

Psikoedukasi regulasi emosi dalam menghadapi stres pada ibu hamil dan ibu dengan anak balita

Deli Yolanda Br Barus, Amalia Juniarily*

Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Sriwijaya

E-mail: amaliajuniarily@fk.unsri.ac.id

Abstrak

Psikoedukasi mengenai regulasi emosi merupakan elemen yang sangat penting dalam membantu individu menghadapi stres. Stres yang dialami ibu, khususnya ibu hamil dan ibu dengan anak balita, dapat menyebabkan menurunnya kualitas interaksi antara ibu dan anak. Pengabdian ini bertujuan untuk melakukan kegiatan psikoedukasi kepada masyarakat terkait pentingnya regulasi emosi dalam menghadapi stres pada ibu hamil dan ibu dengan anak balita, khususnya di daerah Puskesmas Ogan Permata Indah, Palembang. Subjek dalam pengabdian ini adalah ibu hamil dan ibu dengan anak balita di wilayah kerja Puskesmas OPI, Palembang. Sebelum melakukan kegiatan pengabdian, pengabdian mengumpulkan data lapangan untuk mengetahui keadaan dan kebutuhan masyarakat di wilayah kerja Puskesmas OPI, Palembang. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam pengabdian ini yaitu observasi, wawancara, dan survei. Teknik analisis yang digunakan untuk mengukur keberhasilan kegiatan psikoedukasi ini adalah dengan *pre-test* dan *post-test*. Hasil pengabdian menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta tentang strategi regulasi emosi dalam menghadapi stres dengan rata-rata skor *pre-test* 7,3 dan *post-test* 8,6. Hasil uji statistik menggunakan *Paired Samples Test* menunjukkan bahwa peningkatan tersebut signifikan ($p < 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa kegiatan psikoedukasi efektif dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran peserta terkait regulasi emosi, sehingga diharapkan strategi regulasi emosi adaptif yang dipelajari dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Kata kunci: Regulasi Emosi, Stres, Ibu Hamil, Ibu Dengan Anak Balita

Abstract

Psychoeducation on Emotion Regulation in Coping with Stress in Pregnant Women and Mothers with Toddlers. *Psychoeducation on emotion regulation is a very important element in helping individuals cope with stress. Stress experienced by mothers, especially pregnant women and mothers with toddlers, can lead to a decline in the quality of interaction between mother and child. This study aims to conduct psychoeducation activities for the community regarding the importance of emotional regulation in coping with stress in pregnant women and mothers with toddlers, particularly in the Ogan Permata Indah Community Health Center (Puskesmas OPI) area in Palembang. The subjects in this study were pregnant women and mothers with toddlers in the Puskesmas OPI working area in Palembang. Before conducting the outreach activities, the researchers collected field data to determine the conditions and needs of the community in the working area of the OPI Community Health Center in Palembang. The data collection methods used in this study were observation, interviews, and surveys. The analysis technique used to measure the success of these psychoeducation activities was a pre-test and post-test. The results of the study showed an increase in participants' knowledge of emotional regulation strategies in coping with stress, with an average pre-test score of 7.3 and a post-test score of 8.6. The results of the statistical analysis using the Paired Samples Test showed that the increase was statistically*

significant ($p < 0.05$). These findings indicate that psychoeducation activities are effective in increasing participants' understanding and awareness of emotional regulation, so it is hoped that the adaptive emotional regulation strategies learned can be applied in daily life.

Keywords: *Emotional Regulation, Stress, Pregnant Women, Mothers with Toddlers*

1. PENDAHULUAN

Menjadi orang tua adalah perjalanan yang menantang dan memuaskan yang dapat membawa kebahagiaan, tujuan hidup, kepuasan, dan pertumbuhan pribadi. Di saat yang sama, mengasuh anak juga menuntut dan seringkali membuat stres, karena orang tua tidak hanya memenuhi kebutuhan fisik dan emosional anak-anak mereka, tetapi juga menghadapi tekanan dan kehidupan secara umum¹. Namun, tuntutan tersebut seringkali menimbulkan beban psikologis yang signifikan bagi para orang tua.

