



**BHAMADA**  
Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan  
<http://ejournal.bhamada.ac.id/index.php/jitk>  
email: [jitkbhamada@gmail.com](mailto:jitkbhamada@gmail.com)



## GAMBARAN REGULASI EMOSI ORANGTUA DENGAN ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS

Uswatun Insani<sup>1</sup>, Ita Nur Itsna<sup>2</sup>

<sup>1), 2)</sup> Prodi DIII Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Bhamada Slawi

Email: [uswatuninsani123@gmail.com](mailto:uswatuninsani123@gmail.com)

### Info Artikel

Sejarah artikel,  
Diterima: September 2024  
Disetujui: September 2024  
Dipublikasi: Oktober 2024

### Kata kunci:

Regulasi Emosi, Orang Tua,  
Anak Berkebutuhan Khusus.

### ABSTRAK

Orang tua memiliki peranan yang sangat penting dalam mengasuh, mendidik, dan merawat anak. Hal ini tidaklah mudah, apalagi ditambah kondisi anak yang memiliki kebutuhan khusus. Diperlukan penerimaan dan kesabaran dalam kesehariannya menghadapi keunikan yang dimiliki anaknya. Regulasi emosi orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus merupakan kemampuan individu dalam mengelola emosi dan ditunjukkan dalam tingkah lakunya dalam merawat anak berkebutuhan khusus. Penelitian ini menggunakan instrument tentang regulasi emosi yang sudah baku dan didapatkan kategorisasi hasil pengukuran *emotional regulation* dibagi menjadi 2 yaitu *cognitive reappraisal* (mengendalikan emosi dengan mengubah cara pikir) dan *expressive suppression* (menyimpan perasaan). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran regulasi emosi pada orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Penelitian ini diharapkan bermanfaat sebagai referensi bagi orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus dalam memahami dan menerapkan regulasi emosi selama dalam pengasuhan.

### Keywords:

*Emotional Regulation, Parent, Children with Special Needs*

### ABSTRACT

*Parents role a very important in nurturing, educating, and caring for their children. This task not easy, especially when dealing with children who have special needs. Acceptance and patience are required in handling the unique characteristics of their child on a daily basis. Emotional regulation of parents with children who have special needs refers to the individual's ability to manage their emotions, as demonstrated in their behavior while caring for their child. This study uses a standardized instrument for measuring emotional regulation and identifies two categories of emotional regulation: cognitive reappraisal (managing emotions by changing thought patterns) and expressive suppression (holding feelings). The*

### Alamat Korespondensi:

Prodi DIII Keperawatan,  
Fakultas Ilmu Kesehatan,  
Universitas Bhamada Slawi

*aim of this research is to provide an overview of emotional regulation in parents of children with special needs. This study is expected to be beneficial as a reference for parents of children with special needs in understanding and applying emotional regulation in parenting.*

---

## PENDAHULUAN

Tanggung jawab orang tua salah satunya agar anaknya dapat tumbuh dan berkembang secara baik. Membesarkan anak dengan baik merupakan tantangan bagi orang tua yang telah dikaruniai memiliki anak. Pada dasarnya, baik ibu ataupun ayah memiliki peran yang sama untuk mengasuh anaknya. Setiap orang tua menginginkan kehadiran sesosok anak yang sempurna tanpa ada kekurangan sedikitpun. Tapi pada kenyataannya ada orang tua yang dikaruniai anak dengan keunikan yang berbeda dengan lainnya (Pohan et al., 2023).

Anak berkebutuhan khusus (ABK) merupakan anak yang tumbuh dan berkembang dalam kondisi yang berbeda dengan anak pada umumnya. Istilah ABK tidak hanya merujuk pada anak berkebutuhan khusus, tetapi juga mencakup layanan khusus yang dibutuhkannya. Keadaan ini membuat orang tua harus menerima kenyataan bahwa mereka memiliki anak berkebutuhan khusus (Fortien & Kusumiati, 2024). Orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus memiliki peran yang lebih kompleks dan dituntut memiliki pemikiran, tenaga dan pengelolaan perasaan yang lebih baik agar tidak mengalami stres. Pentingnya pengetahuan dan kemampuan terkait pola asuh dan pengelolaan stres yang tepat pada Orang tua anak berkebutuhan khusus sangat diperlukan untuk anak dan orang tua (Nugraha et al., 2023). Anak dengan kebutuhan khusus mempunyai emosi yang kurang dapat berkembang dengan baik yakni kurang dapat mengontrol dan kurang memahami ekspresi emosinya, sehingga kesulitan dalam menyesuaikan keadaan sekelilingnya dengan bentuk emosinya (Saniatuzzulfa & Archentari, 2023).

