam upaya beradaptasi dengan tuntutan peran sebagai orangtua (Lestari, 2018). Dengan kata lain, *parenting stress* merupakan situasi penuh tekanan yang terjadi pada pelaksanaan tugas pengasuhan anak.

*Pendekatan P-C-R (Parent child relationship)*. Menurut pendekatan P-C-R, *parenting stress* bersumber dari tiga komponen, yaitu ranah orangtua (P, adalah segala aspek stress

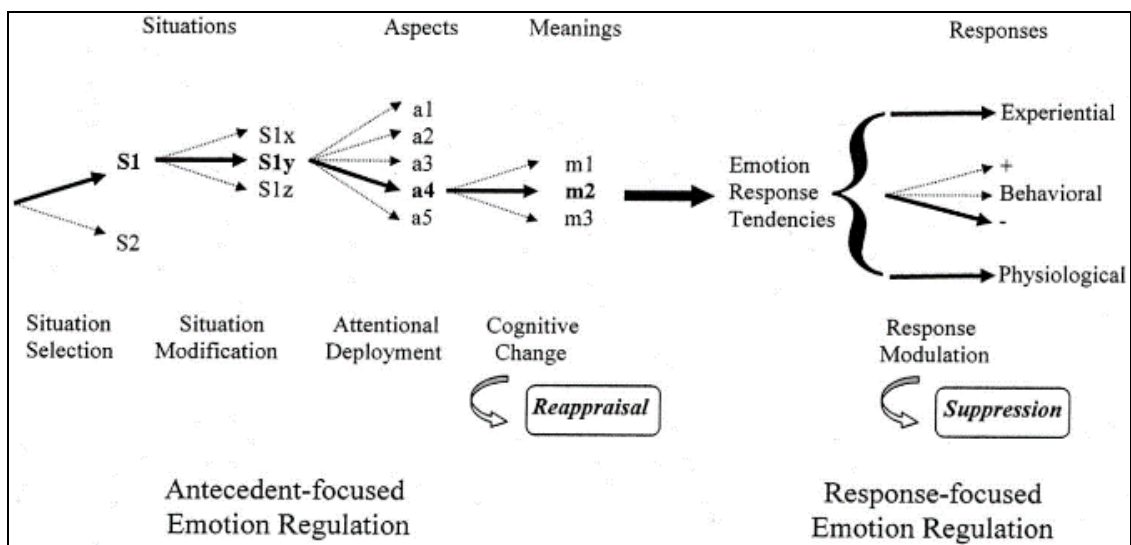
pengasuhan yang muncul dari pihak orangtua); ranah anak (C, adalah segala aspek stress pengasuhan yang muncul dari perilaku anak); dan ranah hubungan orangtua-anak (R, adalah segala aspek pengasuhan yang bersumber dari hubungan orangtua-anak).

Karakteristik orangtua tertentu dapat memicu *parenting stress*, misalnya mudah mengalami simtom depresi, kelekatan terhadap anak, kekakuan dalam menjalankan peran orangtua, merasa tidak kompeten, terisolasi sosial, hubungan dengan pasangan yang kurang harmonis, dan kesehatan yang buruk (Lestari, 2018).

Karakteristik anak juga dapat memicu *parenting stress*, misalnya kemampuan anak beradaptasi yang rendah, kurang penerimaan terhadap orangtua, suka menuntut atau menyusahkan, suasana hati yang buruk, mengalami kekacauan pikiran, dan kurang memiliki kemampuan untuk memperkuat orangtua. Adapun dimensi relasi orangtua-anak yang dapat memicu *parenting stress* adalah derajat konflik yang muncul dalam interaksi orangtua anak. Ketiga ranah tersebut pada akhirnya akan menyebabkan kemerosotan kualitas dan efektivitas perilaku pengasuhan (Lestari, 2018).

Regulasi emosi sebagai cara individu mengatur, merasakan atau mengekspresikan emosi yang mereka miliki Gross (1998). Gross & Thompson (2007) mendefinisikan regulasi emosi sebagai proses pengenalan, pemeliharaan dan pengaturan emosi yang terjadi secara langsung atau dikontrol, disadari atau tidak disadari. Menurut Thompson, regulasi emosi diasumsikan sebagai faktor penting dalam menentukan keberhasilan seseorang dalam usahanya untuk berfungsi dengan normal dikehidupannya seperti dalam proses adaptasi, dapat memberikan respon yang sesuai dan fleksibel (Thompson, dalam Garnefski, Kraaij, & Spinhoven, 2001).