Tekanan yang dialami individu secara psikologis disebut dengan istilah stres. Stres orangtua mengacu pada tekanan emosional, psikologis, dan fisik yang dialami oleh orangtua dalam menanggapi berbagai tantangan dan tuntutan yang terkait dengan pengasuhan anak. Ini mencakup perasaan kewalahan, cemas, frustrasi, dan kelelahan, yang seringkali diakibatkan oleh faktor-faktor seperti tanggung jawab pengasuhan anak, tekanan keuangan, konflik perkawinan, kurangnya dukungan sosial, dan masalah yang berkaitan dengan anak-anak.¹

Pengasuhan ibu memegang peran utama baik secara fisik maupun emosional, dengan memberikan dukungan, stimulasi, dan mendampingi perkembangan anak sejak awal kehidupan.² Faktor eksternal seperti ekonomi, tingkat pendidikan, dan jam kerja yang panjang dapat membuat pembagian tugas rumah tangga menjadi tidak seimbang, sehingga ibu seringkali harus mengerjakan lebih banyak pekerjaan domestik daripada seharusnya dan mengalami peningkatan stress.³ Bahkan ibu cenderung lebih bertanggung jawab akan tugas keluarga walaupun ibu bekerja.⁴ Hal ini menyebabkan ibu melaporkan mengalami stres yang lebih besar dibanding dengan ayah.³

Stres yang dialami oleh ibu dapat menyebabkan menurunnya kualitas interaksi ibu dan anak, berdampak negatif terhadap perkembangan emosional, sosial, dan kognitif anak, serta berdampak negatif terhadap kemampuan adaptasi sosial anak.⁵ Stres pada ibu juga dapat meningkatkan terjadinya kekerasan pada anak.⁶ Selain itu, ibu yang mengalami stres juga melaporkan mengalami kesulitan tidur.⁷

Berdasarkan hasil wawancara dan survei awal yang dilakukan oleh tim di puskesmas OPI pada tanggal 12 Juli 2025–15 Juli 2025, ditemukan bahwa ibu memegang tanggung jawab penuh untuk mengurus tugas domestik dan mengurus pengasuhan, terutama saat kondisi ekonomi terbatas dan suami bekerja di luar rumah sepanjang hari, serta adanya tuntutan sosial dari keluarga. Kondisi ini menimbulkan tekanan psikologis yang signifikan pada ibu.

Hasil survei awal menunjukkan bahwa sebanyak 35,3% responden merasa tertekan, disertai perubahan emosi seperti mudah marah (41,2%) dan mudah sedih (29,4%). Selain itu, sebanyak 47,1% responden melaporkan mengalami kesulitan tidur. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian ibu masih mengalami kesulitan dalam meregulasi emosi ketika menghadapi stresor dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan pengabdian sebelumnya yang pernah dilakukan, kemampuan regulasi emosi dapat memengaruhi tingkat stres pada ibu, makin tinggi kemampuan regulasi emosi ibu makin rendah tingkat stres yang dialami dan sebaliknya.⁸⁻⁹ Oleh karena itu, rendahnya kemampuan regulasi emosi dapat meningkatkan kemungkinan stres pada ibu. Regulasi emosi adalah kemampuan individu dalam proses pemantauan, pengendalian, evaluasi dan modifikasi respon emosional sesuai kebutuhan. Kemampuan ini juga mencakup kesadaran, pemahaman, dan penerimaan terhadap emosi, serta pengendalian perilaku dalam situasi penuh tekanan.¹⁰⁻¹²

Kemampuan regulasi emosi yang baik juga dapat meningkatkan kemampuan kognitif, pengambilan keputusan yang lebih bijaksana, dan menemukan solusi efektif ketika menghadapi tekanan, sehingga mengurangi beban psikologis akibat stress.¹⁰⁻¹¹

Pentingnya regulasi emosi dalam menurunkan stres juga didukung oleh penelitian lain, yang menemukan bahwa ibu yang mampu mengelola emosi lebih baik mampu merespons kebutuhan anak secara lebih sensitif, hangat, dan *supportive*.¹³ Jadi kemampuan regulasi emosi ibu berperan penting dalam mengurangi stres dan meningkatkan kualitas pengasuhan.