Menurut penelitian Nugraha et al., (2023) semua orang tua dengan anak berkebutuhan khusus menyampaikan bahwa mereka merasa stres, kadang ada perasaan marah saat anak nakal dan mereka khawatir tentang perkembangan dan masa depan anaknya. Menurut Kusumastiwati & Puspita (2022) keterbatasan anak membuat orang tua sulit mengelola emosi negatifnya. Ketika orang tua tidak mampu mengendalikan emosinya, mereka lebih

cenderung mengalami gejala depresi, kecemasan, kekhawatiran, keputusasaan, dan stres. Menurut Nugraha et al., (2023) stres orang tua dengan anak berkebutuhan khusus dapat menimbulkan respon emosional pada dirinya akibat penyangkalan dari keluarga dan orang lain disekelilingnya.

Salah satu sekolah pendidikan anak berkebutuhan khusus pada jalur formal adalah Sekolah Luar Biasa (SLB) Negeri Slawi. SLB Negeri Slawi merupakan sekolah dengan status kepemilikan Pemerintah Daerah Kabupaten Tegal, yang menerima siswa dengan kecacatan tunagrahita, tunarungu, tunadaksa, *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* (ADHD) dan autisme, dengan jenjang SD sampai SMA Luar Biasa. Dari hasil studi pendahuluan di dapatkan data prevalensi anak disabilitas di SLB N Slawi berjumlah 312 siswa, jumlah terbanyak adalah penyandang tuna grahita sebanyak 259 siswa yang dibagi menjadi dua tipe yaitu tipe C dan tipe C1. Kelompok tipe C terdiri dari anak tunagrahita ringan dan tipe C1 terdiri dari anak tuna grahita sedang. Jumlah kasus ADHD terdapat 16 siswa, Autisme 2 siswa, Tunarungu 38 siswa, dan tunadaksa 1 siswa.

Hasil wawancara studi pendahuluan yang dilakukan pada awal bulan Juli 2024 di SLB Negeri Slawi menunjukkan hasil sikap ibu ketika anak mereka sering mengamuk ketika permintaannya tidak dituruti, sering marah ketika tidak berhasil melakukan sesuatu, dan lain-lain. Hal yang dilakukan orangtua dalam mengatasinya adalah bersabar, diam, dan merangkul, tetapi tidak jarang pula mereka tidak mampu mengontrol emosinya, sehingga terkadang orangtua ikut terbawa emosi dalam upaya mereka mengatasi perilaku anak tersebut. Ibu juga menghadapi tetangga di lingkungan tempat tinggal yang kurang bisa menerima kondisi anaknya apalagi ketika anak mereka belajar di sekolah anak yang normal. Dari analisa tersebut, satu orang ibu lebih menekan atau menyimpan perasaannya dengan hanya bersedih dan menangis saja (kategori *Expressive Suppression*). Sedangkan dua orang ibu lainnya bersikap dan memiliki perasaan berusaha menerima

kondisi anaknya, bersabar dan dapat menjelaskan ke orang lain bahwa setiap anak punya hak yang sama khususnya untuk belajar di sekolah serta terus semangat mendukung dan selalu mengantar anak sekolah di SLB (Kategori *Cognitive Reappraisal*), supaya anak dapat menjadi pintar dan mampu bersosialisasi dengan teman lainnya dengan kondisi berkebutuhan khusus. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana gambaran regulasi emosi pada orang tua dengan anak berkebutuhan khusus di SLB Negeri Slawi dengan strategi regulasi emosi *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*.

**METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan yang analisis datanya menekankan pada data-data numerikal (angka) yang diolah dengan metode statistik. Penelitian dilaksanakan di SLB Negeri Slawi. Adapun waktu penelitian dilaksanakan bulan Agustus 2024 dan pengambilan data yang dibutuhkan selama satu bulan. Populasi dalam penelitian ini adalah orang tua siswa SLB Negeri Slawi sejumlah 43 walimurid.

Pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan kuesioner untuk data pengetahuan mahasiswa tentang regulasi emosi orangtua dengan anak berkebutuhan khusus. Instrumen yang akan digunakan adalah *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) versi Bahasa Indonesia hasil penelitian dari Radde, dkk (2021) yang membagi menjadi dua strategi dalam meregulasi emosi, yakni strategi *cognitive reappraisal* dan strategi *expressive suppression*. Kategorisasi hasil pengukuran Emotional Regulation dilakukan ke dalam 2 kategori dengan ketentuan skor 10 – 23 = *Expressive Supression* (menyimpan perasaan) dan skor 24 – 40 = *Cognitive Reappraisal* (mengendalikan emosi dengan mengubah cara pikir). Penelitian ini sudah mendapatkan layak etik dengan No. 153/Univ.Bhamada/KEP.EC/VII/2024.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil penelitian ini didapatkan adanya karakteristik responden berdasarkan usia adalah sebagai berikut:

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia

No.	Umur Orang Tua	Frekuensi (orang)	Persentase (%)
1	20-30 tahun	1	2,3%
2	31-40 tahun	16	37,2%
3	41-50 tahun	19	44,2%
4	51-60 tahun	7	16,3%
Jumlah		43	100%

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

No.	Jenis Kelamin Orang Tua	Frekuensi (orang)	Persentase (%)
1	Perempuan	39	90,7%
2	Laki-laki	4	9,3%
Jumlah		43	100%

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan

No.	Pendidikan Orang Tua	Frekuensi (orang)	Persentase (%)
1	SD	10	23,2%
2	SMP	20	46,5%
3	SMA	11	25,6%
4	S1	2	4,7%
Jumlah		43	100%

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan

No.	Pekerjaan Orang Tua	Frekuensi (orang)	Persentase (%)
1	IRT	36	83,7%
2	Wiraswasta	3	7%
3	Pedagang	1	2,3%
4	Guru	1	2,3%
5	Buruh	2	4,7%
Jumlah		43	100%

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jumlah Anak

No.	Jumlah Anak Yang Dilahirkan	Frekuensi (orang)	Persentase (%)
1	1	5	11,6%
2	Lebih dari 1	38	88,4%
Jumlah		43	100%

Tabel 6 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Hasil Pengukuran *Emotional Regulation*

No.	Hasil pengukuran <i>Emotional Regulation</i>	Frekuensi (orang)	Persentase (%)
1	<i>Cognitive Reappraisal</i>	34	79%
2	<i>Expressive Suppression</i>	9	21%
	Jumlah	43	100%

Berdasarkan tabel 6 diketahui bahwa regulasi emosi orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus merupakan kemampuan individu dalam mengelola emosi dan ditunjukkan dalam tingkah lakunya dalam merawat anak berkebutuhan khusus. Menurut Saniatuzzulfa & Archentari (2023) regulasi emosi adalah kemampuan individu untuk menahan diri pada perilaku yang tidak sesuai terkait dengan emosi yang sedang dirasakannya serta kemampuan mengelola diri agar tidak bergantung pada suasana hatinya, baik itu negatif maupun positif. Kemampuan regulasi emosi ini meliputi kemampuan untuk tetap tenang dalam berbagai situasi emosi, kemampuan dalam beradaptasi, serta mampu merespons dengan tepat terhadap stimulus yang berasal dari luar. Menurut penelitian Radde dkk (2021) kategorisasi hasil pengukuran *emotional regulation* dibagi menjadi 2 yaitu *cognitive reappraisal* (mengendalikan emosi dengan mengubah cara pikir) dan *expressive suppression* (menyimpan perasaan). Hasil penelitian didapatkan regulasi emosi orang tua dengan *cognitive reappraisal* (79%) dengan kebanyakan responden berusaha menerima takdir dengan menerima keadaan anaknya dan selalu berusaha bersabar dalam kondisi apapun. Sedangkan orang tua dengan *expressive suppression* (21%) lebih menyimpan perasaan jika terdapat masalah dengan menenangkan diri sementara, menangis dan mengalihkan perhatian dari anaknya serta kadang menyembunyikan keadaan anaknya dari orang lain.