Bentuk besar strategi regulasi emosi, yaitu strategi regulasi emosi awal (*Antecedent-focused emotion regulation strategy*) dan strategi regulasi emosi akhir (*Response-focused emotion regulation strategy*) (Gross & John, 2003).



Sumber: (Gross & John, 2003)

Gambar 1. Proses Model Regulasi Emosi

Strategi regulasi awal (*Antecedent-focused emotion regulation strategy*) terdiri dari proses seleksi situasi, modifikasi situasi, penyebaran perhatian dan perubahan kognitif. Bentuk dari strategi ini adalah *reappraisal* yang merupakan strategi kognitif dimana individu mampu berfikir positif terhadap berbagai situasi yang dihadapinya. Emosi merupakan salah satu keadaan afek selain stres, *mood* dan *impuls*, ketika seseorang mampu menilai kembali secara positif stimulus atau situasi yang sedang terjadi pada dirinya juga akan meningkatkan afek positif pada dirinya. Dengan demikian dapat diasumsikan bahwa penilaian kembali secara kognitif (*reappraisal*) dapat menimbulkan emosi yang positif pada seseorang. Hal ini dapat membantu individu tetap merasa tenang dalam segala situasi, terutama situasi yang buruk atau tidak menyenangkan (Gross & John, 2003; Gross & Thompson, 2007).

Kedua, strategi regulasi emosi akhir yaitu *Response-focused emotion regulation strategy*, merupakan proses modulasi respon. Bentuk strategi ini adalah *expression suppression* dimana individu berusaha mengontrol dan menekan respon emosi yang tidak bisa diterima. Contohnya, ketika individu dihadapkan pada situasi yang tidak menyenangkan, dia akan diam saja atau menekan emosi tanpa mengubah pikiran negatif terhadap situasi tersebut (Gross & John, 2003).

## **2. Metode Penelitian**

### **2.1. Tipe Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang berlandaskan pada filsafat positivisme, yang digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Tipe penelitian yang digunakan adalah penelitian regresi yang bertujuan untuk mengetahui apakah variable independen mampu memprediksi variabel dependen.

### **2.2. Teknik Pengumpulan Data**

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala *parenting stress* dan skala regulasi emosi. Skala *parenting stress* dikembangkan oleh Berry and Jones (1995), terdiri dari aspek orangtua, anak, dan hubungan orangtua-anak. Nilai koefisien reliabilitas skala *parenting stress* adalah 0,831. Sementara skala regulasi emosi disusun oleh Gross dan John (2003), terdiri dari dua strategi yaitu *reappraisal* dan *suppression*. Nilai koefisien reliabilitas skala regulasi emosi adalah 0,71.

### **2.3. Subjek Penelitian**

Subjek dalam penelitian ini adalah ibu bekerja yang memiliki anak dengan jumlah 318 orang yang tersebar di beberapa kota di Indonesia

### **2.4. Analisis Data**

Analisis data merupakan kegiatan lanjutan setelah pengumpulan data dilaksanakan. Pada penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi sederhana atau *simple regression analysis*. Alasannya adalah penelitian ini ingin mengetahui apakah regulasi emosi dapat

memprediksi *parenting stress*. Adapun pengolahan data menggunakan bantuan *software* SPSS 23 for windows.

### 3. Hasil dan Pembahasan

Hasil dari analisis data adalah terdapat korelasi antara regulasi emosi dan *parenting stress* dengan nilai koefisien korelasi atau  $r = -0,218$  dengan nilai  $p = 0.00$  atau  $p < 0.01$ . Menurut Periantalo (2016), nilai  $r = -0,218$  termasuk dalam kategori korelasi yang lemah. Maknanya ada kemungkinan korelasi antara regulasi emosi dengan *parenting stress*.

Tabel 1. Hasil Uji Korelasi

		Regulasi Emosi	Parenting Stress
Regulasi Emosi	Pearson Correlation	1	-,218(**)
	Sig (2-tailed)		,000
	N	318	318
Parenting Stress	Pearson Correlation	-,218(**)	1
	Sig (2-tailed)	,000	
	N	318	318

Model persamaan regresi linier dilihat dari nilai koefisien konstanta dan koefisien regresi yang dapat dilihat ditabel *unstandardised coefficient*. Rumus persamaan regresi linier sederhana adalah  $Y = a + bX$ . Persamaan regresinya adalah  $Y = 52,193 - 0,355X$ . Artinya setiap kenaikan 1% pada regulasi emosi akan menurunkan *parenting stress* sebesar 0,355.