2. TINJAUAN PUSTAKA

Stres adalah reaksi normal terhadap tuntutan sehari-hari, tetapi bisa menjadi tidak sehat jika mengganggu fungsi sehari-hari. Serafino mendefinisikan stres sebagai kondisi di mana seseorang merasakan ketidaksesuaian antara tuntutan dari suatu situasi dengan kemampuan sumber daya yang dimiliki oleh sistem biologis, psikologis, atau sosialnya.¹⁴ Terdapat tiga faktor yang memengaruhi stres pada orang tua yaitu karakteristik (anak, orang tua dan demografi yang meliputi status sosial, status ekonomi dan dukungan sosial). Selain itu, usia ibu juga menjadi faktor penyebab stres, ibu dengan usia muda lebih rentan mengalami stres, terutama dengan anak pertama (pertama kali menjadi ibu) dan ibu yang memiliki anak lebih dari satu di usia pra sekolah.¹⁵

Stres yang dialami ibu tidak hanya berdampak pada diri ibu sendiri tetapi juga memengaruhi kualitas pada pengasuhan anak. Kondisi ini dapat menurunkan kualitas interaksi sehari-hari antara ibu dan anak, mengganggu terbentuknya keterikatan yang aman, serta memberikan dampak negatif terhadap perkembangan emosional, sosial, dan kognitif anak.⁵ Selain itu, stres pada ibu juga dapat mengurangi tingkat sensitivitas terhadap kebutuhan anak serta meningkatkan potensi terjadinya kekerasan pada anak.^{2,6} Lebih jauh, stres pada ibu juga berimplikasi pada berkurangnya kemampuan adaptasi sosial anak.⁵

Berdasarkan temuan sebelumnya yang pernah dilakukan, kemampuan regulasi emosi dapat memengaruhi tingkat stres pada ibu.^{8-9,16} Regulasi emosi merupakan kemampuan individu dalam menggunakan strategi untuk mengendalikan respons

emosional saat diperlukan, termasuk kesadaran, pemahaman, dan penerimaan terhadap emosi, kemampuan mengontrol perilaku dalam konteks tekanan emosional.¹⁰⁻¹² Kemampuan regulasi emosi individu dipengaruhi oleh lingkungan sosial, keluarga, religiusitas, hingga kemampuan kognitif.⁸

Terdapat dua strategi yang digunakan dalam regulasi emosi yaitu strategi adaptif dan strategi non-adaktif.¹⁷ Kegiatan pengabdian ini memfokuskan psikoedukasi mengenai strategi adaptif yang mencakup beberapa bentuk pengelolaan emosi yang konstruktif.¹⁷ Pertama, *acceptance*, yaitu kemampuan individu menerima peristiwa yang dialami; meskipun demikian, penerimaan yang berlebihan dapat menjurus pada kepasrahan negatif. Kedua, *positive refocusing*, yaitu upaya individu untuk memikirkan tentang hal-hal yang bersifat positif dibandingkan kejadian yang sedang terjadi, Ketiga, *refocus on planning*, yaitu menyusun rencana atau langkah konkret dalam menghadapi masalah kehidupan, yang termasuk ke dalam strategi coping kognitif positif ketika emosi dapat dikendalikan secara efektif. Keempat, *positive reappraisal*, yaitu mengambil sisi positif dari kejadian negatif yang sedang terjadi dengan fokus pada hikmah yang dapat diambil. Kelima, *putting into perspective*, yaitu kemampuan untuk tidak merespon peristiwa negatif yang sedang terjadi dengan cara mengalihkan fokus ke hal lain yang lebih positif sehingga individu dapat memandang situasi secara lebih proporsional.

3. METODE

Kegiatan ini diawali dengan melakukan pengambilan data lapangan dengan metode observasi, wawancara, dan survei kepada masyarakat untuk mengidentifikasi masalah yang terjadi pada masyarakat di lingkup kerja Puskesmas OPI, Palembang. Observasi dan wawancara dilakukan pada setiap poli di puskesmas dengan melibatkan staf puskesmas serta pasien yang sedang berkunjung. Hasil observasi dan wawancara menunjukkan bahwa banyak ibu hamil dan ibu dengan anak balita mengalami tekanan psikologis akibat beban dan tanggung jawab pengasuhan.

Untuk mendukung temuan tersebut, dilakukan survei menggunakan kuesioner sederhana yang disusun oleh tim guna menggali informasi mengenai kondisi psikologis ibu, khususnya terkait pengalaman stres, perubahan emosi, serta kesulitan dalam pengasuhan. Kuesioner diberikan secara langsung kepada ibu hamil dan ibu dengan anak balita yang berkunjung ke Puskesmas OPI pada tanggal 12–15 Juli 2025. Teknik pengambilan sampel menggunakan *accidental sampling*, yaitu responden yang ditemui secara langsung dan bersedia berpartisipasi. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif untuk mengidentifikasi permasalahan utama yang dialami peserta.