Menurut Miraharsi & Hilmiyah (2023) kemampuan dalam regulasi emosi sangat penting, terlebih untuk terlibat dengan lingkungan sosial. Regulasi emosi dapat digunakan untuk proses

pengolahan pengalaman emosi positif maupun negatif. Seseorang yang memiliki regulasi emosi yang baik dapat berperilaku yang positif dan menguntungkan diri sendiri dan orang lain. Hal itu dapat ditandai ketika individu meregulasi emosi maka dapat bekerjasama, menolong, berdamai, berbagi dan sebagainya. Begitupula sebaliknya, pengelolaan emosi yang tepat memunculkan perilaku secara rasional kelebihan sadar.

Regulasi emosi bermanfaat untuk menghentikan atau mengatur emosi yang muncul baik secara otomatis maupun spontan (tidak sadar) sebelum melakukan aksi dalam peristiwa tertentu. Regulasi emosi juga digunakan untuk mengendalikan emosi, mengatur penilaian, mengatur dan meredam reaksi fisiologis dengan melakukan relaksasi atau menarik nafas panjang. Selain itu, regulasi emosi sangat penting dalam kehidupan individu, khususnya untuk mereduksi ketegangan yang timbul akibat emosi yang memuncak. Berdasarkan pemaparan ahli diatas, maka dapat disimpulkan bahwa manfaat dari regulasi emosi adalah menahan emosi negatif yang dirasakan dengan cara mengatur pikiran agar lebih positif dan menampilkan ekspresi positif kepada orang lain agar yang melihat juga merasakan emosi positif (Hundra & Septiana, 2020). Menurut Restoy et al., (2024) proses regulasi emosi yang efektif memungkinkan individu untuk mengendalikan emosi yang mereka alami. Pengendalian ini mencakup pengaturan jenis emosi, cara emosi tersebut diekspresikan, serta intensitas dan durasinya. Regulasi emosi adalah proses multikomponen dan dinamis yang melibatkan interaksi antara individu dan lingkungannya. Melalui proses ini, individu mengevaluasi, mempertahankan, dan memodifikasi emosi mereka sendiri untuk mencapai tujuan tertentu, menggunakan strategi yang diterima secara sosial.

Menurut penelitian Anggraini (2021) tentang gambaran manajemen emosi orang tua yang mempunyai anak dengan kebutuhan khusus, terdapat lima indikator dalam manajemen emosi yaitu self awareness (kesadaran diri), managing emotion (pengaturan emosi), motivating oneself (motivasi untuk diri sendiri), empathy (empati) dan social skill (keterampilan emosi). Ada dua sikap yang bertentangan dalam manajemen emosi orang tua, yaitu ada orang tua yang menyadari dan

melihatnya sebagai takdir, dan ada juga orang tua yang tidak menerima kenyataan. Dengan dua sikap yang berlawanan ini, orang tua dapat mengoptimalkan kemampuan anak jika mampu menerima kekurangan anaknya. Sementara orang tua yang tidak dapat menerima situasi anaknya dapat membuat orang tua memiliki perasaan rendah diri, merasa hancur dan depresi atas situasi yang dialami anaknya. Berdasarkan hasil analisis penelitian ini, didapatkan bahwa orang tua yang dalam penelitian ini adalah ibu, menggunakan kesadaran diri, keterampilan emosi, motivasi diri sendiri dan empati dalam manajemen emosi mereka dan dalam pengaturan emosi kurang maksimal dilakukan sehingga masih belum dapat menahan emosi saat mengasuh dan mendidik anak berkebutuhan khusus mereka.