Tabel 2. Model Persamaan Regresi

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficient	t	Sig
	B	Std Error	Beta		
(constant)	52.193	3.299		15.821	.000
Regulasi Emosi	-,355	.089	-,218	-3.980	.000

Sumber: Hasil Pengolahan Data (2022)

Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa regulasi emosi mampu memprediksi *parenting stress* secara signifikan dengan nilai  $F = 15.838$  dan  $p = 0.000$  ( $p < 0,001$ ).

Tabel 3. Uji Hipotesis

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig
Regression	796.312	1	796.312	15.838	.000
Residual	15888.509	316	50.280		
Total	16684.821	317			

Sumber: Hasil Pengolahan Data (2022)

Nilai R Square 0,048 artinya regulasi emosi mampu memberikan sumbangan efektif terhadap *parenting stress* sebesar 4,8% sedangkan 95,2% dipengaruhi oleh faktor lain.

Tabel 4. Sumbangan Efektif

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Sig F Change
1	.218	.048	.045	7.091	.000

Sumber: Hasil Pengolahan Data (2022)

#### 3.1. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah regulasi emosi mampu memprediksi *parenting stress* pada ibu bekerja. Pengujian hipotesis menunjukkan bahwa regulasi emosi secara signifikan mampu memprediksi *parenting stress*. Hal ini diketahui dengan hasil analisis regresi linier sederhana dengan nilai  $F = 15,838$  dan nilai  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ).

Berdasarkan hasil analisis data dapat dijelaskan bahwa penelitian ini telah menjawab hipotesis yang diajukan. Regulasi emosi memberikan kontribusi terhadap *parenting stress* sebesar 4,8% (nilai R Square 0,048) dan sisanya 95,2% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak dilibatkan dalam penelitian ini. Sejalan dengan hasil tersebut, penelitian yang dilakukan oleh Ikasari & Kristiana (2017) menemukan bahwa regulasi emosi memberikan sumbangan efektif sebesar 20,3% terhadap stres pengasuhan ibu yang memiliki anak *cerebral palsy* (Krsitiana, 2017).

Peran ganda yang dialami oleh ibu bekerja, dimana ibu memiliki tugas untuk mengurus anak, tugas rumah dan tugas kerja dapat menimbulkan kelelahan secara fisik maupun emosional yang dapat menyebabkan *parenting stress*. Hal itu dapat diminimalisir dengan cara meningkatkan keterampilan regulasi emosi. Individu yang memiliki keterampilan regulasi emosi yang baik, ia mampu menyeleksi situasi, memodifikasi situasi, dan fokus pada penyelesaian masalah serta berpikir positif terhadap masalah yang sedang dihadapi (Gross & John, 2003).

Ibu bekerja yang memiliki ketrampilan regulasi emosi yang baik mampu berpikir positif, tetap tenang dalam segala situasi, mampu memilih atau mengubah situasi agar menjadi lebih nyaman, dengan demikian ibu bekerja dapat terhindar dari stres dalam mengasuh anaknya. Begitu pula sebaliknya, jika ibu bekerja memiliki keterampilan regulasi yang rendah, dimana dia merasa terbebani dengan tugas yang besar, tidak mampu berpikir positif, menilai situasi yang dialami sebagai suatu masalah besar, hal ini dapat memicu *parenting stress* yang tinggi pada ibu bekerja.

Regulasi emosi diasumsikan sebagai faktor penting dalam menentukan keberhasilan seseorang dalam usahanya untuk berfungsi dengan normal dikehidupannya seperti dalam proses adaptasi, dapat memberikan respon yang sesuai dan fleksibel (Thompson, dalam Garnefski, Kraaij, & Spinhoven, 2001). Kemampuan regulasi emosi orangtua merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi *parenting stress*. Seperti dijelaskan oleh Lestari (2018), pada tingkatan orangtua, kesehatan fisik, mental, dan emosi orangtua yang kurang baik dapat menimbulkan *parenting stress*. Penelitian yang dilakukan oleh Hidayati (2013) menyatakan bahwa pendampingan regulasi emosi dapat menurunkan *maltreatment* fisik yaitu perilaku mencubit pada ibu dari anak GPP/H.