Berdasarkan hasil identifikasi masalah tersebut, tim merancang kegiatan psikoedukasi mengenai strategi regulasi emosi untuk membantu ibu hamil dan ibu dengan anak balita dalam menghadapi stres.

Kegiatan ini dilaksanakan pada 24 Juli 2025 di Puskesmas OPI, Palembang dengan sasaran ibu hamil dan ibu yang memiliki anak balita. Kegiatan diawali dengan pembukaan, kemudian dilanjutkan dengan pengisian *pre-test* untuk mengukur pengetahuan peserta mengenai stres dan strategi regulasi emosi sebelum pemberian psikoedukasi. Instrumen *pre-test* disusun oleh tim berdasarkan kajian teori yang relevan mengenai stres dan regulasi emosi, serta menggunakan format skala Guttman (benar/salah). Selanjutnya dibagikan *leaflet* sebagai penunjang bagi peserta saat dilakukan penyampaian materi. Penyampaian materi berisi mulai dari memahami faktor, penyebab, dan gejala stres pada ibu, dilanjutkan dengan materi pentingnya strategi regulasi emosi yang adaptif dalam menghadapi stres, serta upaya yang dapat dilakukan ibu untuk mengurangi stres. Setelah sesi penyampaian materi, disediakan waktu bagi peserta untuk bertanya terkait materi yang disampaikan. Selanjutnya dilakukan pengisian lembar *post-test* dengan pertanyaan yang sama dengan *pre-test*. Kemudian dilanjutkan dengan penutupan oleh tim serta ditutup dengan pembagian konsumsi dan sesi dokumentasi.

Untuk mengetahui perubahan pengetahuan dan pemahaman peserta sebelum dan sesudah dilakukan psikoedukasi, dilakukan *pre-test* dan *post-test* yang terdiri dari 10

pertanyaan. Hasil dari *pre-test* dan *post-test* ini kemudian diuji dengan *Paired Samples Test* dengan bantuan SPSS Statistic Versi 16.0.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan psikoedukasi ini dilaksanakan pada hari Kamis, 24 Juli 2025 dimulai dari pukul 09.00-10.00 WIB. Kegiatan psikoedukasi dilakukan di Ruang tunggu Puskesmas OPI yang terletak di Jl. OPI Raya Perum Ogan permata Indah RT. 41 RW. 12 Kelurahan Lima Belas Ulu Kecamatan Jakabaring Kota Palembang Provinsi Sumatera Selatan. Survei awal melibatkan 17 responden yang diperoleh secara langsung di lokasi kegiatan, sedangkan kegiatan psikoedukasi diikuti oleh 12 peserta yang hadir pada saat pelaksanaan.



Gambar 1. Pengisian *pre-test*



Gambar 2. Penyampaian materi



Gambar 3. Penyampaian materi



Gambar 4. Foto bersama

Kegiatan psikoedukasi dilaksanakan sesuai dengan urutan yang telah dibuat sebelumnya. Dimulai dengan mempersiapkan seluruh alat dan bahan yang dibutuhkan

yang terdiri dari *leaflet*, lembar *pre-test*, lembar *post-test*, bolpoin, dan konsumsi. Kegiatan diawali dengan pembukaan oleh Bu Endah sebagai pendamping dari pihak Promkes Puskesmas OPI dan pengenalan diri, kemudian dilanjutkan dengan pembagian lembar *pre-test* untuk mengukur bagaimana tingkat pemahaman peserta terkait tekanan pada ibu, cara mengatasi tekanan dengan regulasi emosi, strategi regulasi emosi, serta upaya yang dapat dilakukan untuk menghadapi tekanan pada ibu.