Hasil penelitian yang telah dilakukan di SLB Negeri Slawi didapatkan data dari 43 responden orang tua siswa memiliki regulasi emosi kategori Cognitive Reappraisal ada 34 orang (79%) dan Expressive Suppression ada 9 orang (21%). Berdasarkan penelitian Wulandari & Hidayah (2018) kemampuan seseorang dalam meregulasi emosi berbeda-beda, strategi yang digunakan pun juga berbeda tergantung dari masing-masing individu. Keterampilan meregulasi emosi dapat dipelajari dan dilatih. Kondisi emosional individu dapat berpengaruh terhadap perilakunya sehari-hari sebagai sebuah bentuk respon emosional terhadap kondisi atau keadaan yang kemudian dinilai dengan tujuan aktif individu. *Cognitive reappraisal* dapat merubah seluruh lintasan emosi dan berikutnya secara efisien. Khususnya, ketika digunakan untuk meregulasi penurunan emosi negatif, *reappraisal* akan mengurangi komponen emosi yang negatif, baik secara perilaku maupun pengalaman. Dalam prosesnya penggunaan strategi regulasi emosi *cognitive reappraisal*, individu mencoba untuk mengurangi emosi negatif maupun emosi yang tidak diinginkannya dengan cara merubah sudut pandang (Saepudin, 2019). Menurut analisis peneliti bahwa orang tua yang menggunakan strategi regulasi emosi *cognitive reappraisal* akan berdampak positif pada anak yaitu timbulnya perasaan dan emosi positif bila anak sedang dihadapkan pada kondisi atau situasi tertentu.

Menurut Gross dalam Rani & Subekti (2013) *expressive suppression* adalah salah satu strategi

regulasi emosi yang mengacu pada usaha individu untuk menghambat pengalaman emosinya (mencoba untuk tidak merasakan emosi) dan menyembunyikan perasaan atau emosi yang dirasakan. *Expressive suppression* merupakan salah satu bentuk dari *responses-focused regulation* dan menghambat ekspresi perilaku secara sadar ketika individu sudah mulai emosi. *Expressive suppression* pada dasarnya merupakan kegiatan memodifikasi aspek tingkah laku dari kecenderungan respon emosi tanpa mengurangi pengalaman emosi negatif. Hal ini membutuhkan usaha yang keras untuk mengatur kecenderungan respon emosi yang muncul terus-menerus. Usaha yang berulang ini akan menghabiskan sumber pikiran yang seharusnya dapat digunakan untuk mengoptimalkan kinerja dalam konteks sosial yang mengandung juga berbagai macam emosi (Rani & Subekti, 2013). Hal tersebut menunjukkan bahwa seseorang cenderung untuk menekan ekspresi yang mereka rasakan sebagai cara dalam mengendalikan emosinya. Supresi/penekanan emosi ini merupakan strategi regulasi emosi yang maladaptif dan berbahaya, jika seseorang terus-menerus menghalangi dirinya sendiri untuk berekspresi (Ciuluvica et al., 2019).

Ibu yang merawat anak berkebutuhan khusus merasakan adanya gejala kelelahan emosional diantaranya adalah fisik, emosi, dan mental. Ibu yang merawat anak berkebutuhan khusus menunjukkan adanya kelelahan emosional diantaranya adalah lelah secara fisik, mudah terpancing amarah saat berinteraksi dengan anak, dan mengalami kecemasan. Kelelahan emosional sendiri merupakan suatu keadaan dimana seseorang cenderung merasakan emosi negatif yang disebabkan oleh ketidakmampuan dalam mengerjakan suatu pekerjaan secara berlebihan dan terus menerus. Seseorang yang mengerjakan banyak hal secara intens dan dalam waktu yang lama akan merasakan kelelahan secara fisik, yang kemudian hal tersebut diwujudkan dalam tekanan-tekanan psikologis yang memicu perasaan emosional yang berlebihan. Ibu dengan anak berkebutuhan khusus mengalami kelelahan emosional diantaranya adalah kelelahan fisik, kebosanan, perasaan cemas, sulit beradaptasi, dan mudah putus asa (Islamiyah & Khoirunnisa, 2021). Berdasarkan analisis peneliti bahwa seseorang yang

menggunakan strategi regulasi emosi *cognitive reappraisal* merasa dapat menjadi diri sendiri karena dalam menghadapi situasi atau kondisi dalam tekanan/stress. Sehingga, mereka kurang berhasil dalam memperbaiki suasana hati dan emosinya.