Selain regulasi emosi, faktor lain yang dapat mempengaruhi *parenting stress* pada ibu bekerja, diantaranya adalah ketabahan atau sering dikenal dengan istilah *hardiness*. Penelitian yang dilakukan oleh Fitriani & Ambarini (2013) mendapatkan hasil adanya hubungan yang signifikan antara *hardiness* dengan tingkat stres pengasuhan pada ibu dengan anak autis.

Sejalan dengan penelitian tersebut, penelitian lain yang dilakukan oleh Harlinda (2018), dukungan sosial dan *hardiness* secara bersama-sama memberikan sumbangan sebanyak 40,8% terhadap stres pengasuhan. Dukungan sosial memberikan sumbangan sebesar 21,06% terhadap stress pengasuhan, sementara *hardiness* memberikan sumbangan sebesar 38,8% terhadap stress pengasuhan. Artinya, semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah stress pengasuhan dan semakin tinggi *hardiness* maka semakin rendah stress pengasuhan. Hasil

penelitian lain menunjukkan ada hubungan negatif antara dukungan sosial suami dengan stress pengasuhan istri. Semakin tinggi dukungan sosial suami, maka semakin rendah stress pengasuhan istri, dan sebaliknya (Purnomo & Kristiana, 2016).

#### 4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dapat dijelaskan bahwa penelitian ini telah menjawab hipotesis yang diajukan, yaitu regulasi emosi secara signifikan mampu memprediksi parenting stress. Regulasi emosi dapat memberikan kontribusi terhadap parenting stress sebesar 4,8% dan sisanya 95,2% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak dilibatkan dalam penelitian ini.

#### Daftar Pustaka

- Apreviadizy, P., & Puspitacandri, A. (2014). Perbedaan Stres Ditinjau dari Ibu bekerja dan Ibu Tidak Bekerja. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 9(1), 58–65.
- Fitriani, A., & Ambarini, T. K. (2013). Hubungan antara Hardiness dengan Tingkat Stres Pengasuhan pada Ibu dengan Anak Autis. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, 2(2).
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative Life Events, Cognitive Emotion Regulation and Emotional Problems. In *Personality and Individual Differences* (pp. 1311–1327).
- Gross, J. J. (1998). Antecedent and Responsefocused Emotion Regulation: Divergent Consequences for Experiences, Expression, and Psychology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 7(1), 224–237.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: for affect, relationship, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 5(2), 348–362.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion Regulation: Conceptual Foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation*. New York: Guilford Press.
- Harlinda, W. (2018). *Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Hardiness dengan Stres Pengasuhan pada Ibu yang Memiliki Anak Autis*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Hidayati, E. (2013). Peran Pendampingan Regulasi Emosi terhadap Perilaku Maltreatment pada Ibu dari Anak GPP/H. *Humanitas*, 10(2).
- Ikasari, A., & Kristiana, I. F. (2017). Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Stres Pengasuhan Ibu yang Memiliki Anak Cerebral Palsy. *Jurnal Empati*, 6(4), 323–328.
- Kim, A. (2015). *Study on the Effect of Working Mom ' s Conflict between Job and Nurturing on Parenting Stress - Focus on Mediating Effect of Core Competence in Nurturing*. 8(October). <https://doi.org/10.17485/ijst/2015/v8i26/>
- Lestari, S. (2018). *Psikologi Keluarga: Penanaman Nilai dan Penanganan Konflik dalam Keluarga* (5th ed.). Jakarta: Prenadamedia Group.
- Maharrani, A. (2019). *Ibu Bekerja 40 persen lebih stres*.
- Periantalo, J. (2016). *Penelitian kuantitatif untuk psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Purnomo, J. C., & Kristiana, I. F. (2016). Hubungan Antara Dukungan Sosial Suami dengan Stres Pengasuhan Istri yang Memiliki Anak Retardasi Mental Ringan dan Sedang. *Jurnal Empati*, 5(3), 507–512.
- Setyowati, R. (2010). *Keefektifan Pelatihan Keterampilan Regulasi Emosi Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Ibu yang Memiliki Anak Attention Deficit and Hyperactive Disorder*. Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Yasmin, P. A. (2016). Memahami Stres yang Rentan Dialami Ibu Bekerja.