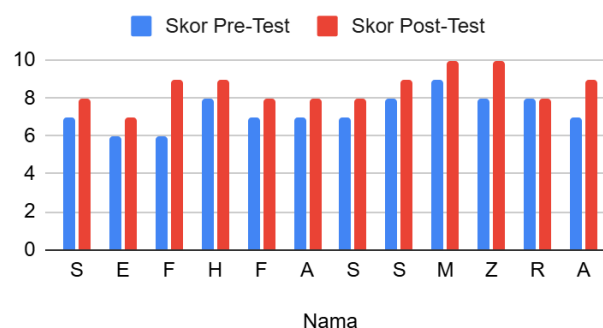
Gambar 5. *Leaflet*

Setelah peserta menyelesaikan pertanyaan *pre-test* tim mengambil kembali lembar *pre-test*. Selanjutnya tim membagikan lembar *leaflet* kepada semua peserta sebagai penunjang bagi peserta saat tim menyampaikan materi. Setelah selesai menjelaskan materi, para peserta diberikan kesempatan untuk bertanya terkait materi yang sudah dijelaskan. Selanjutnya tim kembali membagikan lembar *post-test* dengan soal yang sama dengan *pre-test* untuk mengukur perubahan pemahaman peserta setelah dilakukan psikoedukasi yang dapat di lihat pada Tabel 1. Sebagai penutup tim dan Bu Endah sebagai pendamping menutup dengan mengucapkan terima kasih kemudian membagikan konsumsi yang sudah disediakan lalu diakhiri dengan sesi dokumentasi bersama.

Tabel 1. Perbandingan hasil *Pre-test* dan *Post-Test*

Peserta	<i>Pre-Test</i>	<i>Post-Test</i>	<i>Keterangan</i>
S	7	8	Meningkat
E	6	7	Meningkat
F	6	9	Meningkat
H	8	9	Meningkat
F	7	8	Meningkat
A	7	8	Meningkat
S	7	8	Meningkat
S	8	9	Meningkat
M	9	10	Meningkat
Z	8	10	Meningkat
R	8	8	Tetap
A	7	9	Meningkat

Skor Pre-Test dan Skor Post-Test

Gambar 7. Grafik nilai *Pre-test* & *Post-test*

Berdasarkan data yang telah diolah menggunakan bantuan SPSS Statistic Versi 16.0, tim memperoleh data hasil pada Tabel 2 Berdasarkan Tabel 2 di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan nilai rerata yang signifikan pada peserta dari nilai 7,33 (*pre-test*) menjadi 8,58 (*post-test*). Berdasarkan tabel di atas juga diperoleh nilai signifikansi (2-tailed) yaitu 0,001 ($P = 0,001 < 0,05$)

Tabel 2. Hasil Perhitungan Statistik *Pre-Test* dan *Post-Test*

Kuesioner	Pengetahuan Peserta		Sig. (2-tailed)
	Mean	S. Deviation	
<i>Pre-Test</i>	7,33	0,88	0,001
<i>Post-Test</i>	8,58	0,90	

Peningkatan skor pengetahuan peserta setelah pemberian psikoedukasi menunjukkan bahwa intervensi yang dilakukan efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta terkait regulasi emosi. Hal ini dapat dijelaskan karena psikoedukasi memberikan informasi yang terstruktur dan mudah dipahami sehingga peserta mampu mengenali emosi yang dialami serta strategi yang dapat digunakan untuk mengelolanya.

Temuan ini sejalan dengan pengabdian sebelumnya yang menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi berperan dalam menurunkan tingkat stres pada ibu.^{9,16} Dengan meningkatnya pemahaman mengenai regulasi emosi, individu cenderung lebih mampu mengontrol respons emosional terhadap stresor yang dihadapi.

Selain itu, penggunaan metode psikoedukasi yang disertai dengan *leaflet* dan contoh kasus sehari-hari juga membantu peserta dalam memahami materi secara lebih aplikatif. Hal ini memungkinkan peserta untuk mengaitkan materi dengan pengalaman pribadi sehingga meningkatkan efektivitas pembelajaran.

5. SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dalam bentuk psikoedukasi ini memberikan dampak positif bagi peserta, dimana peserta mengalami perubahan berupa peningkatan pengetahuan, pemahaman, serta kesadaran akan pentingnya strategi regulasi emosi yang adaptif dalam menghadapi stres dalam kehidupan sehari-hari. Peserta juga jadi lebih memahami upaya apa yang dapat dilakukan sebagai langkah untuk mengurangi stres. Melalui peningkatan pengetahuan dan pemahaman ini, peserta diharapkan dapat

mengenali emosi yang muncul serta dapat menerapkan strategi regulasi emosi yang adaptif dalam kehidupan sehari-harinya terutama dalam situasi pengasuhan.