Orang tua dari anak berkebutuhan khusus diharapkan memiliki kemampuan coping stres yang baik karena dalam mendidik anak berkebutuhan khusus orang tua memerlukan kesabaran dan ketelitian yang lebih dibandingkan dengan mendidik anak pada umumnya. Kondisi seperti ini membutuhkan banyak bantuan dari keluarga dan teman. Dalam hal ini, keterampilan penanganan emosi dan pemecahan masalah sangat diperlukan (Nugraha et al., 2023). Orang tua yang mempunyai kemampuan mengelola emosi dengan baik dapat memberikan dampak positif kesejahteraan anak dan emosional anak kemampuan regulasi. Orang tua dengan pola asuh yang berkualitas bisa meningkatkan kemampuan anak dalam mengatur anaknya emosi. Pola asuh yang diterapkan adalah cara yang dilakukan orang tua akan mendidik anaknya, termasuk kemampuannya untuk mengatur emosi pada anak-anaknya (Muna et al., 2022). Cara orang tua mengekspresikan emosi mereka sendiri, cara orang tua menanggapi emosi negatif anak-anak mereka, percakapan antara orang tua dan anak-anak mereka tentang cara menangani emosi mereka sendiri dan orang lain akan memengaruhi perkembangan emosional anak-anak. Kemampuan pengaturan emosi orang tua memengaruhi perkembangan emosi anak atau kualitas hubungan orang tua-anak (Duca et al., 2023).

## SIMPULAN

Orang tua yang menggunakan strategi regulasi emosi *cognitive reappraisal* akan berdampak positif pada anak yaitu timbulnya perasaan dan emosi positif bila anak sedang dihadapkan pada kondisi atau situasi tertentu. Proses regulasi emosi yang efektif

memungkinkan orangtua untuk mengendalikan emosi yang mereka alami. Pengendalian ini mencakup pengaturan jenis emosi, cara emosi tersebut diekspresikan, serta intensitas dan durasinya. Regulasi emosi merupakan multikomponen dan dinamis yang melibatkan interaksi antara individu dan lingkungannya. Melalui proses ini, individu mengevaluasi, mempertahankan, dan memodifikasi emosi mereka sendiri untuk mencapai tujuan tertentu, menggunakan strategi yang diterima secara sosial.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kepada SLB Negeri Slawi yang sudah memfasilitasi penelitian ini dalam mengkaji regulasi emosi pada orang tua dengan anak berkebutuhan khusus, sehingga harapannya penelitian bisa bermanfaat untuk orang lain. Selain itu, kami sampaikan pula terimakasih kepada LPPM Universitas Bhamada Slawi yang sudah memfasilitasi publishnya artikel ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, Y. (2021). Implementasi Manajemen Emosi Pada Orang Tua Dengan Anak Berkebutuhan Khusus. *Ibriez : Jurnal Kependidikan Dasar Islam Berbasis Sains*, 6. <https://doi.org/10.21154/ibriez.v6i2.176>
- Ciuluvica, C., Fulcheri, M., & Amerio, P. (2019). Expressive suppression and negative affect, pathways of emotional dysregulation in psoriasis patients. *Frontiers in Psychology*, 10(AUG). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01907>
- Duca, D.-S., Ursu, A., Bogdan, I., & Rusu, P. P. (2023). Emotions and Emotion Regulation in Family Relationships. *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala*, 15(2), 114–131. <https://doi.org/10.18662/rrem/15.2/724>
- Fortien, W. S., & Kusumiati, R. Y. E. (2024).