Ucapan Terima Kasih

Tim mengucapkan terima kasih kepada Program studi Psikologi Universitas Sriwijaya yang telah memfasilitasi tim melakukan kegiatan pengabdian ini. Tim juga berterima kasih kepada dosen pembimbing, pembimbing lapangan dan seluruh pegawai puskesmas OPI Palembang yang sudah membimbing dan membantu tim melakukan kegiatan pengabdian di Puskesmas OPI Palembang. Tim juga berterima kasih kepada semua peserta yang telah berpartisipasi dalam kegiatan ini.

Referensi

1. Rusu PP, Candel OS, Bogdan, I. et al. Parental stress and well-being: A meta-analysis. *Clin Child Fam Psychol Rev*. 2025;28:255-274. doi:10.1007/s10567-025-00515-9
2. Booth AT, Macdonald JA, Youssef GJ. Contextual stress and maternal sensitivity: A meta-analytic review of stress associations with the maternal behavior Q-sort in observational studies. *Dev Rev*. 2018. doi:10.1016/j.dr.2018.02.002
3. Gómez-Ortiz O, Rubio A, Roldán-Barrios A, Rídao P, López-Verdugo EI. Parental stress and life satisfaction: A comparative study of social services users and nonusers from a gender perspective. *J Community Psychol*. 2023;51(1):345-360. doi:10.1002/jcop.22907
4. Nomaguchi K, Milkie MA. Parenthood and Well-Being: A Decade in Review. *J Marriage Fam*. 2020;82(1):198-223. doi:10.1111/jomf.12646
5. Pan B, Gong Y, Wang Y, Miao J, Zhao C, Li Y. The impact of maternal parenting stress on early childhood development: the mediating role of maternal depression and the moderating effect of family resilience. *BMC Psychol*. 2025;13:277. doi:10.1186/s40359-025-02575-6
6. Rofiah AM, Sarajar A. Pengaruh stres pengasuhan terhadap kekerasan orang tua kepada anak usia dini. *J Psikol Dinamika*. 2025;9(3):230-237.

7. McQuillan ME, Bates JE, Staples AD, Deater-Deckard K. Maternal stress, sleep, and parenting. *J Fam Psychol.* 2019;33(3):349-359. doi:10.1037/fam0000516
8. Hasanah TDU, Widuri EL. Regulasi emosi pada ibu single parent. *J Psikologi Integratif.* 2014;2:86-92.
9. Ikasari A, Kristiana IF. Hubungan antara regulasi emosi dengan stres pengasuhan ibu yang memiliki anak cerebral palsy. *J Empati.* 2018;6(4):323-328. doi:10.14710/empati.2017.20101
10. Gross JJ. Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychol Inq.* 2015;26(1):1–26. doi:10.1080/1047840X.2014.940781
11. Ford BQ, Gross JJ. Why beliefs about emotion matter: An emotion-regulation perspective. *Curr Dir Psychol Sci.* 2019;28(1):74–81. doi:10.1177/0963721418806697
12. McRae K, Gross JJ. Emotion regulation. *Emotion.* 2020;20(1):1–9. doi:10.1037/emo0000703
13. Carreras J, Carter AS, Heberle A, Forbes D, Gray SAO. Emotion regulation and parent distress: Getting at the heart of sensitive parenting among parents of preschool children experiencing high sociodemographic risk. *J Child Fam Stud.* 2019;28(11):2953-2962. doi:10.1007/s10826-019-01471-z
14. Sarafino EP, Smith TW. *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions.* 7th ed. Wiley; 2011.
15. Abidin FA. Balancing parenting and parenthood: From theory to practice. Blog Fitri – Universitas Padjadjaran. Published September 4, 2024. Accessed September 2, 2025. <https://blogs.unpad.ac.id/fitriabidin/2024/09/04/balancing-parenting-and-parenthood-from-theory-to-practice/>
16. Dewi SA, Winarni LM, Pratiwi A. Hubungan regulasi emosi terhadap tingkat stres pada ibu rumah tangga. *JMM J Midwifery Madani.* 2024;1(1). <https://jurnal.uym.ac.id/index.php/JMM/article/view/414/214>
17. Garnefski N, Kraaij V. Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five specific samples. *Pers Individ Dif.* 2006;40(8):1659-1669.