- Forgiveness and Emotional Well-Being: A Study of Parents of Children with Autism Spectrum Disorders. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Terapan*, 8(2), 127. <https://doi.org/10.30598/jbkt.v8i2.2008>
- Hundra, G. F., & Septiana, E. (2020). Kontribusi Regulasi Emosi Orang Tua Terhadap Regulasi Diri Remaja Melalui Peran Mediasi Pola Asuh Orang Tua. *Psikologi Pendidikan*. 13(2), 1–20
- Islamiyah, Z. N., & Khoirunnisa, R. N. (2021). Gambaran Regulasi Emosi Pada Ibu Dengan Anak Dislesia. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(6), 34–49
- Kusumastiwi, T., & Puspita, G. (2022). Pelatihan Kesehatan Mental Dan Finansial Bagi Orangtua Abk Pada Komunitas Wkcp Yogyakarta. *Prosiding Seminar Nasional Program Pengabdian Masyarakat*, 1181–1186. <https://doi.org/10.18196/ppm.43.590>
- Miraharsi, Aisyah, & Hilmiyah, A. N. (2023). Gambaran Regulasi Emosi Pada Anak Dengan Gangguan Emosi Dan Perilaku (Tunalaras). *Jurnal Pendidikan Khusus*, 02(02), 7–14.
- Muna, S. M., Saidah, Q. I., Ernawati, D., & Panduragan, S. L. (2022). Parenting Style and Emotional Regulation in Children with Intellectual Disability. *Malaysian Journal of Nursing*, 14(2), 117–123. <https://doi.org/10.31674/mjn.2022.v14i02.019>
- Nugraha, M. A., Hartika, A. Y., Hidayat, N., & Paridah. (2023). Edukasi Pola Asuh dan Pengelolaan Stres pada Orang Tua Anak Berkebutuhan Khusus. *Borneo Community Health Service Journal*, 3(1), 10–14.
- Pohan, A. A., Juandina, A. M., Gulo, A., Mirza, R., & Nasution, M. (2023). Gambaran Regulasi Emosi Pada Ibu Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus. *Kajian Konseling Dan Pendidikan*, 6(1), 1–12. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30596%2Fbibliocouns.v5i2.10390>
- Radde, Hasniar, A, Nurrahmah, Nurhikmah, A. Nur Aulia Saudi. (2021). Uji Validitas Konstrak dari *Emotion Regulation Questionnaire* Versi Bahasa Indonesia dengan Menggunakan *Confirmatory Factor Analysis*. *Jurnal Psikologi Karakter*, 1 (2), Desember 2021, Halaman: 152 – 160. Diakses dari : <https://journal.unibos.ac.id/jpk>
- Rani, D. A. M., & Subekti, E. M. A. (2013). Hubungan Antara Gaya Kelekatan Menghindar dengan Strategi Regulasi Emosi Expressive Suppression pada Remaja Perokok. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, 2(2), 62–68. <https://journal.unair.ac.id/download-fullpapers-jpkk730f4024acfull.pdf>
- Restoy, D., Oriol-Escudé, M., Alonzo-Castillo, T., Magán-Maganto, M., Canal-Bedia, R., Díez-Villoria, E., Gisbert-Gustemps, L., Setién-Ramos, I., Martínez-Ramírez, M., Ramos-Quiroga, J. A., & Lugo-Marín, J. (2024). Emotion regulation and emotion dysregulation in children and adolescents with Autism Spectrum Disorder: A meta-analysis of evaluation and intervention studies. *Clinical Psychology Review*, 109(March 2023). <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2024.102410>
- Saepudin, M. (2019). Pengaruh Empati, Regulasi Emosi Dan Anonimitas Terhadap Civility di Media Sosial. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah

- Saniatuzzulfa, R., & Archentari, K. A. (2023). Pelatihan Regulasi Emosi Dengan Media “Emotional Activities” Pada Anak Berkebutuhan Khusus. *Jurnal Psikohumanika*, 15(1), 10–21. <https://doi.org/10.31001/j.psi.v15i1.1860>
- Wulandari, R., & Hidayah, N. (2018). Analisis Strategi Regulasi Emosi Cognitive Reappraisal untuk Menurunkan Perilaku Cyberbullying. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 2(2), 143–150. <https://doi.org/10.30653/001.201822.27>